

# 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 火	飲むヨーグルト	みそラーメン、ぎょうざ、ナムル、キウイフルーツ	ゆで中華めん、○ケーキ、ごま油、ごま(いり・白)、油	○牛乳、ぎょうざ(冷凍)、豚もも肉、○飲むヨーグルト	もやし、キウイフルーツ、にんじん、こまつな、コーン(ホール)、○いちご、にら	牛乳 お祝いケーキ
2 水	豆乳 大根スティック	★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、○食パン、○マヨドレ、三温糖	○牛乳、○しらす干し、凍り豆腐、○豆乳	ほうれんそう、いちご、にんじん、えのきだけ、なめたけ、さやえんどう、カットわかめ、○だいこん	牛乳 じやこトースト
3 木	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、オレンジ	米、○ベルギーワッフル、片栗粉、油、玄米	かじき、卵、○ヨーグルト(ドリンク)	○野菜ジュース、オレンジ、キャベツ、もやし、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、ねぎ、塩こんぶ、しょうが	白ぶどう&ほうれんそう ベルギーワッフル
4 金	豆乳 おしゃぶり昆布	ごはん、みそ汁(はくさい・厚揚げ)、鶏肉の香味焼き、おからサラダ、グレープフルーツ	○じゃがいも、米、○小麦粉、マヨネーズ、○砂糖、○油、玄米、砂糖、なたね油	鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、おから、白みそ、ハム、○白みそ、○豆乳	グレープフルーツ、ブロッコリー、はくさい、えのきだけ、たまねぎ	麦茶 みそポテト
5 土	ミックスジュース	焼きそば、わかめスープ、シュウマイ、バナナ	焼きそばめん、○食パン、油	○牛乳、しゅうまい(冷凍)、豚肉(肩ロース)	○ミックスジュース、バナナ、もやし、キャベツ、たまねぎ、○いちごジャム、にんじん、カットわかめ、あおのり	牛乳 いちごジャムサンド
7 月	豆乳 きゅうりスティック	丸パン、コロコロスープ、豆腐のミートグラタン、ブロッコリーとホタテのサラダ、キウイフルーツ	除去パン、○米、マヨドレ、パン粉、○油、バター	木綿豆腐、豚ひき肉、ほたて貝柱水煮、○豚もも肉、粉チーズ、牛乳、ピザ用チーズ、○油揚げ、脱脂粉乳、○豆乳	ブロッコリー、キウイフルーツ、もやし、たまねぎ、にんじん、だいこん、○にんじん、○刻み昆布、○しょうが、○きゅうり	麦茶 しじじゅうしい
8 火	飲むヨーグルト	★花まつりメニュー★ 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	米、○食パン、○グリューレー糖、玄米、○バター、砂糖、三温糖、花麩	○牛乳、さわら、がんもどき、白みそ、○ヨーグルト(ドリンク)	いちご、たけのこ(ゆで)、にんじん、えのきだけ、いんげん、あさつき、しそふりかけ	牛乳 シュガートースト
9 水	豆乳 大根スティック	ごはん、みそ汁(厚揚げ・大根)、豚肉のスタミナ炒め、根菜サラダ、オレンジ	米、マヨネーズ、○リツツ、玄米、なたね油、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、白みそ、白いりごま、○豆乳	オレンジ、のみかん缶、だいこん、たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、○いちご、れんこん、にら、ごぼう、○だいこん	牛乳 フルーツゼリー リツツクラッカー
10 木	飲むヨーグルト	カレーライス、豆腐ナゲット、ブロッコリーの海苔酢和え、パイン	米、じゃがいも、○もち米、砂糖、玄米、○片栗粉、○ごま油	○牛乳、○豚ひき肉、豚肉(肩ロース)、○木綿豆腐、○ヨーグルト(ドリンク)	たまねぎ、ブロッコリー、パイナップル、もやし、にんじん、○たまねぎ、○干しいたけ、焼киのり、○しょうが	牛乳 真珠蒸し
11 金	豆乳 おしゃぶり昆布	たけのこご飯、みそ汁(もやし・ニラ)、さばのねぎ塩焼き、かにかまの酢の物、グレープフルーツ	米、○除去パン、○油、砂糖、油、○グリューレー糖	○牛乳、さば、かにかま、白みそ、油揚げ、○きな粉、○豆乳	グレープフルーツ、きゅうり、たけのこ、もやし、ねぎ、にら、にんじん、いいたけ、カットわかめ、○おしゃぶり昆布	牛乳 あげぱん(きなこ)
12 土	ミックスジュース	とんこつラーメン、揚げワンタン、きゅうりともやしのゆかりあえ、バナナ	ゆで中華めん、ワンタンの皮、○パイ皮、油	○牛乳、焼き豚、○ウインナー、豚ひき肉、白いりごま、かつお節	○野菜ミックスジュース、バナナ、もやし、きゅうり、ねぎ、キャベツ、にんじん	牛乳 ウインナーpai
14 月	豆乳 きゅうりスティック	ごはん、なめこのみそ汁、カレイの煮つけ、ひじきの納豆和え、オレンジ	米、○ホットケーイミックス、○メープルシロップ、三温糖、玄米、○バター	○牛乳、かれい、木綿豆腐、納豆、白みそ、かつお節、○豆乳	オレンジ、なめこ、ほうれんそう、ひじき、にんじん、えのきだけ、ねぎ、切り干したいこん、しおり、○きゅうり	牛乳 ホットケーキ
15 火	飲むヨーグルト	ブティボン、オニオンスープ、タンドリーチキン、コールスローサラダ、バナナ	丸パン、○米、マヨドレ、クルトン、油	○牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、ツナ水煮缶、○かつお節、○飲むヨーグルト	バナナ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン缶、○昆布、にんにく	★第五の日★ 牛乳 選べるおにぎり (おかか又は昆布)
16 水	豆乳 大根スティック	☆郷土料理・香川県☆ しつぽうどん、ちくわの磯辺揚げ、ひじきの中華サラダ、キウイフルーツ	ゆでうどん、○クラッカー、天ぷら粉、油、ごま油、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ちくわ、油揚げ、○豆乳	もやし、キウイフルーツ、にんじん、きゅうり、だいこん、ひじき、万能ねぎ、あおのり、○だいこん	牛乳 クラッカーサンド
17 木	飲むヨーグルト	★法人創立記念お祝いメニュー★ 赤飯、豆腐のすまし汁、かじきの竜田揚げ、キャベツの塩昆布あえ、いちご	○まんじゅう、米、もち米、片栗粉、油	○牛乳、かじき、木綿豆腐、ささげ(乾)、黒ごま、○飲むヨーグルト	いちご、キャベツ、もやし、ほうれんそう(冷凍)、えのきだけ、にんじん、塩こんぶ、しおり	牛乳 紅白まんじゅう
18 金	豆乳 おしゃぶり昆布	ごはん、みそ汁(はくさい・厚揚げ)、鶏肉の香味焼き、おからサラダ、グレープフルーツ	○じゃがいも、米、○小麦粉、マヨネーズ、○砂糖、○油、玄米、砂糖、油	鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、おから、白みそ、ハム、○白みそ、○豆乳	グレープフルーツ、ブロッコリー、はくさい、えのきだけ、たまねぎ	麦茶 みそポテト
19 土	ミックスジュース	きのこの和風スパゲティ、チキンナゲット、かぼちゃのサラダ、バナナ	スパゲティー、マヨドレ、○ホットケーイミックス、バター、ドレッシング	○牛乳、チキンナゲット、ペーパー	○ミックスジュース、バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、エリンギ、えのきだけ、むきえたまめ、コーン(ホール)、刻みのり	牛乳 蒸しパン
21 月	豆乳 きゅうりスティック	丸パン、コロコロスープ、豆腐のミートグラタン、ブロッコリーとホタテのサラダ、キウイフルーツ	除去パン、○米、マヨドレ、パン粉、○油、バター	木綿豆腐、豚ひき肉、ほたて貝柱水煮、○豚もも肉、粉チーズ、牛乳、ピザ用チーズ、○油揚げ、脱脂粉乳、○豆乳	ブロッコリー、キウイフルーツ、もやし、たまねぎ、にんじん、だいこん、○にんじん、○刻み昆布、○しょうが、○きゅうり	麦茶 しじじゅうしい
22 火	飲むヨーグルト	★誕生会メニュー★ ハムチーズサンド、キャベツスープ、白身魚のフライ、パスタ入りグリーンサラダ、オレンジ	除去パン、○コーンフレーク、スパゲティー、○ハバロアいちご、油、マヨドレ、パン粉、小麦粉、○砂糖	○牛乳、かれい、鶏ささ身、○生クリーム、ペーパー、ハム、スライスチーズ、○飲むヨーグルト	オレンジ、だいこん、のみかん缶、にんじん、たまねぎ、もやし、きゅうり、○いちご、れんこん、にら、ごぼう、○だいこん	牛乳 いちごのパフェ
23 水	豆乳 大根スティック	☆郷土料理・香川県☆ いりご飯、みそ汁(厚揚げ・大根)、豚肉のスタミナ炒め、根菜サラダ、オレンジ	米、さといも(冷凍)、糸こんにゃく、マヨドレ、○リツツ、油、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、白みそ、いわし(煮干し)、白いりごま、油揚げ、○豆乳	オレンジ、だいこん、のみかん缶、にんじん、たまねぎ、もやし、きゅうり、○いちご、れんこん、にら、ごぼう、○だいこん	牛乳 フルーツゼリー リツツクラッcker
24 木	飲むヨーグルト	カレーライス、豆腐ナゲット、ブロッコリーの海苔酢和え、パイン	米、じゃがいも、○もち米、砂糖、玄米、○片栗粉、油、○ごま油	○牛乳、○豚ひき肉、豚肉(肩ロース)、○木綿豆腐、○ヨーグルト(ドリンク)	たまねぎ、ブロッコリー、パイナップル、もやし、にんじん、○たまねぎ、○干しいたけ、焼киのり、○しょうが	牛乳 真珠蒸し
25 金	豆乳 おしゃぶり昆布	たけのこご飯、みそ汁(もやし・ニラ)、さばのねぎ塩焼き、かにかまの酢の物、グレープフルーツ	米、○ホットケーイミックス、○油、○粉糖、砂糖、油	○牛乳、さば、○絹ごし豆腐、かにかま、白みそ、油揚げ、○脱脂粉乳、○豆乳	グレープフルーツ、きゅうり、たけのこ、もやし、ねぎ、にら、にんじん、いいたけ、カットわかめ、○おしゃぶり昆布	牛乳 チュロス
26 土	ミックスジュース	あんかけやきそば、南瓜シウマイ、ほうれん草のなめたけ和え、バナナ	ゆで中華めん、○焼きおにぎり、油	○牛乳、しゅうまい(冷凍)、豚肉(肩ロース)、かまぼこ	○ミックスジュース、バナナ、ほうれんそう、はくさい、もやし、なめたけ、にんじん、たけのこ(ゆで)、黒きらげ	牛乳 醤油焼きおにぎり
28 月	豆乳 きゅうりスティック	ごはん、なめこのみそ汁、カレイの煮つけ、ひじきの納豆和え、オレンジ	米、○ホットケーイミックス、○メープルシロップ、三温糖、玄米、○バター	○牛乳、かれい、木綿豆腐、納豆、白みそ、かつお節、○豆乳	オレンジ、なめこ、ほうれんそう、ひじき、にんじん、えのきだけ、ねぎ、切り干したいこん、しおり、○きゅうり	牛乳 ホットケーキ
29 火						
30 水	豆乳 大根スティック	ブティボン、オニオンスープ、タンドリーチキン、コールスローサラダ、バナナ	丸パン、○米、マヨドレ、クルトン、○天かす、油	○牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、ツナ水煮、○干しえび、○豆乳	バナナ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン(ホール)、○万能ねぎ、にんにく、○だいこん	牛乳、天むす風おにぎり



## 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	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 535kcal	21.4g	16.6g	241mg	2.3mg	189μg	0.29mg	0.34mg	19mg
3歳未満児 476kcal	19.0g	14.8g	200mg	2.1mg	188μg	0.25mg	0.28mg	20mg

・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。

・第五日の選べるおにぎりはおかか又は昆布のどちらかを選んでもらいます。

### ✿ 今月の行事食 ✿

- 1日: 精進料理
- 8日: 花まつり
- 15日: 第五の日
- 17日: 法人創立記念日
- 22日: 誕生会

