

令和4年 4月 給食献立表

社会福祉法人多摩養育園
光明第三保育園

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金	牛乳 きゅうりスティック	わかめごはん、みそ汁(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、パインアップル	米、じゃがいも ○わらび餅粉、片栗粉、油 砂糖	○調製豆乳、木綿豆腐 ○ホイップクリーム、凍り豆腐 みみそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	キャベツ、にんじん、パインアップル、きゅうり ○いちご、なめこ、さやえんどう、塩こんぶ ◎きゅうり	豆乳 お祝いケーキ
2土	ジョア	焼きうどん、牛乳 ブロッコリーと卵のサラダ、いちご	ゆでうどん、マヨドレ ごま油	牛乳、豚肉(もも)、うずら卵水煮缶 なると、ハム、すりごま	ブロッコリー、にんじん、キャベツ いちご、きゅうり、ねぎ、もやし、あおのり	ほうじ茶 メロンパン
4月	豆乳(いちご)	御飯、みそ汁(舞茸・小松菜) 鶏肉のごま照り焼き 蓮根の金平、オレンジ	米、○じゃがいも ○てんぷら粉、三温糖 ○油、○砂糖、ごま油	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き) ベーコン、みみそ(淡色辛みそ) 油揚げ、○白みそ、すりごま ごま、◎豆びよ(いちご)	れんこん、オレンジ、にんじん、まいたけ たまねぎ、万能ねぎ、こまつな、	牛乳 みそポテト
5火	ジョア	ミートソーススパゲティ、牛乳 温野菜サラダ、コーンバター バナナ	スパゲティ、○米 さつまいも、マヨドレ 砂糖、○油	牛乳、豚ひき肉、○焼き豚 ○卵、みみそ(甘みそ)、粉チーズ バター、○いわし(煮干し)	バナナ、にんじん、たまねぎ、コーン缶 ホールトマト缶詰、ブロッコリー、○万能ねぎ ○ピーマン、○にんじん、グリーンピース(冷凍)	ほうじ茶 焼き豚チャーハン 小魚
6水	豆乳	じゃこふりかけ御飯 すまし汁(三つ葉・麩)、炒り鶏 鮭の香り味噌焼き、キウイフルーツ	米、さといも(冷凍) 板こんにやく、砂糖、油 焼ふ、○砂糖、ごま油	さけ、◎ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉 ちくわ、しらす干し みみそ(淡色辛みそ)、ごま かつお節、◎調製豆乳	キウイフルーツ、○バナナ、にんじん、○みかん缶 ○パン缶、さやえんどう(ゆで)、万能ねぎ みつば	フルーツヨーグルト カルシウムせんべい
7木	のむヨーグルト 人参スティック	ひき肉カレーライス、牛乳 蒸しシューマイ フレンチサラダ、いちご	米、じゃがいも、○食パン フレンチドレッシング(乳化型) ○はちみつ、油	牛乳、豚ひき肉、○きな粉 ◎牛乳、◎ヨーグルト(ドリンク)	たまねぎ、いちご、にんじん、キャベツ きゅうり、グリーンアスパラガス ◎にんじん、コーン缶	ほうじ茶 きなこトースト
8金	ジョア きゅうりスティック	御飯、レタスマルクススープ 麻婆豆腐、ブロッコリーのサラダ グレープフルーツ	米、○食パン 三温糖、片栗粉、油、ごま油	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉 鶏ささ身、○ホイップクリーム みみそ(淡色辛みそ)、調製豆乳 ベーコン、ごま	グレープフルーツ、ブロッコリー、ねぎ レタス、たまねぎ、きゅうり、◎キウイフルーツ ○いちご、にんじん、コーン缶、◎きゅうり	牛乳 フルーツサンドパン
9土	豆乳(ココア)	五目焼きそば、牛乳 野菜スティック、パインアップル	焼きそばめん、○米 マヨドレ、油、砂糖、○砂糖	牛乳、○油揚げ、豚肉(もも) 白みそ、◎ごま、◎豆びよ(ココア)	にんじん、パインアップル、キャベツ、もやし たまねぎ、だいこん、きゅうり、ピーマン、あおのり	ほうじ茶 おいなりさん
11月	のむヨーグルト きゅうりスティック	たけのこ御飯、春キャベツのみそ汁 さわらの照り焼き、白和え いちご	米、○小麦粉、板こんにやく ○三温糖、○ラード 三温糖、砂糖	◎牛乳、さわら、木綿豆腐 みみそ(淡色辛みそ)、ちくわ 油揚げ、ごま、◎黒ごま、すりごま ◎ヨーグルト(ドリンク)	ほうれんそう(冷凍)、いちご、にんじん たけのこ(ゆで)、キャベツ、たまねぎ さやえんどう(ゆで)、干しいたけ、◎きゅうり	牛乳 ごまちゃんすこう
12火	牛乳	ふりかけ御飯、かぶのスープ ミートローフ 小松菜ともやしの和え物、バナナ	米、パン粉、ごま油、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳 卵、ベーコン、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、こまつな、もやし、かぶ にんじん、しめじ、きゅうり、○みかん缶 ◎パン缶、コーン缶、ミックスベジタブル(冷凍) ○こんぶ	フルーツゼリー ウエハース こんぶ
13水	ジョア	ジャージャーうどん、牛乳 ジャーマンポテト ごぼうとひじきのサラダ、オレンジ	ゆでうどん、じゃがいも ○食パン、マヨドレ 三温糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ベーコン ハム、淡色みそ	オレンジ、たまねぎ、ごぼう(金平用千切り) にんじん、○いちごジャム、もやし、きゅうり キャベツ、ピーマン、ひじき	ほうじ茶 ジャムサンド
14木	豆乳(バナナ) 人参スティック	御飯、わかめのすまし汁 松風焼き、ピーマンの和え物 キウイフルーツ	米、○お好み焼き粉 パン粉、三温糖、砂糖 油、ごま油	◎牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐 ◎調製豆乳、ツナ油漬缶、○豚肉(もも) 卵、みみそ、牛乳、○卵、ごま ◎かつお節、○干しえび、◎豆びよ	キウイフルーツ、にんじん、きゅうり、◎キャベツ ピーマン、ねぎ、たまねぎ、◎にんじん えのきたけ、○にら、みつば、○ねぎ カットわかめ、○あおのり	牛乳 お好み焼き
15金	のむヨーグルト きゅうりスティック	赤飯、みそ汁(なめこ・豆腐) 鶏のからあげ、アスパラの和え物 いちご	米、もち米、片栗粉 油、砂糖	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐 みみそ(淡色辛みそ)、ささげ(乾) かにかまぼこ、ごま ◎ヨーグルト(ドリンク)	いちご、にんじん、グリーンアスパラガス きゅうり、なめこ、万能ねぎ、◎きゅうり	牛乳 紅白まんじゅう
16土	ジョア	ちゃんぽん麺、牛乳 かぼちゃのサラダ、バナナ	ゆで中華めん ○フランスパン さつまいも、マヨドレ ○砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、◎牛乳 調製豆乳、○卵、ハム、なると	バナナ、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり ねぎ、にんじん、にら、たけのこ(ゆで) コーン缶	ほうじ茶 ココアフレンチ トースト
18月	豆乳(いちご) きゅうりスティック	御飯、みそ汁(舞茸・小松菜) 鶏肉のごま照り焼き 蓮根の金平、オレンジ	米、○じゃがいも ○てんぷら粉、三温糖 ○油、○砂糖、ごま油	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き) ベーコン、みみそ(淡色辛みそ) 油揚げ、○白みそ、すりごま ごま、◎豆びよ(いちご)	れんこん、オレンジ、にんじん、まいたけ たまねぎ、万能ねぎ、こまつな、◎きゅうり	牛乳 みそポテト
19火	ジョア	ミートソーススパゲティ、牛乳 温野菜サラダ、コーンバター バナナ	スパゲティ、○米 さつまいも、マヨドレ 砂糖、○油	牛乳、豚ひき肉、○焼き豚、○卵 みみそ(甘みそ)、粉チーズ、バター ○いわし(煮干し)	バナナ、にんじん、たまねぎ、コーン缶 ホールトマト缶詰、ブロッコリー、○万能ねぎ ○ピーマン、◎にんじん、グリーンピース(冷凍)	ほうじ茶 焼き豚チャーハン 小魚
20水	豆乳	じゃこふりかけ御飯 すまし汁(三つ葉・麩)、炒り鶏 鮭の香り味噌焼き、キウイフルーツ	米、さといも(冷凍) 板こんにやく、砂糖、油 焼ふ、○砂糖、ごま油	さけ、◎ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉 ちくわ、しらす干し みみそ(淡色辛みそ)、ごま かつお節、◎調製豆乳	キウイフルーツ、○バナナ、にんじん、○みかん缶 ○パン缶、さやえんどう(ゆで)、万能ねぎ みつば	フルーツヨーグルト カルシウムせんべい
21木	のむヨーグルト 人参スティック	カレードリア、牛乳 蒸しシューマイ、フレンチサラダ いちご	米、じゃがいも フレンチドレッシング 油	牛乳、○クレープ皮、豚ひき肉 ◎ホイップクリーム、スライスチーズ ◎ヨーグルト(ドリンク)	たまねぎ、いちご、にんじん、キャベツ きゅうり、◎キウイフルーツ、◎オレンジ グリーンアスパラガス、◎にんじん、コーン缶	ほうじ茶 パースデーケーキ
22金	ジョア きゅうりスティック	御飯、レタスマルクススープ 麻婆豆腐、ブロッコリーのサラダ グレープフルーツ	米、○食パン 三温糖、片栗粉、油、ごま油	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉 鶏ささ身、○ホイップクリーム みみそ(淡色辛みそ)、調製豆乳 ベーコン、ごま	グレープフルーツ、ブロッコリー、ねぎ レタス、たまねぎ、きゅうり、○いちご ◎もも缶、にんじん、コーン缶、◎きゅうり	牛乳 フルーツサンドパン
23土	豆乳(ココア)	とん汁うどん、牛乳 いんげんのごま和え、バナナ	ゆでうどん さといも(冷凍) ○砂糖、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、鶏ささ身 みみそ(赤色辛みそ) ごま、◎豆びよ(ココア)	バナナ、にんじん、いんげん(ゆで) きゅうり、だいこん、ねぎ、ごぼう、干しいたけ	ほうじ茶 チュロス
25月	のむヨーグルト きゅうりスティック	たけのこ御飯、春キャベツのみそ汁 さわらの照り焼き、白和え いちご	米、○小麦粉、板こんにやく ○三温糖、○ラード 三温糖、砂糖	◎牛乳、さわら、木綿豆腐 みみそ(淡色辛みそ)、ちくわ 油揚げ、ごま、◎黒ごま、すりごま ◎ヨーグルト(ドリンク)	ほうれんそう(冷凍)、いちご、にんじん たけのこ(ゆで)、キャベツ、たまねぎ さやえんどう(ゆで)、干しいたけ、◎きゅうり	牛乳 ごまちゃんすこう
26火	牛乳	ふりかけ御飯、かぶのスープ ミートローフ 小松菜ともやしの和え物、バナナ	米、パン粉、ごま油、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、卵 ベーコン、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、こまつな、もやし、かぶ にんじん、しめじ、きゅうり、○みかん缶 ◎パン缶、コーン缶 ミックスベジタブル(冷凍)、○こんぶ	フルーツゼリー ウエハース、こんぶ
27水	ジョア	ジャージャーうどん、牛乳 ジャーマンポテト ごぼうとひじきのサラダ、オレンジ	ゆでうどん、じゃがいも ○食パン、マヨドレ 三温糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ベーコン ハム、淡色みそ	オレンジ、たまねぎ、ごぼう(金平用千切り) にんじん、○いちごジャム、もやし きゅうり、キャベツ、ピーマン、ひじき	ほうじ茶 ジャムサンド
28金	豆乳(バナナ) 人参スティック	御飯、わかめのすまし汁 松風焼き、ピーマンの和え物 キウイフルーツ	米、○お好み焼き粉、パン粉 三温糖、砂糖、油、◎ごま油	◎牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐 ◎調製豆乳、ツナ油漬缶、○豚肉(もも) 卵、みみそ、牛乳、○卵、ごま ◎かつお節、○干しえび、◎豆びよ	キウイフルーツ、にんじん、きゅうり ◎キャベツ、ピーマン、ねぎ、たまねぎ、◎にんじん えのきたけ、○にら、みつば、○ねぎ カットわかめ、○あおのり	牛乳 お好み焼き
30土	豆乳(いちご)	菜の花のスパゲティ、牛乳 ブロッコリーの胡麻マヨサラダ、いちご	○米、スパゲティ マヨドレ、オリーブ油	牛乳、鶏ひき肉、ベーコン、ハム ○とろけるチーズ、○しらす干し ◎豆びよ(いちご)、すりごま	ブロッコリー、いちご、たまねぎ、きゅうり にんじん、なばな	ほうじ茶 しらすチーズ 焼きおにぎり

☆ 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 545kcal	21.8g	18.6g	214mg	2.80mg	225μg	0.39mg	0.36mg	46mg
3歳未満児 511kcal	21.4g	17.3g	281mg	2.90mg	189μg	0.37mg	0.41mg	37mg

《今月の食育予定》

- ・ 1日 給食は精進料理の献立になっています。おやつは、進級祝いのケーキになっています。
- ・ 8日 花まつりのため甘茶を飲みます。
- ・ 15日 17日が創立記念日のため、お祝い献立になっています。



※毎週火曜日は、噛み応えのあるおやつを提供し噛む力を育てています。

* 食材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 *