

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月	豆乳 きゅうりスティック	☆精進料理☆ 高野豆腐のそぼろ丼、わかめのみそ汁、ほうれん草のなめたけ和え、いちご	米、○ナン、三温糖	○牛乳、木綿豆腐、凍り豆腐、○とろけるチーズ、米みそ、○ハム、◎豆乳	ほうれんそう、いちご、にんじん、○たまねぎ、なめたけ、さやえんどう、○ピーマン、カットわかめ、◎きゅうり	牛乳 ナンピザ	
2火	飲むヨーグルト	ごはん、かき玉汁、かじきの竜田揚げ、キャベツの塩昆布あえ、パイ	米、片栗粉、油、玄米	○牛乳、○原宿ドックチーズ、かじき、卵、◎ヨーグルト(ドリンク)	キャベツ、パイナップル、もやし、にんじん、ねぎ、塩こんぶ、しょうが	牛乳 原宿ドック	
3水	豆乳 大根スティック	豚汁うどん、かぼちゃのサラダ、シュウマイ、オレンジ	ゆでうどん、しゅうまい(冷凍)、糸こんにゃく	○牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ、◎豆乳、○プリン ○生クリーム	かぼちゃ、オレンジ、むきえだまめ、コーン缶、だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ、◎だいこん、○いちご	☆新級祝い☆ 牛乳 お祝いデザート	
4木	飲むヨーグルト	ビビンバ、わかめスープ、春雨サラダ、デコポン	米、○食パン、はるさめ、玄米、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、ハム、○バター、○粉チーズ、ごま(乾)、◎ヨーグルト(ドリンク)	デコポン、たまねぎ、きゅうり、緑豆もやし、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、ねぎ、カットわかめ	牛乳 チーズトースト	
5金	豆乳 にんじんスティック	ごはん、なめこのみそ汁、鮭のマヨコーン焼き、高野豆腐のオランダ煮、グレープフルーツ	米、じゃがいも、○麩、マヨネーズ、○砂糖、○油、玄米、油、三温糖、片栗粉	○牛乳、さけ、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ、○バター、凍り豆腐、◎豆乳	グレープフルーツ、なめこ、ねぎ、にんじん、コーン缶、さやえんどう、◎にんじん	☆第五の日☆ 牛乳 選べるお麩スナック	
6土	やさいとりんご ジュース	中華丼、たまごのスープ、ぎょうざ、バナナ	ぎょうざ(冷凍)、米、○マフィン、玄米、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、かまぼこ	はくさい、バナナ、たけのこ(ゆで)、にんじん、たまねぎ、黒きくらげ、カットわかめ、◎野菜ジュース	牛乳 マフィン	
8月	豆乳 きゅうりスティック	☆はなまつり☆ 花ごはん、花麩のすまし汁、さわらの西京焼き、がんもの含め煮、いちご	○じゃがいも、米、○小麦粉、玄米、○パン粉、○油、砂糖、三温糖、花麩	○牛乳、さわら、がんもどき、○豚ひき肉、白みそ、◎豆乳	いちご、○たまねぎ、たけのこ(ゆで)、にんじん、○にんじん、えのきたけ、いんげん、あさつき、◎きゅうり	牛乳 スコップコロケ	
9火	飲むヨーグルト	☆郷土料理☆ ごはん、里芋のみそ汁、豚肉のスタミナ炒め、のらぼうのお浸し、パイ	米、○さつまいも、さといも、○砂糖、玄米、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、だし入りみそ、油揚げ、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	のらぼう、もやし、パイナップル、たまねぎ、にんじん、にら、ごぼう、ねぎ、○かんでんくック	牛乳 いもようかん	
10水	豆乳 大根スティック	☆郷土料理☆ 八王子ナポリタン、ちくわの磯辺揚げ、ブロッコリーのミモザサラダ、オレンジ	スパゲティ、小麦粉、○もち米、マヨネーズ、油、○片栗粉、○ごま油	ちくわ、○豚ひき肉、卵、ウインナー、○木綿豆腐、バター、◎豆乳	オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、ピーマン、○たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、○干しいたけ、○しょうが、あおのり、◎だいこん	麦茶 真珠蒸し	
11木	飲むヨーグルト	たけのご飯、白菜のみそ汁、カレイの煮つけ、ひじきの納豆和え、りんご	米、○小麦粉、○パン粉、三温糖、○片栗粉	○牛乳、納豆、かれない、○無塩バター、油揚げ、米みそ、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、はくさい、たけのこ(ゆで)、にんじん、ほうれんそう、ひじき、えのきたけ、○いちごジャム、切り干しだいこん、しょうが	牛乳 ハッロングロツル	
12金	豆乳 にんじんスティック	丸パン、キャベツスープ、チーズはんぺんフライ、パスタのグリーンサラダ、グレープフルーツ	丸パン、○米、小麦粉、パン粉、スパゲティ、油、○砂糖	はんぺん、鶏ささ身、ベーコン、○米みそ、チーズ、○すりごま(白)、◎豆乳	グレープフルーツ、レタス、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、いちごジャム、きゅうり、たまねぎ、◎にんじん	麦茶 みそ焼きおにぎり	
13土	やさいとりんご ジュース	ハヤシライス、牛乳、おからのサラダ、バナナ	米、○メロンパン、マヨネーズ、玄米、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、おから、ハム	たまねぎ、バナナ、ブロッコリー、マッシュルーム、◎野菜ジュース	麦茶 パンナメロンパン	
15月	豆乳 きゅうりスティック	豚丼、みそ汁(選べる具)、ほうれん草のなめたけ和え、グレープフルーツ	米、○ナン、玄米、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、○とろけるチーズ、米みそ、○ハム、油揚げ、かつお節、◎豆乳	ほうれんそう、グレープフルーツ、たまねぎ、○たまねぎ、なめたけ、にんじん、○ピーマン、カットわかめ、しょうが、◎きゅうり	牛乳 ナンピザ	
16火	飲むヨーグルト	みそラーメン、揚げワンタン、野菜スティック、オレンジ	ゆで中華めん、ワンタン(冷凍)、○小麦粉、○上新粉、マヨネーズ、油、○ごま油	○牛乳、豚ひき肉、米みそ、白みそ、○干しえび、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、ブロッコリー、にんじん、だいこん、大豆もやし、コーン缶、○たまねぎ、○にら、にら	牛乳 にらチヂミ	
17水	豆乳 大根スティック	☆創立記念日☆ 赤飯、かき玉汁、かじきの照り焼き、キャベツの塩昆布あえ、いちご	米、もち米	○牛乳、かじき、卵、黒ごま、◎豆乳、ささげ	いちご、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、塩こんぶ、しょうが、◎だいこん	牛乳 紅白まんじゅう	
18木	飲むヨーグルト	☆誕生会☆ 誕生会おにぎり、オニオンスープ、鶏のから揚げ、ブロッコリーのミモザサラダ、オレンジ	米、マヨネーズ、油、玄米、○砂糖、片栗粉、クルトン、小麦粉	鶏もも肉、○牛乳、卵、○生クリーム、○ホイップクリーム、さけフレーク、スライスチーズ、◎ヨーグルト(ドリンク)	ブロッコリー、たまねぎ、オレンジ、○いちご、にんじん、刻みのり、しょうが、焼きのり、にんにく	麦茶 誕生会デザート	
19金	豆乳 にんじんスティック	ごはん、なめこのみそ汁、鮭のマヨコーン焼き、高野豆腐のオランダ煮、グレープフルーツ	米、○砂糖、じゃがいも、○おつゆ麩、マヨネーズ、玄米、油、三温糖、片栗粉	○牛乳、さけ、木綿豆腐、鶏もも肉、○バター、米みそ、凍り豆腐、◎豆乳	グレープフルーツ、なめこ、ねぎ、にんじん、コーン缶、さやえんどう、◎にんじん	牛乳 お麩ラスク	
20土	やさいとりんご ジュース	たらこスパゲティ、チキンナゲット、ブロッコリーとホタテのサラダ、バナナ	スパゲティ、○ホットケーキ粉、○パン粉、マヨネーズ	○牛乳、チキンナゲット、たらこ、○全卵、○バター、ほたて貝柱水煮缶、バター	バナナ、ブロッコリー、もやし、○マーマレード、さやえんどう、○オレンジ天然果汁、刻みのり、◎野菜ジュース	牛乳 オレンジスティックケーキ	
22月	豆乳 きゅうりスティック	ゆかりごはん、麩のすまし汁、さばの塩焼き、がんもの含め煮、いちご	○じゃがいも、米、○小麦粉、玄米、○パン粉、○油、砂糖、麩	○牛乳、さば、がんもどき、○豚ひき肉、◎豆乳	いちご、○たまねぎ、たけのこ(ゆで)、にんじん、○にんじん、えのきたけ、いんげん、あさつき、◎きゅうり	牛乳 スコップコロケ	
23火	飲むヨーグルト	ごはん、里芋のみそ汁、豚肉のスタミナ炒め、ほうれん草のお浸し、フルーツポンチ	米、○さつまいも、さといも、○砂糖、玄米、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、だし入りみそ、油揚げ、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	ほうれんそう、もやし、たまねぎ、みかん缶、パイナップル、キウイフルーツ、いちご、にんじん、にら、ごぼう、ねぎ、○かんでんくック	牛乳 いもようかん	
24水	豆乳 大根スティック	☆郷土料理☆ 八王子ナポリタン、ちくわの磯辺揚げ、ブロッコリーのミモザサラダ、オレンジ	スパゲティ、小麦粉、○もち米、マヨネーズ、油、○片栗粉、○ごま油	ちくわ、○豚ひき肉、卵、ウインナー、○木綿豆腐、バター、◎豆乳	オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、ピーマン、○たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、○干しいたけ、○しょうが、あおのり、◎だいこん	麦茶 真珠蒸し	
25木	飲むヨーグルト	たけのご飯、白菜のみそ汁、カレイの煮つけ、ひじきの納豆和え、りんご	米、○小麦粉、○パン粉、三温糖、○片栗粉	○牛乳、納豆、かれない、○無塩バター、油揚げ、米みそ、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、はくさい、たけのこ(ゆで)、にんじん、ほうれんそう、ひじき、えのきたけ、○いちごジャム、切り干しだいこん、しょうが	牛乳 ハッロングロツル	
26金	豆乳 にんじんスティック	丸パン、キャベツスープ、チーズはんぺんフライ、パスタのグリーンサラダ、グレープフルーツ	丸パン、○米、小麦粉、パン粉、スパゲティ、油、○油、○砂糖	はんぺん、鶏ささ身、ベーコン、チーズ、◎豆乳	グレープフルーツ、レタス、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、いちごジャム、きゅうり、たまねぎ、◎にんじん	麦茶 醤油焼きおにぎり	
27土	やさいとりんご ジュース	きのこうどん、海老シュウマイ、ごぼうサラダ、バナナ	ゆでうどん、えびしゅうまい(冷凍)、○ミニクワッサン、マヨネーズ、三温糖	○牛乳、豚肉(もも)、○ホイップクリーム、油揚げ	バナナ、ごぼう、にんじん、なめこ、しめじ、えのきたけ、○みかん缶、ねぎ、しいたけ、切り干しだいこん、◎野菜ジュース	牛乳 フルーツサンド	
29月	 昭和の日 						
30火	やさいとりんご ジュース	☆郷土料理☆ 八王子ラーメン、揚げワンタン、野菜スティック、オレンジ	ゆで中華めん、ワンタン(冷凍)、マヨネーズ、○砂糖、油	○ヨーグルト(無糖)、焼き豚、白みそ	オレンジ、ブロッコリー、だいこん、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、○ブルーベリー、○ストロベリージャム、コーン缶、◎野菜ジュース	麦茶 ヨーグルト 選べるジャム クラッカー	

☆ 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	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	536kcal	21.4g	16.7g	242mg	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

- ☆ 今月の行事 ☆
- 1日: 精進料理
 - 3日: 進級祝い
 - 5日: 第五の日
 - 17日: 創立記念日
 - 18日: 誕生会

・仕入等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
※第五の日 お麩ラスクとお麩スナックから好きなものを選んでまいります。

