

令和6年 4月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第三こども園

| 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(バナナ) | 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、小麦粉、砂糖 ◎無塩バター、砂糖 ◎グラニュー糖 | ◎牛乳、凍り豆腐、米みそ ◎豆びよ(バナナ) | ほうれん草、にんじん、いちご ほうれん草、えのきたけ、なめたけ さやえんどう、カットわかめ | 牛乳 手作りクッキー |
| 2火 | 牛乳 人参スティック | ロールパン、野菜スープ スパニッシュオムレツ カニカサダ、キウイフルーツ | ◎米、ロールパン、 じゃがいも、ごま油 砂糖、◎ごま油 | 卵、豚ひき肉、ベーコン かにかまぼこ、◎さくらえび ◎ごま、ごま、◎牛乳 | ミニブロッコリー、キウイフルーツ、たまねぎ、もやし キャベツ、ピーマン、ねぎ、にんじん、しいたけ ◎あおのり、◎にんじん、◎こんぶ | ほうじ茶 桜えびのご飯煎餅 こんぶ |
| 3水 | のむヨーグルト | 御飯、みそ汁(南瓜・玉葱) まぐろカツ 納豆和え、オレンジ | 米、◎食パン パン粉、油、小麦粉 | ◎牛乳、まぐろ、挽きわり納豆 米みそ、油揚げ、◎チーズ ごま、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク) | オレンジ、こまつな、かぼちゃ、もやし たまねぎ、◎のり佃煮、にんじん | 牛乳 海苔佃煮チーズトースト |
| 4木 | 豆乳 きゅうりスティック | ミートソーススパゲティ、牛乳 温野菜サラダ、いちご | スパゲティ さつまいも マヨドレ、砂糖 | 牛乳、◎ヨーグルト(無糖) 豚ひき肉、米みそ バター、◎調製豆乳 | にんじん、たまねぎ、トマト缶詰 いちご、◎もも缶、◎みかん缶、ブロッコリー ◎パイン缶、グリーンピース、◎きゅうり | ほうじ茶 お祝いヨーグルトパフェ |
| 5金 | 豆乳(いちご) | ふりかけ御飯、きのこスープ 照り焼きソースのハンバーグ もやしサラダ、バナナ | 米、◎さつまいも ◎メープルシロップ パン粉、油、三温糖 | ◎牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉 卵、◎バター、◎豆びよ(いちご) | バナナ、たまねぎ、もやし、ほうれん草 にんじん、しめじ、えのきたけ コーン缶、キャベツ | 牛乳 さつま芋メープルバター |
| 6土 | ジョア | ベーコンと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、オレンジ | スパゲティ、マヨドレ オリーブ油、◎肉まん、 | 牛乳、ベーコン、鶏ひき肉 ハム、すりごま ◎ジョア マスカット | バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり にんじん、なばな | ほうじ茶 肉まん |
| 8月 | のむヨーグルト | お花ごはん、すまし汁(えのき・豆腐) 筍と厚揚げのみそ炒め わかめの酢の物、パイナップル、甘茶 | 米、◎蒸しパンミックス 花麩、砂糖 油、ごま油 | ◎調製豆乳、豚肉、生揚げ、ごま かにかまぼこ、卵、さくらでんぶ 米みそ、◎ヨーグルト(ドリンク) | パイナップル、だいこん、きゅうり、たけのこ えのきたけ、◎いちごジャム、にんじん 万能ねぎ、カットわかめ | 豆乳 いちご蒸しパン |
| 9火 | 豆乳 きゅうりスティック | チキンカレーライス、福神漬け、牛乳 ミモザサラダ、オレンジ | 米、◎フライドポテト マヨドレ、◎油 じゃがいも、油 | 牛乳、鶏もも肉、卵、ハム ◎調製豆乳、◎いわし(煮干し) | たまねぎ、オレンジ、ミニブロッコリー にんじん、きゅうり、福神漬、◎きゅうり | ほうじ茶 フライドポテト 小魚 |
| 10水 | のむヨーグルト | 御飯、トマトと卵のスープ 麻婆豆腐、春雨サラダ キウイフルーツ | 米、◎お好み焼き粉 春雨、片栗粉、砂糖 三温糖、ごま油 | ◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉 米みそ、卵、◎ベーコン ◎かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク) | キウイフルーツ、ねぎ、きゅうり、トマト、レタス にんじん、たまねぎ、◎クリームコーン缶 ◎キャベツ、◎あおのり | 牛乳 クリームコーンのお好み焼き |
| 11木 | 豆乳 干しいも | きつねうどん、牛乳 竹輪の磯辺揚げ ごぼうのサラダ、バナナ | ゆでうどん、◎米 てんぷら粉、マヨドレ 油、◎蒸し切干しいも | 牛乳、油揚げ(甘煮)、ハム かまぼこ、◎しらす干し ◎調製豆乳 | バナナ、ごぼう、きゅうり、にんじん 万能ねぎ、あおのり | ほうじ茶 わかめしらすおにぎり |
| 12金 | 豆乳(バナナ) | 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、◎砂糖 板こんにやく、砂糖 ◎無塩バター | ◎牛乳、さわら、木綿豆腐、米みそ ちくわ、油揚げ、◎チーズ、◎卵 ごま、すりごま、◎豆びよ(バナナ) | ほうれん草、いちご、にんじん、たけのこ キャベツ、たまねぎ 干しいたけ | 牛乳 チーズスコーン |
| 13土 | ジョア | 広東麺、牛乳 ハムとキャベツとコーンのマヨ和え バナナ | ゆで中華めん、マヨドレ、 油、◎ウエハース 片栗粉 | 牛乳、えび、豚肉(もも)、ハム いか、◎ジョア マスカット | オレンジ、はくさい、キャベツ、コーン缶 にんじん、もやし、たけのこ、干しいたけ ◎キウイフルーツ、◎いちご | ほうじ茶 フルーツゼリー ウエハース |
| 15月 | 豆乳(ココア) | 御飯、みそ汁(南瓜・玉葱) まぐろカツ 納豆和え、オレンジ | 米、◎食パン パン粉、油、小麦粉 | ◎牛乳、まぐろ、挽きわり納豆、米みそ 油揚げ、◎チーズ、卵、ごま、かつお節 ◎豆びよ(ココア) | オレンジ、こまつな、かぼちゃ、もやし たまねぎ、◎のり佃煮、にんじん | 牛乳 海苔佃煮チーズトースト |
| 16火 | 牛乳 人参スティック | ロールパン、野菜スープ スパニッシュオムレツ カニカサダ、キウイフルーツ | ◎米、ロールパン、 じゃがいも、ごま油 砂糖、◎ごま油 | 卵、豚ひき肉、ベーコン かにかまぼこ、◎さくらえび ◎ごま、ごま、◎牛乳 | ミニブロッコリー、キウイフルーツ、たまねぎ もやし、キャベツ、ピーマン、ねぎ、にんじん しいたけ、◎こんぶ、◎あおのり、◎にんじん | ほうじ茶 桜えびのご飯煎餅 こんぶ |
| 17水 | のむヨーグルト | 赤飯、すまし汁(三つ葉・麩) 鮭の西京焼き、炒り鶏、いちご | 米、さといも、もち米 板こんにやく、花麩 ◎饅頭、砂糖、油 | ◎牛乳、さけ、鶏もも肉、ちくわ ささげ(乾)、米みそ、ごま ◎ヨーグルト(ドリンク) | いちご、にんじん、さやえんどう、みつば | 牛乳 紅白まんじゅう |
| 18木 | 豆乳 きゅうりスティック | 食パン(ジャム付)、コンソメスープ くまさんコロッケ ブロッコリーのごま酢和え、ゼリー | 食パン、◎ケーキ 油、マヨドレ、砂糖 ◎アザラン、ゼリー | ちくわ、ごま、◎調製豆乳 | ブロッコリー、にんじん、たまねぎ ◎いちご、もやし、ピーマン いちごジャム、焼きのり、◎きゅうり | ほうじ茶 パースデーケーキ |
| 19金 | 豆乳(いちご) | ふりかけ御飯、きのこスープ 照り焼きソースのハンバーグ もやしサラダ、バナナ | 米、◎さつまいも ◎メープルシロップ パン粉、油、三温糖 | ◎牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉 卵、◎バター、◎豆びよ(いちご) | バナナ、たまねぎ、もやし、ほうれん草 にんじん、しめじ、えのきたけ、コーン缶 キャベツ | 牛乳 さつま芋メープルバター |
| 20土 | ジョア | きのこカレーうどん、牛乳 ほうれん草ともやしの炒め物 オレンジ | ゆでうどん、◎米 片栗粉、油 | 牛乳、豚肉(もも)、ベーコン ◎鮭、◎ごま ◎ジョア マスカット | オレンジ、もやし、ねぎ、ほうれん草 しめじ、しいたけ、えのきたけ、にんじん | ほうじ茶 鮭おにぎり |
| 22月 | のむヨーグルト | ゆかり御飯、すまし汁(えのき・豆腐) 筍と厚揚げのみそ炒め わかめの酢の物、パイナップル | 米、◎蒸しパンミックス 花麩、砂糖、油、ごま油 | ◎調製豆乳、豚肉、生揚げ かにかまぼこ、米みそ、ごま ◎ヨーグルト(ドリンク) | パイナップル、だいこん、きゅうり、たけのこ えのきたけ、◎いちごジャム、にんじん 万能ねぎ、カットわかめ | 豆乳 いちご蒸しパン |
| 23火 | 豆乳 きゅうりスティック | チキンカレーライス、福神漬け、牛乳 ミモザサラダ、オレンジ | 米、◎フライドポテト マヨドレ、◎油 じゃがいも、油 | 牛乳、鶏もも肉、卵、ハム ◎いわし(煮干し)、◎調製豆乳 | たまねぎ、オレンジ、ミニブロッコリー にんじん、きゅうり、福神漬、◎きゅうり | ほうじ茶 フライドポテト 小魚 |
| 24水 | のむヨーグルト | 御飯、トマトと卵のスープ 麻婆豆腐、春雨サラダ キウイフルーツ | 米、◎お好み焼き粉 春雨、片栗粉、砂糖 三温糖、ごま油 | ◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉 米みそ、卵、◎ベーコン ◎かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク) | キウイフルーツ、ねぎ、きゅうり、トマト レタス、にんじん、たまねぎ、◎あおのり ◎クリームコーン缶、◎キャベツ | 牛乳 クリームコーンのお好み焼き |
| 25木 | 豆乳 干しいも | ミートソーススパゲティ、牛乳 温野菜サラダ、りんご | スパゲティ マヨドレ、砂糖 ◎蒸し切干しいも | 牛乳、◎ヨーグルト(無糖) 豚ひき肉、米みそ バター、◎調製豆乳 | りんご、にんじん、たまねぎ、トマト缶詰 ◎もも缶、◎みかん缶、ブロッコリー ◎パイン缶、グリーンピース、かぼちゃ | ほうじ茶 フルーツヨーグルト |
| 26金 | 豆乳(バナナ) | 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、◎砂糖 板こんにやく、砂糖 ◎無塩バター | ◎牛乳、さわら、木綿豆腐、米みそ ちくわ、油揚げ、◎チーズ、◎卵 ごま、すりごま、◎豆びよ(バナナ) | ほうれん草、いちご、にんじん、たけのこ キャベツ、たまねぎ 干しいたけ | 牛乳 チーズスコーン |
| 27土 | ジョア | コーンラーメン、牛乳 ツナサラダ、パイナップル | ゆで中華めん 砂糖、ごま油 | 牛乳、焼き豚、ツナ缶、なんと ◎ジョア マスカット | キャベツ、パイナップル、もやし、コーン缶 きゅうり、にんじん、にら、ねぎ、わかめ | ほうじ茶 どらやき |
| 30火 | 豆乳 人参スティック | きつねうどん、牛乳 竹輪の磯辺揚げ ごぼうのサラダ、バナナ | ゆでうどん、◎米、油 てんぷら粉、マヨドレ | 牛乳、油揚げ(甘煮)、ハム かまぼこ、◎しらす干し ◎調製豆乳 | バナナ、ごぼう、きゅうり、にんじん 万能ねぎ、◎こんぶ、あおのり ◎にんじん | ほうじ茶 わかめしらすおにぎり こんぶ |

☆ 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 | 507kcal | 20.0g | 15.9g | 203mg | 2.40mg | 193μg | 0.34mg | 0.35mg | 40mg |
| 3歳未満児 | 479kcal | 19.7g | 15.3g | 252mg | 2.70mg | 163μg | 0.33mg | 0.37mg | 32mg |

《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。
- 8日 花まつりのため、給食で甘茶を飲みます。
- 17日 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 *

