

# 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 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、ほうれん草とえのきのお浸し、いちご	米、○ピザクラスト、三温糖	○牛乳、凍り豆腐、○とろけるチーズ、 ○ウインナー、白みそ、赤みそ、 ◎豆乳	ほうれん草、いちご、にんじん、キャベツ、 えのきたけ、○たまねぎ、さやえんどう、 ○ピーマン、カットわかめ、◎だいこん	牛乳 ピザ
2 木	飲むヨーグルト	ごはん、納豆汁、たらの甘辛揚げ、 キャベツの塩昆布あえ、オレンジ	米、油、片栗粉、玄米、砂糖、 ○ケーキ	○牛乳、たら、木綿豆腐、挽きわり納豆、 白みそ、赤みそ、白いりごま、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、キャベツ、もやし、ねぎ、 にんじん、塩こんぶ	牛乳 お祝いケーキ
3 金	豆乳 にんじんスティック	パンプキンパン、オニオンスープ、ポークビーンズ、 シーザーサラダ、キウイフルーツ	パンプキンパン、○リッツ、じゃがいも、 ドレッシング、クルトン、○砂糖、油、 砂糖	豚肉(肩ロース)、○牛乳、大豆(水煮)、 ベーコン、粉チーズ、◎豆乳	たまねぎ、レタス、キウイフルーツ、ダイストマト、 ○みかん缶、コーン、みずな、にんじん、 グリーンピース、○かんでん、◎にんじん	麦茶 みかんのミルク寒天 リッツクラッカー
4 土	野菜ジュース	八王子ラーメン、揚げワントン、 きゅうりともやしのゆかりあえ、バナナ	やきそばめん、○米、 (冷)ワントン、油	焼き豚、豚ひき肉、○ミックスチーズ、 ○しらす干し、○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、 たまねぎ、ほうれん草、コーン、ゆかり	麦茶 しらすチーズおにぎり
6 月	豆乳 きゅうりスティック	ごはん、白菜のすまし汁、鶏肉の梅肉焼き、 海藻サラダ、グレープフルーツ	○じゃがいも、米、○油、 ○小麦粉、○砂糖、玄米	○牛乳、鶏もも肉、 かにかまぼこ、むきえび、 ○白みそ、◎豆乳	グレープフルーツ、キャベツ、はくさい、えのきたけ、 もやし、海藻ミックス、梅肉、◎きゅうり	☆郷土料理・埼玉県☆ 牛乳 みそポテト
7 火	飲むヨーグルト	ごはん、中華風コーンスープ、 ホイコーロー、春雨サラダ、オレンジ	米、はるさめ、○もち米、玄米、砂糖、 ○片栗粉、片栗粉、油、○ごま油、 ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○豚ひき肉、卵、 ○木綿豆腐、ハム、赤みそ、 テンメンジャン(落花生なしのもの)、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	キャベツ、オレンジ、クリームコーン缶、ねぎ、 ピーマン、きゅうり、○たまねぎ、にんじん、 ○干しいたけ、○しょうが	牛乳 真珠蒸し
8 水	豆乳 大根スティック	★花まつりメニュー★ 花ごはん、はんぺんのすまし汁、さわらの西京焼き、 切り干し大根とさつま揚げの炒り煮、いちご	米、○ホットケーキ粉、 ○メープルシロップ、玄米、 三温糖、ごま油	○牛乳、さわら、さつま揚げ、はんぺん、 ○バター、西京みそ、◎豆乳	いちご、切り干しだいこん、にんじん、 えのきたけ、干しいたけ、ゆかり、 カットわかめ、◎だいこん	牛乳 ホットケーキ
9 木	飲むヨーグルト	☆郷土料理・埼玉県☆ しっぽううどん、ゼリーフライ、 のらぼうのお浸し、オレンジ	ゆでうどん、○米、じゃがいも、 油、小麦粉、○油、○玄米、 ○砂糖	豚肉(肩ロース)、おから、油揚げ、 かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、のらぼう、にんじん、 もやし、たまねぎ、だいこん、 万能ねぎ	麦茶 醤油焼きおにぎり
10 金	豆乳 にんじんスティック	たけのご飯、白菜のみそ汁、さばの照り焼き、 きやべつのごまマヨ和え、キウイフルーツ	米、○食パン、○砂糖、 三温糖、マヨドレ、玄米	○牛乳、さば、油揚げ、鶏もも肉、 ちくわ、○バター、白みそ、赤みそ、 すりごま(白)、○きな粉、◎豆乳	にんじん、キウイフルーツ、はくさい、 たけのこ、しいたけ、キャベツ、しょうが、 ごまつな、◎にんじん	牛乳 きなこトースト
11 土	野菜ジュース	チャーハン、わかめスープ、ぎょうざ、バナナ	ぎょうざ(冷凍)、米、 ○パイ皮、ごま油、 玄米	○牛乳、焼き豚、○豚ひき肉、 ○だいたい水煮	◎野菜ミックスジュース、バナナ、 たまねぎ、たけのこ(ゆで)、にんじん、 ねぎ、○たまねぎ、○にんじん、 カットわかめ	牛乳 カレーパイ
13 月	豆乳 きゅうりスティック	ミートソースパゲティ、牛乳、青のりハッシュドポテト、 ブロッコリーとしらす和え、グレープフルーツ	ハッシュドポテト、スパゲティ、 ○リッツ、○砂糖、三温糖	牛乳、○ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、 バター、しらす干し、○脱脂粉乳、 かつお節、◎豆乳	グレープフルーツ、ラッコリー、たまねぎ、もやし、 ○みかん缶、○パイ皮缶、○もも缶(黄桃)、 ホールトマト缶詰、にんじん、グリーンピース(冷凍)、 あおのり、セロリー、◎きゅうり	麦茶 フルーツヨーグルト リッツクラッカー
14 火	飲むヨーグルト	豚丼、白菜のみそ汁、小松菜の和え物、バナナ	米、○小麦粉、 ○糸こんにゃく、砂糖、 玄米、車麩	豚肉(肩ロース)、○鶏もも肉、油揚げ、 白みそ、赤みそ、○油揚げ、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、たまねぎ、ごまつな、はくさい、○だいこん、 もやし、○にんじん、にんじん、○ごぼう、○ねぎ、 ○干しいたけ、しょうが	☆郷土料理・埼玉県☆ 麦茶 つみっこ
15 水	豆乳 大根スティック	ごはん、納豆汁、たらの甘辛揚げ、 キャベツの塩昆布あえ、オレンジ	米、○ピザクラスト、油、 片栗粉、○マヨドレ、玄米、 砂糖	○牛乳、たら、木綿豆腐、挽きわり納豆、 ○とろけるチーズ、白みそ、赤みそ、 ○ウインナー、白いりごま、◎豆乳	オレンジ、キャベツ、もやし、ねぎ、○コーン、 にんじん、○たまねぎ、塩こんぶ、○ピーマン、 ◎だいこん	★第五の日★ 牛乳 選べるピザ (コーンマヨ又はウインナー)
16 木	飲むヨーグルト	パンプキンパン、オニオンスープ、ポークビーンズ、 シーザーサラダ、キウイフルーツ	パンプキンパン、○米、じゃがいも、 ドレッシング、クルトン、油、 砂糖	豚肉(肩ロース)、大豆(ゆで)、ベーコン、粉チーズ、 ○鮭フレーク、◎ヨーグルト(ドリンク)	たまねぎ、レタス、キウイフルーツ、ダイストマト、 コーン、みずな、にんじん、グリーンピース	麦茶 鮭おにぎり
17 金	豆乳 にんじんスティック	★法人創立記念祝いメニュー★ お赤飯、きのこのすまし汁、カジキの味噌マヨ焼き、 ほうれん草の干草和え、いちご	米、もち米、マヨドレ、砂糖、 ○まんじゅう	○牛乳、かじき、鰯系卵、赤みそ、 ささげ、すり黒ごま、ごま油、 ◎豆乳	いちご、ほうれん草、もやし、しめじ、にんじん、 えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、◎にんじん	牛乳 紅白まんじゅう
18 土	野菜ジュース	みそラーメン、シュウマイ、ブロッコリーのおかか和え、 バナナ	やきそばめん、○サンドイッチパン、 ポークシュウマイ、○マヨドレ、油、 砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、○ツナ水煮缶、 ハム、赤みそ、かつお節	◎野菜ミックスジュース、ブロッコリー、バナナ、 コーン、もやし、にら、にんじん	牛乳 ツナサンド
20 月	豆乳 きゅうりスティック	ごはん、白菜のすまし汁、鶏肉の梅肉焼き、 海藻サラダ、グレープフルーツ	○じゃがいも、米、○油、 ○小麦粉、○砂糖、玄米	○牛乳、鶏もも肉、 かにかまぼこ、むきえび、 ○白みそ、◎豆乳	グレープフルーツ、キャベツ、はくさい、えのきたけ、 もやし、海藻ミックス、梅肉、◎きゅうり	☆郷土料理・埼玉県☆ 牛乳 みそポテト
21 火	飲むヨーグルト	ごはん、中華風コーンスープ、ホイコーロー、 春雨サラダ、オレンジ	米、はるさめ、○もち米、玄米、砂糖、 ○片栗粉、片栗粉、油、○ごま油、 ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○豚ひき肉、卵、 ○木綿豆腐、ハム、赤みそ、 テンメンジャン(落花生なしのもの)、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	キャベツ、オレンジ、クリームコーン缶、ねぎ、 ピーマン、きゅうり、○たまねぎ、にんじん、 ○干しいたけ、○しょうが	牛乳 真珠蒸し
22 水	豆乳 大根スティック	菜飯ごはん、はんぺんのすまし汁、さわらの西京焼き、 切り干し大根とさつま揚げの炒り煮、いちご	米、○ホットケーキ粉、 ○メープルシロップ、玄米、 三温糖、ごま油	○牛乳、さわら、さつま揚げ、 はんぺん、○バター、西京みそ、 ◎豆乳	いちご、切り干しだいこん、にんじん、えのきたけ、 干しいたけ、カットわかめ、◎だいこん	牛乳 ホットケーキ
23 木	飲むヨーグルト	しっぽううどん、肉団子のケチャップ煮、 のらぼうのお浸し、オレンジ	ゆでうどん、○米、片栗粉、 ○油、○玄米、○砂糖	豚肉(肩ロース)、油揚げ、肉団子、 かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、のらぼう、もやし、 にんじん、たまねぎ、だいこん、 万能ねぎ	麦茶 醤油焼きおにぎり
24 金	豆乳 にんじんスティック	たけのご飯、白菜のみそ汁、さばの照り焼き、 きやべつのごまマヨ和え、キウイフルーツ	米、○食パン、○砂糖、 三温糖、マヨドレ、玄米	○牛乳、さば、油揚げ、鶏むね肉、 ちくわ、○バター、白みそ、赤みそ、 すりごま(白)、○きな粉、◎豆乳	にんじん、キウイフルーツ、はくさい、 たけのこ、しいたけ、キャベツ、しょうが、 ごまつな、◎にんじん	牛乳 きなこトースト
25 土	野菜ジュース	ハヤシライス、キャベツスープ、マカロニサラダ、バナナ	○じゃがいも、米、 マカロニ、玄米、マヨドレ	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ水煮缶、 ベーコン、○バター	◎野菜ミックスジュース、たまねぎ、バナナ、キャベツ、 にんじん、きゅうり、マッシュルーム、あおのり	牛乳 じゃがバター
27 月	豆乳 きゅうりスティック	ミートソースパゲティ、牛乳、青のりハッシュドポテト、 ブロッコリーとしらす和え、グレープフルーツ	ハッシュドポテト、スパゲティ、 ○リッツ、○砂糖、三温糖	牛乳、○ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、 バター、しらす干し、○脱脂粉乳、 かつお節、◎豆乳	グレープフルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、もやし、 ○みかん缶、○パイ皮缶、○もも缶(黄桃)、 ホールトマト缶詰、にんじん、グリーンピース(冷凍)、 あおのり、セロリー、◎きゅうり	麦茶 フルーツヨーグルト リッツクラッカー
28 火	飲むヨーグルト	★誕生会メニュー★ ごま塩ごはん、白菜のコンソメスープ、 鶏のから揚げ、ポテトサラダ、 選べるフルーツ(バナナ又はオレンジ)	米、○シフォンケーキ(ケーキ産業)、 じゃがいも、油、玄米、マヨドレ、 片栗粉、小麦粉、○アラザン	○牛乳、鶏もも肉、○ホイップクリーム、 ハム、ベーコン、ごま油、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、オレンジ、きゅうり、はくさい、○いちご、 にんじん、たまねぎ、コーン、しょうが	牛乳 お楽しみデザート
29 水	<h2 style="text-align: center;">昭和の日</h2>					
30 木	飲むヨーグルト	ごはん、きのこのすまし汁、カジキの味噌マヨ焼き、 ほうれん草の干草和え、いちご	米、○食パン、○マヨドレ、 マヨドレ、玄米、砂糖	○牛乳、かじき、鰯系卵、赤みそ、 すりごま(黒)、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	いちご、ほうれん草、もやし、しめじ、 ○コーン、にんじん、えのきたけ、ねぎ、 カットわかめ、パセリ粉	牛乳 コーンマヨトースト

☆ 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	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	2.1mg	210μg	0.21mg	0.34mg	17mg
3歳未満児	463kcal	18.5g	14.4g	213mg	2.0mg	188μg	0.20mg	0.28mg	18mg

☆ 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
- 28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。  
・第五の日の選べるピザは、ウインナー又はコーンマヨのどちらかを選びます。

