

令和7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火	牛乳 バナナチップ	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	クロワッサン、マヨドレ、三温糖	○牛乳、メルルーサ、豆乳、カットちくわ、粉チーズ、すりごま、◎牛乳	パイナップル、にんじん、コーン缶、キャベツ、きゅうり、◎バナナ(乾果)	牛乳 お米deガトーショコラ
2水	豆乳	チキンカレーライス、ジョア、福神漬 切り干し大根サラダ、デコボン	米、じゃがいも(冷凍)、○メーブルシロップ、ごま油、三温糖、油	○豆乳、鶏もも肉、○牛乳、ハム(ロース)、○バター、○いわし(煮干し)、◎豆乳	デコボン、にんじん、たまねぎ、○りんご(缶詰)、きゅうり、切り干しだいこん、福神漬	豆乳 メーブルりんごホットケーキ 食べる小魚
3木	牛乳	御飯、五目汁、カレイの煮つけ ほうれん草のごま和え、バナナ	米、○マカロニ、○三温糖、さといも(冷凍)、三温糖	○豆乳、かれい、木綿豆腐、○きな粉、米みそ(甘みそ)、すりごま、◎牛乳	バナナ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、だいこん、ねぎ(冷凍)、○おしゃぶりこんぶ	豆乳 マカロニきな粉 こんぶ
4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、○ペーグルチーズ、マヨドレ、三温糖	鶏もも肉(皮付き)、ハム、◎豆乳	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(冷凍)、しめじ(冷凍)、◎にんじん	麦茶 ペーグルチーズ
5土	豆乳	きつねうどん、牛乳、チキンミートボール 小松菜のたらこ和え、オレンジ	冷凍うどん、油	○牛乳、牛乳、鶏もも肉、味付きいなり、たらこ、◎豆乳	オレンジ、こまつな、にんじん、はくさい、ねぎ	牛乳 あんぱん
7月	豆乳	味噌バターラーメン、牛乳、焼き餃子 三色ナムル、グレープフルーツ	ゆで中華めん、○焼ふ、○ごま油、三温糖、ごま油	○豆乳、牛乳、焼き豚、○いわし(煮干し)、米みそ(甘みそ)、バター、ごま、◎豆乳	グレープフルーツ、ほうれんそう(冷凍)、もやし、キャベツ、にんじん、コーン缶、ねぎ(冷凍)、にら、○あおのり	豆乳 のり塩お麩ラスク 食べる小魚
8火	牛乳 バナナチップ	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、○グラニュー糖、三温糖	○牛乳、鶏もも肉、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	バナナ、こまつな(冷凍)、だいこん、にんじん、マーレード、万能ねぎ(冷凍)、刻みのり、カットわかめ、◎バナナ(乾果)	牛乳 チュロス
9水	牛乳 きゅうりスティック	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、○食パン、○グラニュー糖、三温糖	○無塩バター、凍り豆腐、米みそ(甘みそ)、◎牛乳	ほうれんそう(冷凍)、いちご、にんじん、えのきたけ(冷凍)、なめたけ、さやえんどう、カットわかめ、◎きゅうり	麦茶 シュガートースト
10木	豆乳	御飯、みそ汁(豆腐・油揚げ) 鮭のごま香り焼き ブロッコリーのおかか和え、オレンジ	米、○スパゲティ、三温糖	さけ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、きざみ油揚げ(冷凍)、米みそ(甘みそ)、○バター、すりごま、かつお節、◎豆乳	オレンジ、にんじん、きゅうり、万能ねぎ(冷凍)	麦茶 菜飯スパゲティ
11金	豆乳 人参スティック	バターロール、コンソメスープ 照り焼きチキン、マカロニサラダ パイナップル	ロールパン、マヨドレ、マカロニ、三温糖	○牛乳、鶏もも肉、ハム、◎豆乳	○バナナ、パイナップル、にんじん、たまねぎ、きゅうり、◎にんじん	牛乳 バナナココア
12土	豆乳	タンメン、牛乳、お魚ナゲット 千切り野菜とホタテのサラダ、バナナ	ゆで中華めん、マヨドレ、ごま油	牛乳、お魚ナゲット、鶏もも肉、ほたて貝柱水煮缶、かまぼこ、◎豆乳	バナナ、だいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、コーン缶	麦茶 クリームパン
14月	豆乳 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、グレープフルーツ	米、はるさめ、片栗粉、○三温糖、三温糖、ごま油	木綿豆腐、○ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、◎豆乳	グレープフルーツ、もやし、○バナナ、なす(冷凍)、たまねぎ、きゅうり、○もも缶、○パイン缶、ねぎ(冷凍)、にんじん、カットわかめ、◎きゅうり	麦茶 フルーツヨーグルト ウエハース
15火	牛乳 バナナチップ	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	クロワッサン、マヨドレ、○オリーブ油、三温糖	○牛乳、メルルーサ、豆乳、カットちくわ、粉チーズ、○ペーコン、すりごま、◎牛乳	パイナップル、にんじん、コーン缶、キャベツ、○たまねぎ、きゅうり、○ほうれんそう(冷凍)、◎バナナ(乾果)	牛乳 ケーキサレ (フランス)
16水	豆乳	チキンカレーライス、ジョア、福神漬 切り干し大根サラダ、デコボン	米、じゃがいも(冷凍)、○メーブルシロップ、ごま油、三温糖、油	○豆乳、鶏もも肉、○牛乳、ハム(ロース)、○バター、○いわし(煮干し)、◎豆乳	デコボン、にんじん、たまねぎ、○りんご(缶詰)、きゅうり、切り干しだいこん、福神漬	豆乳 メーブルりんごホットケーキ 食べる小魚
17木	牛乳	赤飯、五目汁、カレイの煮つけ ほうれん草のごま和え、バナナ	米、さといも(冷凍)、三温糖	○牛乳、かれい、赤飯の素、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、すりごま、◎牛乳	バナナ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、だいこん、ねぎ(冷凍)、○おしゃぶりこんぶ	牛乳 祝いまんじゅう こんぶ
18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、○ペーグルチーズ、マヨドレ、三温糖	鶏もも肉(皮付き)、ハム、◎豆乳	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(冷凍)、しめじ(冷凍)、◎にんじん	麦茶 ペーグルチーズ
19土	豆乳	きつねうどん、牛乳、チキンミートボール 小松菜のたらこ和え、オレンジ	冷凍うどん、油	○牛乳、牛乳、鶏もも肉、味付きいなり、たらこ、◎豆乳	オレンジ、こまつな、にんじん、はくさい、ねぎ	牛乳 あんぱん
21月	豆乳 きゅうりスティック	味噌バターラーメン、牛乳、焼き餃子 三色ナムル、グレープフルーツ	ゆで中華めん、○焼ふ、○ごま油、三温糖、ごま油	○豆乳、牛乳、焼き豚、○いわし(煮干し)、米みそ(甘みそ)、バター、ごま、◎豆乳	グレープフルーツ、ほうれんそう(冷凍)、もやし、キャベツ、にんじん、コーン缶、ねぎ(冷凍)、にら、○あおのり、◎きゅうり	豆乳 のり塩お麩ラスク 食べる小魚
22火	牛乳 バナナチップ	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、○グラニュー糖、三温糖	○牛乳、鶏もも肉、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	バナナ、こまつな(冷凍)、だいこん、にんじん、マーレード、万能ねぎ(冷凍)、刻みのり、カットわかめ、◎バナナ(乾果)	牛乳 チュロス
23水	豆乳	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 ゴールドキウイ、デコボン	米、○食パン、○グラニュー糖、三温糖	鶏ひき肉、○無塩バター、米みそ(甘みそ)、◎豆乳	デコボン、ゴールドキウイ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、えのきたけ(冷凍)、なめたけ、さやえんどう、カットわかめ	麦茶 シュガートースト
24木	牛乳	御飯、みそ汁(豆腐・油揚げ) 鮭のごま香り焼き ブロッコリーのおかか和え、オレンジ	米、○スパゲティ、三温糖	さけ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、きざみ油揚げ(冷凍)、米みそ(甘みそ)、○バター、すりごま、かつお節、◎牛乳	オレンジ、にんじん、きゅうり、万能ねぎ(冷凍)	麦茶 菜飯スパゲティ
25金	豆乳 人参スティック	バターロール、コンソメスープ 照り焼きチキン、マカロニサラダ パイナップル	ロールパン、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	パイナップル、にんじん、たまねぎ、きゅうり、○いちご、◎にんじん	牛乳 パースデーケーキ
26土	豆乳	タンメン、牛乳、お魚ナゲット 千切り野菜とホタテのサラダ、バナナ	ゆで中華めん、マヨドレ、ごま油	牛乳、お魚ナゲット、鶏もも肉、ほたて貝柱水煮缶、かまぼこ、◎豆乳	バナナ、だいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、コーン缶	麦茶 クリームパン
28月	豆乳	御飯、ワカメスープ、麻婆なす 春雨サラダ、グレープフルーツ	米、はるさめ、片栗粉、○三温糖、三温糖、ごま油	木綿豆腐、○ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、◎豆乳	グレープフルーツ、もやし、○バナナ、なす(冷凍)、たまねぎ、きゅうり、○もも缶、○パイン缶、ねぎ(冷凍)、にんじん、カットわかめ	麦茶 フルーツヨーグルト ウエハース
30水	豆乳 きゅうりスティック	チキンカレーライス、ジョア、福神漬 切り干し大根サラダ、デコボン	米、じゃがいも(冷凍)、○メーブルシロップ、ごま油、三温糖、油	○豆乳、鶏もも肉、○牛乳、ハム(ロース)、○バター、○いわし(煮干し)、◎豆乳	デコボン、にんじん、たまねぎ、○りんご(缶詰)、きゅうり、切り干しだいこん、福神漬、◎きゅうり	豆乳 メーブルりんごホットケーキ 食べる小魚

☆ 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	534kcal 21.6g 15.5g 216mg 3.10mg 222μg 0.28mg 0.32mg 32mg
3歳未満児	477kcal 20.9g 14.9g 220mg 3.30mg 195μg 0.26mg 0.32mg 26mg

- 《今月の食育予定》
- ・ 8日 花まつりのため、甘茶を飲みます
 - ・ 9日 精進料理献立です
 - ・ 15日 世界の料理 フランス『ケーキサレ』です
 - ・ 17日 創立記念日のため、お祝い献立です



* 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

