

# 令和8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水	豆乳 きゅうりスティック	ミートソーススパゲティ、豆乳スープ 大根サラダ、バナナ	スパゲティ、マヨドレ、三温糖	○牛乳、豚ひき肉、豆乳、粉チーズ、◎豆乳	バナナ、にんじん、カットマト紙パック、たまねぎ(冷凍)、だいこん、キャベツ、きゅうり、◎きゅうり	牛乳 お米deガトーショコラ
2木	牛乳	御飯、中華スープ、麻婆豆腐 ひじきとブロッコリー中華和え、ヨーグルト	米、片栗粉、○メープルシロップ、三温糖、ごま油	○豆乳、木綿豆腐、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、○牛乳、ハム、米みそ(甘みそ)、◎バター、◎牛乳	ねぎ(冷凍)、万能ねぎ(冷凍)、もやし、にんじん、コーン紙パック、ひじき	豆乳 メープルりんご ホットケーキ
3金	豆乳	御飯、五目汁、カレイの煮つけ ほうれん草のごま和え、いちご	米、○マカロニ、○三温糖、さといも(冷凍)、三温糖	○牛乳、かれい、○きな粉、絹ごし豆腐(冷凍)、米みそ(甘みそ)、すりごま、◎いわし(煮干し)、◎豆乳	ほうれんそう(冷凍)、いちご、にんじん、だいこん、ねぎ(冷凍)	牛乳 マカロニきな粉 食べる小魚
4土	豆乳	ジャージャー麺、ハッシュドポテト ツナコーンサラダ、オレンジ	ゆで中華めん、ハッシュドポテト、フレンチドレッシング(分離型)、三温糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、鶏ひき肉、ツナ油漬パウチ、米みそ(甘みそ)、◎豆乳	オレンジ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン紙パック	牛乳 クリームパン
6月	豆乳	牛丼、みそ汁(ねぎ・麩) ブロッコリーのおかか和え グレープフルーツ	米、しらたき、焼ふ、三温糖	○豆乳、牛肉(もも)、○牛乳、米みそ(甘みそ)、かつお節、◎豆乳	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ(冷凍)、きゅうり	豆乳 フルーチェ いちご ウエハース
7火	牛乳 バナナチップ	バターロール、レタススープ タンドリーカジキ、カニかまサラダ デコボン	ロールパン、○米、フレンチドレッシング(分離型)、○三温糖	○牛乳、かじき、ヨーグルト(無糖)、かにかまぼこ、○油揚げ、◎牛乳	デコボン、キャベツ、レタス、○にんじん、にんじん、コーン紙パック、○いんげん(冷凍)、○ひじき、○干しいたけ スライス、◎バナナ(乾果)	牛乳 ひじきご飯
8水	牛乳	みそラーメン、シュウマイ 三色ナムル、バナナ	ゆで中華めん、○ペーグルチーズ、三温糖、ごま油	○牛乳、焼き豚、米みそ(甘みそ)、ごま、◎牛乳	バナナ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、もやし、キャベツ、ねぎ(冷凍)、コーン紙パック	牛乳 ペーグルチーズ
9木	豆乳 人参スティック	高野豆腐のそぼろ丼 みそ汁(わかめ・キャベツ) ほうれん草とえのきのお浸し、いちご	米、○スパゲティ、三温糖	○豆乳、凍り豆腐、米みそ(甘みそ)、◎バター、◎いわし(煮干し)、◎豆乳	いちご、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、キャベツ、えのきたけ(冷凍)、さやえんどう、カットわかめ、◎にんじん	豆乳 わかめスパゲティ 食べる小魚
10金	豆乳	コロロパン、コンソメスープ チキンボールのケチャップ煮 ツナマカロニサラダ、パイナップル	○米、コロロパン(プレーン)、マヨドレ、マカロニ、三温糖	○牛乳、ツナ油漬パウチ、○鮭フレーク、◎豆乳	パイナップル、たまねぎ、にんじん、ピーマン	牛乳 選べるおにぎり (さけ・菜飯)
11土	豆乳	あんかけ焼きそば、牛乳 チキンミートボール、温野菜サラダ オレンジ	ゆで中華めん、マヨドレ、片栗粉	○牛乳、牛乳、鶏もも肉、かまぼこ、◎豆乳	オレンジ、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、もやし	牛乳 季節のパン
13月	豆乳	チキンカレーライス、ジョア ブロッコリーのごま酢和え グレープフルーツ	米、じゃがいも(冷凍)、○焼ふ、○三温糖、三温糖	○牛乳、鶏もも肉、カットちくわ、◎バター、すりごま、◎豆乳	グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、コーン紙パック	牛乳 お麩ラスク
14火	牛乳	御飯、みそ汁(かぶ・人参) さけの塩焼き、キャベツとささみのサラダ デコボン	米、○食パン、○三温糖、三温糖、ごま油	○豆乳、さけ、○とろけるチーズ、鶏ささ身パウチ、米みそ(甘みそ)、ごま、◎牛乳	デコボン、キャベツ、にんじん、かぶ(冷凍)、きゅうり	豆乳 やみつきトースト
15水	豆乳	ミートソーススパゲティ、豆乳スープ 大根サラダ、バナナ	スパゲティ、○すいとん粉、マヨドレ、三温糖、○ごま油、○三温糖	○牛乳、豚ひき肉、豆乳、粉チーズ、◎ごま、◎豆乳	バナナ、にんじん、カットマト紙パック、たまねぎ(冷凍)、だいこん、キャベツ、きゅうり、◎たまねぎ、◎にんじん、○スズキキニ、◎万能ねぎ(冷凍)、◎韓国のみり	牛乳 スジェビ(韓国)
16木	豆乳 人参スティック	御飯、中華スープ、麻婆豆腐 ひじきとブロッコリー中華和え、ヨーグルト	米、片栗粉、○メープルシロップ、三温糖、ごま油	○豆乳、木綿豆腐、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、○牛乳、ハム、米みそ(甘みそ)、◎バター、◎豆乳	ねぎ(冷凍)、万能ねぎ(冷凍)、もやし、にんじん、コーン紙パック、ひじき、◎にんじん	豆乳 メープルりんご ホットケーキ
17金	牛乳	赤飯、五目汁、カレイの煮つけ ほうれん草のごま和え、いちご	米、もち米、さといも(冷凍)、三温糖	○牛乳、かれい、赤飯の素、絹ごし豆腐(冷凍)、米みそ(甘みそ)、すりごま、◎牛乳	ほうれんそう(冷凍)、いちご、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土	豆乳	ジャージャー麺、ハッシュドポテト ツナコーンサラダ、オレンジ	ゆで中華めん、ハッシュドポテト、フレンチドレッシング(分離型)、三温糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、鶏ひき肉、ツナ油漬パウチ、米みそ(甘みそ)、◎豆乳	オレンジ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン紙パック	牛乳 クリームパン
20月	豆乳	牛丼、みそ汁(ねぎ・麩) ブロッコリーのおかか和え グレープフルーツ	米、しらたき、焼ふ、三温糖	○豆乳、牛肉(もも)、○牛乳、米みそ(甘みそ)、かつお節、◎豆乳	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ(冷凍)、きゅうり	豆乳 フルーチェ いちご ウエハース
21火	牛乳 バナナチップ	バターロール、レタススープ タンドリーカジキ、カニかまサラダ デコボン	ロールパン、○米、フレンチドレッシング(分離型)、○三温糖	○牛乳、かじき、ヨーグルト(無糖)、かにかまぼこ、○油揚げ、◎牛乳	デコボン、キャベツ、レタス、○にんじん、にんじん、コーン紙パック、○いんげん(冷凍)、○ひじき、○干しいたけ スライス、◎バナナ(乾果)	牛乳 ひじきご飯
22水	豆乳 人参スティック	みそラーメン、シュウマイ 三色ナムル、バナナ	ゆで中華めん、○ペーグルチーズ、三温糖、ごま油	○牛乳、焼き豚、米みそ(甘みそ)、ごま、◎豆乳	バナナ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、もやし、キャベツ、ねぎ(冷凍)、コーン紙パック、◎にんじん	牛乳 ペーグルチーズ
23木	牛乳	鶏のそぼろ丼 みそ汁(わかめ・キャベツ) ほうれん草とえのきのお浸し、いちご	米、○スパゲティ、三温糖	○豆乳、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、◎バター、◎いわし(煮干し)、◎牛乳	いちご、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、キャベツ、えのきたけ(冷凍)、いんげん(冷凍)、カットわかめ	豆乳 わかめスパゲティ 食べる小魚
24金	豆乳	クロワッサン、コンソメスープ チキンボールのケチャップ煮 ツナマカロニサラダ、パイナップル	クロワッサン、マヨドレ、三温糖	○牛乳、○ホイップクリーム、ツナ油漬パウチ、◎豆乳	パイナップル、たまねぎ、にんじん、ピーマン、◎いちご	牛乳 バースデーケーキ
25土	豆乳	あんかけ焼きそば、チキンミートボール 温野菜サラダ、オレンジ	ゆで中華めん、マヨドレ、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、かまぼこ、◎豆乳	オレンジ、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、もやし	牛乳 季節のパン
27月	豆乳	チキンカレーライス、ジョア ブロッコリーのごま酢和え グレープフルーツ	米、じゃがいも(冷凍)、○焼ふ、○三温糖、三温糖	○牛乳、鶏もも肉、カットちくわ、◎バター、すりごま、◎いわし(煮干し)、◎豆乳	グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、コーン紙パック	牛乳 お麩ラスク 食べる小魚
28火	牛乳	御飯、みそ汁(かぶ・人参) さけの塩焼き、キャベツとささみのサラダ デコボン	米、○食パン、○三温糖、三温糖、ごま油	○豆乳、さけ、○とろけるチーズ、鶏ささ身パウチ、米みそ(甘みそ)、ごま、◎牛乳	デコボン、キャベツ、にんじん、かぶ(冷凍)、きゅうり	豆乳 やみつきトースト
30木	豆乳 人参スティック	御飯、中華スープ、麻婆豆腐 ひじきとブロッコリー中華和え、ヨーグルト	米、片栗粉、○メープルシロップ、三温糖、ごま油	○豆乳、木綿豆腐、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、○牛乳、ハム、米みそ(甘みそ)、◎バター、◎豆乳	ねぎ(冷凍)、万能ねぎ(冷凍)、もやし、にんじん、コーン紙パック、ひじき、◎にんじん	豆乳 メープルりんご ホットケーキ

☆ 一日あたりの平均給与量 ☆

《今月の食育予定》

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	520kcal	21.5g	15.5g	212mg	3.10mg	242μg	0.29mg	0.33mg	31mg
3歳未満児	466kcal	20.7g	14.5g	217mg	3.30mg	211μg	0.26mg	0.33mg	25mg

- 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 韓国『スジェビ』です
- 17日 創立記念日のため、お祝い献立です



※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

\* 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 \*

