

令和3年4月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第五保育園

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木	牛乳	★精進料理★ わかめご飯、味噌汁(豆腐・なめこ)、高野豆腐とじゃがいもの煮物、キャベツの昆布和え、いちご	米、じゃが芋、片栗粉、油、砂糖	豆腐、凍り豆腐、◎牛乳	いちご、キャベツ、人参、胡瓜、なめこ、さやえんどう、わかめ、昆布	[どら焼き]、緑茶
2金	豆乳	ご飯、野菜スープ(ほうれん草)、牛肉とさやいんげんの炒め物、梅ドレッシングサラダ、オレンジ	米、砂糖、片栗粉、◎ホットケーキミックス、◎じゃが芋、油、◎バター、オリーブ油	牛肉(もも)、◎牛乳、◎豆乳	オレンジ、キャベツ、いんげん、ほうれん草、玉葱、アスパラガス、人参、コーン、椎茸、◎コーン、梅肉、しょうが	ポテトパンケーキ、牛乳
3土	やさいとりんごジュース	きゃべつの和風スパゲティ、チキンナゲット、ごぼうサラダ、牛乳、バナナ	◎さつま芋、スパゲティ、マヨドレ、◎バター、◎ごま、◎オリーブ油、三温糖	牛乳、チキンナゲット、ベーコン、◎チーズ	バナナ、キャベツ、ごぼう、胡瓜、人参、エリンギ、◎ミックスジュース	さつま芋のチーズ焼き、麦茶
5月	飲むヨーグルト	焼き鳥丼、煮込み汁(味噌味)、ひじきとえのきの酢和え、グレープフルーツ	米、◎小麦粉、◎バター、◎グラニュー糖、油、砂糖、片栗粉	◎牛乳、鶏肉、豆腐、油揚げ、◎ヨーグルト	グレープフルーツ、人参、えのき茸、大根、いんげん、葱、さやえんどう、ひじき、しょうが	コーンフレーククッキー、牛乳
6火	豆乳	ご飯、中華スープ(チンゲン菜)、チンジャオロース、わかめサラダ、ぶどうゼリー	米、◎リッツ、三温糖、油、片栗粉、◎砂糖、オリーブ油、ごま油	◎ヨーグルト、豚肉、ロースハム、◎豆乳	青梗菜、キャベツ、◎もも缶、◎パイン缶、◎みかん缶、ピーマン、玉葱、筍、◎いちご、赤ピーマン、人参、胡瓜、わかめ、干し椎茸	フルーツヨーグルト、[リッツ]、麦茶
7水	ヤクルト	キャロットロールパン、かぶのスープ、豆腐のグラタン、スティックサラダ、オレンジ	人参ロールパン、◎米、小麦粉、マヨドレ、◎バター、◎三温糖、パン粉、◎油、◎ごま	豆腐、牛乳、チーズ、◎油揚げ、◎ヤクルト	オレンジ、かぶ、ほうれん草、アスパラガス、人参、玉葱、しめじ、ごぼう、赤ピーマン、マッシュルーム、◎人参、かぶ・葉、◎ひじき	ひじきおにぎり、麦茶
8木	やさいとりんごジュース	納豆ご飯、味噌汁(さつま芋・玉葱)、さわらの照り焼き、浅漬け、りんご	米、砂糖、◎ホットケーキミックス、さつま芋、油、ごま	◎牛乳、さわら、納豆、◎牛乳	りんご、キャベツ、葱、人参、玉葱、◎いちご、レモン果汁、◎ミックスジュース	いちご蒸しパン、牛乳
9金	牛乳	ご飯、千切り野菜のすまし汁、肉じゃが、白菜と胡瓜の海苔和え、甘夏	米、じゃが芋、◎ペンネ、◎オリーブ油、油、砂糖、ごま	豚肉、◎牛乳、◎ベーコン、◎チーズ、◎牛乳	白菜、甘夏、人参、大根、◎コーン、◎玉葱、玉葱、胡瓜、◎ほうれん草、白滝、えのき茸、さやえんどう、海苔、◎昆布	クリームコーンパスタ、昆布、麦茶
10土	ジョアプレーン	五目うどん、生揚げのそぼろ煮、キャベツのゆかり和え、バナナ	うどん、◎食パン、砂糖、片栗粉	◎牛乳、厚揚げ、鶏肉、豚肉、◎ジョア	バナナ、キャベツ、人参、ほうれん草、玉葱、椎茸、葱、◎ジャム、グリーンピース(冷凍)、ゆかり(しそ)	ジャムサンド(ブルーベリージャム)、牛乳
12月	やさいとりんごジュース	ご飯、味噌汁(南瓜・隠元)、豚肉のしょうが焼き、白菜のなめ茸和え、りんご	◎じゃが芋、米、◎バター、油	◎牛乳、豚肉	白菜、りんご、玉葱、南瓜、小松菜、いんげん、なめ茸、人参、しょうが、◎青海苔、◎ミックスジュース	じゃがバター、牛乳
13火	飲むヨーグルト	中華風肉味噌うどん、わかめスープ、豆腐のサラダ、グレープフルーツ	うどん、◎マヨドレ、◎ホットケーキミックス、じゃが芋、砂糖、◎油、ごま油、ごま	◎牛乳、豆腐、鶏肉、◎えび、◎ヨーグルト	グレープフルーツ、◎キャベツ、人参、玉葱、胡瓜、◎葱、にら、コーン、葱、干し椎茸、しょうが、わかめ、◎昆布、◎青海苔	お好み焼き、昆布、牛乳
14水	豆乳	たけのご飯、味噌汁(キャベツ・麩)、さばの塩焼き、ほうれん草ともやしのお浸し、甘夏	米、◎ゲーパン、◎マヨドレ、三温糖、麩	◎牛乳、鯖、◎クリームチーズ、油揚げ、◎豆乳	ほうれん草、甘夏、◎南瓜、もやし、筍、キャベツ、人参、椎茸、◎胡瓜	南瓜チーズサンド、牛乳
15木	ヤクルト	チキンカレーライス、福神漬け、きゅうりとホタテのサラダ、牛乳、オレンジ	米、じゃが芋、◎フランスパン、マヨドレ、◎砂糖、◎バター、油	牛乳、鶏肉、帆立、◎きな粉、◎ヤクルト	オレンジ、トマト、玉葱、胡瓜、人参、福神漬、コーン	きな粉ラスク、麦茶
16金	飲むヨーグルト	お赤飯、すまし汁、ぶりの照り焼き、春野菜炒め、いちご	もち米、◎和菓子、米、油、麩、砂糖、ごま	ぶり、ベーコン、ささげ、◎ヨーグルト	いちご、キャベツ、みつば、ふき、うど、さやえんどう	[紅白まんじゅう]、麦茶
17土	ジョアプレーン	ソース焼きそば、[肉団子]、ブロッコリーの中華和え、牛乳、バナナ	中華麺、◎米、三温糖、油、片栗粉、砂糖、◎ごま、ごま油	牛乳、豚肉、豚肉	バナナ、ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、◎うめ干し、◎あさつき、◎刻みのり(乾)、あおのり、◎ミックスジュース	うめ茶づけ、麦茶
19月	飲むヨーグルト	焼き鳥丼、煮込み汁(味噌味)、ひじきとえのきの酢和え、グレープフルーツ	米、◎小麦粉、◎バター、◎グラニュー糖、油、砂糖、片栗粉	◎牛乳、鶏肉、豆腐、油揚げ、◎ヨーグルト	グレープフルーツ、人参、えのき茸、大根、いんげん、葱、さやえんどう、ひじき、しょうが	コーンフレーククッキー、牛乳
20火	豆乳	ご飯、中華スープ(チンゲン菜)、チンジャオロース、わかめサラダ、ぶどうゼリー	米、◎リッツ、三温糖、油、片栗粉、◎砂糖、オリーブ油、ごま油	◎ヨーグルト、豚肉、ロースハム、◎豆乳	青梗菜、キャベツ、◎もも缶、◎パイン缶、◎みかん缶、ピーマン、玉葱、筍、◎いちご、赤ピーマン、人参、胡瓜、わかめ、干し椎茸	フルーツヨーグルト、[リッツ]、麦茶
21水	牛乳	ホットドッグ、かぶのスープ、星ポテト、温野菜サラダ、いちご *道組はお弁当給食です。(内容は下記に記載)	除去パン、◎米、じゃが芋、マヨドレ、◎三温糖、◎油	ウインナー、◎油揚げ、◎牛乳	いちご、ブロッコリー、かぶ、人参、サニーレタス、マッシュルーム、◎人参、かぶ・葉、◎ひじき	ひじきおにぎり、麦茶
22木	やさいとりんごジュース	★誕生会メニュー★ ケチャップライス、ミルクスープ(コーン)、ミートローフ、フレンチサラダ、メロン	米、パン粉、◎ホットケーキミックス、ドレッシング、◎砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉、牛ひき肉、鶏肉、◎生クリーム、◎牛乳、ロースハム、◎ベーコン	玉葱、メロン、キャベツ、コーン、マッシュルーム、ミックスベジタブル、◎いちご、人参、胡瓜、◎ミックスジュース	誕生会ケーキ、紅茶
23金	ヤクルト	ご飯、千切り野菜のすまし汁、かじきの立田揚げ、白菜と胡瓜の海苔和え、甘夏	米、◎ペンネ、油、片栗粉、◎オリーブ油、ごま	かじき、◎牛乳、◎ベーコン、◎チーズ、◎ヤクルト	白菜、甘夏、大根、◎コーン、◎玉葱、人参、胡瓜、◎ほうれん草、えのき茸、さやえんどう、海苔、◎昆布	クリームコーンパスタ、昆布、麦茶
24土	ジョアプレーン	醤油ラーメン、シュウマイ、切り干し大根のナムル、牛乳、パイン缶	中華麺、◎ワッフル、ごま油	牛乳、しゅうまい、焼き豚、ハム、◎ジョア	パイン缶、ほうれん草、もやし、コーン、葱、ピーマン、切り干し大根	[ワッフル]、麦茶
26月	豆乳	ご飯、味噌汁(南瓜・隠元)、豚肉のしょうが焼き、白菜のなめ茸和え、りんご	◎じゃが芋、米、◎マヨドレ、◎バター、油	◎牛乳、豚肉、◎豆乳	白菜、りんご、玉葱、南瓜、小松菜、いんげん、なめ茸、人参、◎コーン、しょうが、◎青海苔	※じゃがバター、牛乳
27火	飲むヨーグルト	中華風肉味噌うどん、わかめスープ、豆腐のサラダ、グレープフルーツ	うどん、◎マヨドレ、◎ホットケーキミックス、じゃが芋、砂糖、◎油、ごま油、ごま	◎牛乳、豆腐、鶏肉、◎えび、◎ヨーグルト	グレープフルーツ、◎キャベツ、人参、玉葱、胡瓜、◎葱、にら、コーン、葱、干し椎茸、しょうが、わかめ、◎昆布、◎青海苔	お好み焼き、昆布、牛乳
28水	やさいとりんごジュース	★世界の料理・ポルトガル料理★ ガーリックライス、カルド・ヴェルデ、フランゴアサート、ミックスサラダ、いちご	じゃが芋、米、◎ビスケット、オリーブ油、◎バター	◎牛乳、◎生クリーム、鶏肉、ソーセージ、◎コンデンスミルク	いちご、キャベツ、トマト、玉葱、リーフレタス、人参、にんにく、パセリ、◎ミックスジュース	セラドゥーラ、牛乳
29木	☆ 昭和の日 ☆					
30金	牛乳	ご飯、味噌汁(ほうれん草・油揚げ)、鮭のパン粉焼き、レンコンのタラマヨ和え、オレンジ	米、◎ビスケット、マヨドレ、◎砂糖、パン粉、オリーブ油	◎牛乳、鮭、◎カルピス、たらこ、油揚げ、◎牛乳、◎ゼラチン、チーズ	オレンジ、蓮根、ほうれん草、にんにく	カルピスゼリー、[ビスコ]、麦茶

☆ 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	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
3歳以上児	536kcal	21.4g	16.7g	242mg	2.3mg	189μg	0.29mg	0.34mg	19mg
3歳未満児	474kcal	19.0g	14.8g	200mg	2.1mg	187μg	0.25mg	0.27mg	20mg

* 材料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。
* 21日道組お弁当給食(ホットドック、星ポテト、厚焼玉子、温野菜、いちご)
※じゃがバターのトッピングをのり塩またはコーンマヨから選んでもらいます。



ご入園・ご進級おめでとうございます
新たな1年がスタートしました。今年度も心を込めて安全でおいしい食事を作っていきます。

- ・ 1日 精進料理
- ・ 8日 花まつりのため甘茶を提供します
- ・ 16日 創立記念日のお祝い献立
- ・ 22日 誕生会メニュー
- ・ 28日 世界の料理・ポルトガル料理



