

# 令和6年 4月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園  
光明第二保育園

日付	10時おやつ	昼食	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1月	豆乳 大根スティック	高野豆腐のそぼろ丼、わかめのみそ汁 ほうれん草のなめたけ和え、いちご	米、三温糖、○砂糖(上白糖)	○牛乳(赤色辛みそ)、凍り豆腐、◎豆乳1L	いちご、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、ほうれんそう、えのきたけ、なめたけ、さやえんどう、カットわかめ、◎だいこん	牛乳 ワッフル
2火	牛乳	チキンカレーライス、ジョア、福神漬 切り干し大根サラダ、オレンジ	米、○食パン、じゃがいも、○グラニュー糖、ごま油、三温糖、油	ジョアブレン、鶏もも肉、○無塩バター、ハム(ロース)、◎牛乳	オレンジ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、切り干しだいこん、福神漬	麦茶 シュガートースト
3水	豆乳	御飯、五目汁、カレイの煮つけ 蓮根とベーコンの金平、バナナ	米、○マカロニ、○砂糖(上白糖)、さといも(冷凍)、砂糖(上白糖)、三温糖、ごま油	○牛乳、かれい、木綿豆腐、ベーコン、○きな粉、米みそ(甘みそ)、ごま、◎豆乳1L	バナナ、れんこん、にんじん、だいこん、ねぎ、万能ねぎ、◎おしゃぶりこんぶ	牛乳 マカロニきな粉 こんぶ
4木	牛乳 きゅうりスティック	クロワッサン、豆乳スープ 白身魚のマヨコーン焼き ブロッコリーのごま酢和え、パイナップル	○米、クロワッサン、マヨドレ、三温糖	メルルーサ、豆乳1L、粉チーズ、○鮭そぼろ、すりごま、◎牛乳	パイナップル、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、○塩こんぶ、◎きゅうり	麦茶 選べるおにぎり
5金	豆乳 人参スティック	御飯、きのこスープ、バーベキューチキン スパゲティサラダ、グレープフルーツ	米、マヨドレ、三温糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ハム、◎豆乳1L	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、しめじ、◎にんじん	牛乳 お米でガトーショコラ
6土	豆乳	ミートソーススパゲティ、野菜スープ コロコロサラダ、いちご	スパゲティ、じゃがいも、マヨドレ、砂糖(上白糖)	○牛乳、豚ひき肉、ベーコン、粉チーズ、◎豆乳1L	たまねぎ、いちご、にんじん、ホールトマト缶詰、きゅうり、チンゲンサイ、マッシュルーム、しめじ	牛乳 あんぱん
8月	牛乳	御飯、みそ汁(大根・わかめ) 鶏肉のオレンジ焼き 小松菜とかまぼこの海苔和え、バナナ	米、○焼ふ、○オリーブ油、砂糖(上白糖)	○豆乳1L、鶏もも肉、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、○いわし(煮干し)、◎牛乳	バナナ、こまつな、だいこん、にんじん、マーメレード、万能ねぎ、刻みのり、カットわかめ	豆乳 お麩カレーラスク 食べる小魚
9火	豆乳 バナナチップ	味噌バターラーメン、牛乳、焼き餃子 三色ナムル、ゴールドキウイ	ゆで中華めん、○米、三温糖、○砂糖(上白糖)、ごま油	牛乳、焼き豚、○味付きいなり、米みそ(甘みそ)、バター、ごま、◎豆乳1L	ゴールドキウイ、もやし、にんじん、キャベツ、ほうれんそう(冷凍)、ほうれんそう、コーン缶、ねぎ、にら、◎バナナ(乾果)	麦茶 おいなりさん
10水	豆乳	御飯、みそ汁(豆腐・油揚げ) 鮭ののり焼き、肉じゃが、オレンジ	米、じゃがいも、○コッペパン、しらす、○三温糖、○油、砂糖(上白糖)、油	○牛乳、さけ、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、○きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎豆乳1L	オレンジ、たまねぎ、にんじん、いんげん(冷凍)、万能ねぎ、刻みのり	牛乳 揚げパン
11木	牛乳 きゅうりスティック	御飯、ワカメスープ、麻婆なす 春雨サラダ、いちご	米、はるさめ、片栗粉、○砂糖(上白糖)、砂糖(上白糖)、ごま油	○ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	いちご、もやし、なす、たまねぎ、きゅうり、○みかん缶、○バナナ、ねぎ、◎きゅうり、にんじん、カットわかめ	フルーツヨーグルト ウエハース
12金	豆乳 人参スティック	ゆかりごはん、みそ汁(かぶ・葱) さばの立田揚げ、アスパラの和え物 ステーキーズ	米、○食パン、片栗粉、油、○グラニュー糖、砂糖(上白糖)	○牛乳、さば、ステーキーズ、米みそ(淡色辛みそ)、○バター、ごま、◎豆乳1L	グリーンアスパラガス、にんじん、かぶ、万能ねぎ、◎にんじん	牛乳 シナモントースト
13土	豆乳	きつねうどん、ジョア、ミートボール 小松菜のたらこ和え、バナナ	冷凍うどん、○メープルシロップ、油	○牛乳、ジョアブレン、豚肉(もも)、味付きいなり、たらこ、○バター、◎豆乳1L	バナナ、こまつな、にんじん、はくさい、○りんご(缶詰)、ねぎ	牛乳 アップルケーキ
15月	牛乳 大根スティック	鶏のそぼろ丼、わかめのみそ汁 ほうれん草のなめたけ和え、いちご	米、○お好み焼き粉、○マヨドレ、三温糖、○揚げ玉	○豆乳1L、鶏ひき肉、○豚肉(ばら)、○卵、米みそ(赤色辛みそ)、○干しえび、◎牛乳	いちご、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、ほうれんそう、○キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、なめたけ、さやえんどう、○万能ねぎ、○あおのり、カットわかめ、◎だいこん	豆乳 お好み焼き
16火	牛乳	チキンカレーライス、ジョア、福神漬 切り干し大根サラダ、オレンジ	米、○食パン、じゃがいも、○グラニュー糖、ごま油、三温糖、油	ジョアブレン、鶏もも肉、○無塩バター、ハム(ロース)、◎牛乳	オレンジ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、切り干しだいこん、福神漬	麦茶 シュガートースト
17水	豆乳	赤飯、五目汁、カレイの煮つけ 蓮根とベーコンの金平、バナナ	米、さといも(冷凍)、砂糖(上白糖)、三温糖、ごま油	○牛乳、かれい、木綿豆腐、ベーコン、あずき(乾)、米みそ(甘みそ)、ごま、◎豆乳1L	バナナ、れんこん、にんじん、だいこん、ねぎ、万能ねぎ、◎おしゃぶりこんぶ	牛乳 祝いまんじゅう こんぶ
18木	牛乳 きゅうりスティック	クロワッサン、豆乳スープ 白身魚のマヨコーン焼き ブロッコリーのごま酢和え、パイナップル	○米、クロワッサン、マヨドレ、三温糖	メルルーサ、豆乳1L、粉チーズ、○鮭そぼろ、すりごま、◎牛乳	パイナップル、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、○塩こんぶ、◎きゅうり	麦茶 選べるおにぎり
19金	豆乳 人参スティック	御飯、きのこスープ、バーベキューチキン スパゲティサラダ、グレープフルーツ	米、○ホットケーキ粉、マヨドレ、○メープルシロップ、三温糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ハム、○卵、◎豆乳1L	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、しめじ、◎にんじん	牛乳 ココアホットケーキ
20土	豆乳	ミートソーススパゲティ、野菜スープ コロコロサラダ、いちご	スパゲティ、じゃがいも、マヨドレ、砂糖(上白糖)	○牛乳、豚ひき肉、ベーコン、粉チーズ、◎豆乳1L	たまねぎ、いちご、にんじん、ホールトマト缶詰、きゅうり、チンゲンサイ、マッシュルーム、しめじ	牛乳 あんぱん
22月	牛乳	御飯、みそ汁(大根・わかめ) 鶏肉のオレンジ焼き 小松菜とかまぼこの海苔和え、バナナ	米、○焼ふ、○オリーブ油、砂糖(上白糖)	○豆乳1L、鶏もも肉、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、○いわし(煮干し)、◎牛乳	バナナ、こまつな、だいこん、にんじん、マーメレード、万能ねぎ、刻みのり、カットわかめ	豆乳 お麩カレーラスク 食べる小魚
23火	豆乳 バナナチップ	味噌バターラーメン、牛乳、焼き餃子 三色ナムル、ゴールドキウイ	ゆで中華めん、○米、三温糖、○砂糖(上白糖)、ごま油	牛乳、焼き豚、○味付きいなり、米みそ(甘みそ)、バター、ごま、◎豆乳1L	ゴールドキウイ、もやし、にんじん、キャベツ、ほうれんそう(冷凍)、ほうれんそう、コーン缶、ねぎ、にら、◎バナナ(乾果)	麦茶 おいなりさん
24水	豆乳	御飯、みそ汁(豆腐・油揚げ) 鮭ののり焼き、肉じゃが、オレンジ	米、じゃがいも、○コッペパン、しらす、○三温糖、○油、砂糖(上白糖)、油	○牛乳、さけ、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、○きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎豆乳1L	オレンジ、たまねぎ、にんじん、いんげん(冷凍)、万能ねぎ、刻みのり	牛乳 揚げパン
25木	牛乳 きゅうりスティック	御飯、ワカメスープ、麻婆なす 春雨サラダ、いちご	米、○砂糖(上白糖)、はるさめ、片栗粉、砂糖(上白糖)、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、○つぶしあん(砂糖添加)、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	いちご、もやし、○みかん缶、なす、たまねぎ、きゅうり、○キウイフルーツ、ねぎ、◎きゅうり、にんじん、○粉かんでん、カットわかめ	あんみつ ウエハース
26金	豆乳 人参スティック	照り焼きチキンパーガー、コンソメスープ マカロニサラダ、グレープフルーツ	コロコロパン、マヨドレ、マカロニ、三温糖、○粉糖	○牛乳、鶏もも肉、○ホイップクリーム、ハム、◎豆乳1L	グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、○いちご、サニーレタス、◎にんじん	牛乳 パースデーケーキ
27土	豆乳	きつねうどん、ジョア、ミートボール 小松菜のたらこ和え、バナナ	冷凍うどん、○メープルシロップ、油	○牛乳、ジョアブレン、豚肉(もも)、味付きいなり、たらこ、○バター、◎豆乳1L	バナナ、こまつな、にんじん、はくさい、○りんご(缶詰)、ねぎ	牛乳 アップルケーキ
30火	豆乳 バナナチップ	ツナスパゲティ、ジョア、お魚ナゲット かにかまサラダ、バナナ	○食パン、スパゲティ、○マヨドレ、オリーブ油	ヨーグルト(ドリンク)、○牛乳、お魚ナゲット、ツナ油漬缶、かにかまぼこ、○しらす干し、バター、◎豆乳1L	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、○あおのり、焼きのり、◎バナナ(乾果)	牛乳 じゃこトースト

☆ 一日あたりの平均給与量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	
3歳以上児	587kcal	23.4g	16.7g	247mg	3.30mg	226μg	0.34mg	0.37mg	40mg
3歳未満児	521kcal	22.3g	16.1g	250mg	3.40mg	201μg	0.31mg	0.37mg	33mg

《今月の食育予定》

- ・ 1日 給食は精進料理、おやつは、お祝いおやつです
- ・ 8日 花まつりのため、甘茶を飲みます
- ・ 17日 創立記念日のため、お祝い献立です
- ・ 25日 世界の料理日本の『あんみつ』



\* 食材の都合により献立を変更することがありますご了承下さい \*

※ 10時や週一回のおやつに、噛み応えのあるおやつを提供し  
噛む力を育てています

