

# 令和5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土	やさいとりんごジュース	五目醤油ラーメン、きゅうりの中華風サラダ、牛乳、オレンジ	中華麺、○じゃが芋、砂糖、ごま油	牛乳、焼き豚、○チーズ、ハム	オレンジ、もやし、胡瓜、葱、人参、キャベツ、きくらげ、○青海苔、◎ミックスジュース	ポテトのチーズ焼き、麦茶
3月	飲むヨーグルト	ハヤシライス、キャベツとトマトのサラダ、牛乳、グレープフルーツ	米、油、○グラニュー糖	牛乳、牛肉(もも)、◎ヨーグルト	グレープフルーツ、玉葱、キャベツ、トマト、マッシュルーム、人参、コーン	スティックラスク、麦茶
4火	胡瓜スティック、豆乳	ご飯、煮込み汁、さわらとごぼうの煮つけ、キャベツのたくあん和え、りんご	米、○麩、里芋、砂糖、○油、油	○牛乳、さわら、油揚げ、◎豆乳	りんご、キャベツ、ごぼう、大根、胡瓜、人参、葱、だいこん(たくあん)、しょうが、○青海苔、◎胡瓜	お麩スナック、牛乳
5水	牛乳	☆精進料理☆ 高野豆腐のそぼろ丼、わかめのみそ汁、ほうれん草のなめ茸和え、きゅうりの浅漬け、いちご	米、三温糖	豆腐、凍り豆腐、◎牛乳	ほうれん草、いちご、胡瓜、人参、なめ茸、さやえんどう、えのき茸、わかめ	☆第五の日☆ ※[どら焼き]、緑茶
6木	豆乳	ご飯、春雨スープ、回鍋肉、ひじきの中華風サラダ、オレンジ	○じゃが芋、米、ごま油、春雨、○バター、三温糖、片栗粉	○牛乳、豚肉、◎豆乳	オレンジ、青梗菜、キャベツ、胡瓜、ピーマン、人参、にら、干し椎茸、ひじき、○昆布	じゃがバター、[昆布]、牛乳
7金	飲むヨーグルト	たけのご飯、味噌汁(大根・なめこ)、さけの塩焼き、春野菜の和え物、りんご	米、砂糖、○ホットケーキミックス	○牛乳、鮭、油揚げ、◎ヨーグルト	りんご、大根、筍、キャベツ、なめこ、アスパラガス、人参、菜花、椎茸、○いちご、浅葱	いちご蒸しパン、牛乳
8土	野菜ジュース	たらこスパゲティー、アスパラとポテトのサラダ、牛乳、バナナ	○さつま芋、スパゲティー、じゃが芋、マヨネーズ、オリーブ油、油、○三温糖	牛乳、たらこ	バナナ、コーン、アスパラガス、胡瓜、玉葱、さやえんどう、海苔、◎やさいミックスジュース	さつま芋の田楽風、麦茶
10月	豆乳	南瓜ロールパン、コーンクリームスープ、ミートオムレツ、フレンチサラダ、オレンジ	南瓜ロールパン、○マカロニ、油、○黒みつ、片栗粉、○砂糖	○牛乳、卵、豆乳、豚肉、ロースハム、○きな粉、◎豆乳	オレンジ、玉葱、コーン、コーン、レタス、胡瓜、人参、トマトピューレ	きな粉マカロニ、牛乳
11火	牛乳	ご飯、味噌汁(ほうれん草・油揚げ)、鶏肉の照り焼き、ブロッコリーの胡麻酢和え、甘夏	米、○リッツ、ごま、三温糖、○砂糖、砂糖	◎ヨーグルト、鶏肉、油揚げ、◎牛乳	甘夏、ブロッコリー、○もも缶、ほうれん草、○パイン缶、○みかん缶、人参、○いちご、胡瓜、しょうが	フルーツヨーグルト、[リッツ]、麦茶
12水	飲むヨーグルト	あんかけ焼きそば、チンゲン菜とハムの青じそサラダ、牛乳、パイナップル	中華麺、○米、○天かす、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、ハム、◎ヨーグルト	パイナップル、白菜、もやし、玉葱、青梗菜、人参、胡瓜、筍、ピーマン、○浅葱	ためきおにぎり、麦茶
13木	人参スティック、豆乳	納豆ご飯、もずく汁、赤魚の味噌焼き、おなか和え、りんご	米、砂糖、○ホットケーキミックス、○マヨネーズ、○油	○牛乳、あかうお、納豆、○えび、◎豆乳	りんご、白菜、○キャベツ、もずく、葱、ほうれん草、○葱、人参、わかめ、○青海苔、海苔、◎人参	お好み焼き、牛乳
14金	飲むヨーグルト	ご飯、味噌汁(キャベツ・舞茸)、豚肉とじゃが芋の甘辛炒め、小松菜のサラダ、清美オレンジ	米、じゃが芋、○食パン、○メープルシロップ、マヨネーズ、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉、◎ヨーグルト	オレンジ、小松菜、もやし、キャベツ、人参、まいたけ、さやえんどう、しょうが、○昆布	メープルトースト、[昆布]、牛乳
15土	やさいとりんごジュース	きつねうどん、[煮豆(いんげん豆)]、切干大根のサラダ、バナナ	うどん、○クラッカー、砂糖	○牛乳、うずら豆(煮豆)、油揚げ、鶏肉、ロースハム	バナナ、胡瓜、ほうれん草、○ジャム、人参、切り干し大根、葱、干し椎茸、◎ミックスジュース	クラッカーサンド、牛乳
17月	牛乳	☆創立記念日お祝いメニュー☆ お赤飯、若竹汁、松風焼き、ほうれん草の干草和え、いちご	米、○和菓子、もち米、パン粉、砂糖、油、ごま	鶏肉、豆腐、卵、ささげ、◎牛乳	いちご、ほうれん草、筍、葱、人参、わかめ	[紅白まんじゅう]、麦茶
18火	大根スティック、豆乳	ご飯、煮込み汁、さわらとごぼうの煮つけ、キャベツのたくあん和え、りんご	米、○麩、里芋、砂糖、○油、油	○牛乳、さわら、油揚げ、◎豆乳	りんご、キャベツ、ごぼう、大根、胡瓜、人参、葱、だいこん(たくあん)、しょうが、○青海苔、◎大根	お麩スナック、牛乳
19水	飲むヨーグルト	焼肉丼、味噌汁(厚揚げ・ねぎ)、大根の磯和え、グレープフルーツ	米、○うどん、油	豚肉、厚揚げ、○鶏肉、◎ヨーグルト	グレープフルーツ、大根、キャベツ、葱、人参、玉葱、○葱、○さやいんげん、しょうが、のり佃煮、だいこん(葉)、○干し椎茸	にゅうめん、麦茶
20木	牛乳	☆誕生会メニュー☆ ハムサンド、ジュリアンスープ、タンドリーチキン、ごぼうとアスパラのサラダ、デコボン	○ホットケーキミックス、食パン、マヨネーズ、○無塩バター、○砂糖	鶏肉、○生クリーム、○牛乳、ヨーグルト、○ヨーグルト、ハム、ベーコン、◎牛乳	デコボン、ごぼう、キャベツ、○いちご、人参、玉葱、アスパラガス、胡瓜、しょうが、にんにく	誕生会ケーキ、紅茶
21金	豆乳	ご飯、味噌汁(小松菜・もやし)、かじきの香り焼き、豆腐の酢の物、甘夏	米、○三温糖、○ホットケーキミックス、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、かじき、豆腐、○豆乳、○卵、◎豆乳	甘夏、小松菜、トマト、もやし、にんにく、しょうが、わかめ	味噌蒸しパン、牛乳
22土	野菜ジュース	タンメン、ひじきの中華和え、牛乳、バナナ	中華麺、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉	バナナ、青梗菜、キャベツ、ほうれん草、玉葱、人参、コーン、ひじき、◎やさいミックスジュース	[もものタルト]、麦茶
24月	豆乳	南瓜ロールパン、コーンクリームスープ、ミートオムレツ、フレンチサラダ、オレンジ	南瓜ロールパン、○マカロニ、油、○黒みつ、片栗粉、○砂糖	○牛乳、卵、豆乳、豚肉、ロースハム、○きな粉、◎豆乳	オレンジ、玉葱、コーン、レタス、胡瓜、人参、トマトピューレ	きな粉マカロニ、牛乳
25火	牛乳	ご飯、味噌汁(ほうれん草・油揚げ)、鶏肉の照り焼き、ブロッコリーの胡麻酢和え、甘夏	米、○リッツ、ごま、三温糖、○砂糖、砂糖	◎ヨーグルト、鶏肉、油揚げ、◎牛乳	甘夏、ブロッコリー、○もも缶、ほうれん草、○パイン缶、○みかん缶、人参、○いちご、胡瓜、しょうが	フルーツヨーグルト、[リッツ]、麦茶
26水	飲むヨーグルト	あんかけ焼きそば、チンゲン菜とハムの青じそサラダ、牛乳、パイナップル	中華麺、○米、○天かす、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、ハム、◎ヨーグルト	パイナップル、白菜、もやし、玉葱、青梗菜、人参、胡瓜、筍、ピーマン、○浅葱	ためきおにぎり、麦茶
27木	胡瓜スティック、豆乳	納豆ご飯、もずく汁、赤魚の味噌焼き、おなか和え、りんご	米、砂糖、○ホットケーキミックス、○マヨネーズ、○油	○牛乳、あかうお、納豆、○えび、◎豆乳	りんご、白菜、○キャベツ、もずく、葱、ほうれん草、○葱、人参、わかめ、○青海苔、海苔、◎胡瓜	お好み焼き、牛乳
28金	飲むヨーグルト	ご飯、味噌汁(キャベツ・舞茸)、豚肉とじゃが芋の甘辛炒め、小松菜のサラダ、清美オレンジ	米、じゃが芋、○食パン、○メープルシロップ、マヨネーズ、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉、◎ヨーグルト	オレンジ、小松菜、もやし、キャベツ、人参、まいたけ、さやえんどう、しょうが、○昆布	メープルトースト、[昆布]、牛乳
29土	☆ 昭和の日 ☆					

☆ 一日あたりの平均給与量 ☆	エネルギー	タンパク質	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	537kcal	21.5g	16.7g	243mg	2.3mg	189μg	0.29mg	0.34mg	19mg
3歳未満児	475kcal	19.0g	14.8g	200mg	2.1mg	188μg	0.25mg	0.28mg	20mg

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・安心でおいしい食事を提供していきます。宜しくお願いします。

\* 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。  
\* 3時おやつの昆布の提供は心組からです。  
※第五の日 3種類のどら焼き(あんこ・キャラメル・いちごクリーム)から1つ選んでもらいます。

- ・ 5日 精進料理
- ・ 8日 花まつりのため甘茶を提供します
- ・ 17日 創立記念日お祝いメニュー
- ・ 20日 誕生会メニュー



