

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水	のむヨーグルト	ロールパン、ペイザンヌスープ 豆腐ハンバーグ 大根とツナのマヨサラダ、パイナップル	○米、ロールパン じゃがいも、マヨドレ パン粉、○砂糖、油	豆腐、鶏ひき肉、ツナ缶、ちくわ ○豚肉、卵、牛乳、ベーコン ○油揚げ、◎ヨーグルト(ドリンク)	パイナップル、たまねぎ、だいこん きゅうり、キャベツ、○にんじん にんじん、○しょうが、○刻みこんぶ	麦茶 しじゅうし
2木	豆乳 人参スティック	高野豆腐のそぼろ丼 みそ汁(わかめ・キャベツ) ほうれん草のなめたけ和え、いちご	○さつまいも、米 ○マヨドレ、○三温糖 砂糖	○牛乳、米みそ、凍り豆腐 ○みそ、○すりごま、○ごま ○煮干し、◎調製豆乳	いちご、にんじん、ほうれん草 キャベツ、えのきたけ、さやえんどう カットわかめ、◎にんじん	牛乳 いも田楽 小魚
3金	豆乳(バナナ)	御飯、わかめとねぎのスープ 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ、オレンジ	米、○油 マカロニ、マヨドレ、油 ○ポテトフライ	○牛乳、豚肉(ロース) ハム、○白みそ ◎調製豆乳	オレンジ、もやし、たまねぎ、きゅうり キャベツ、ねぎ、だいこん、にんじん しょうが、にんにく、わかめ、◎きゅうり	牛乳 ポテトフライ
4土	ジョア	あんかけスパゲティ、牛乳 ブロッコリーサラダ バナナ	○米、スパゲティ 片栗粉	牛乳、ウインナー、ハム ○油揚げ(甘煮) ◎ジョア マスカット	ミニブロッコリー、バナナ たまねぎ、ピーマン、コーン缶	麦茶 おいなりさん
6月	豆乳(いちご)	御飯、すまし汁(しめじ・小松菜) 鶏肉のごま味噌焼き れんこんの金平、キウイフルーツ	米、○バター、ごま油 ○ホットケーキミックス 三温糖、○シロップ	○牛乳、鶏もも肉、ベーコン 米みそ、油揚げ、すりごま ごま、◎豆びよ(いちご)	れんこん、キウイフルーツ、にんじん しめじ、たまねぎ、こまつな、万能ねぎ	牛乳 ホットケーキ
7火	のむヨーグルト	ちゃんぽんうどん、牛乳 揚げ餃子 厚揚げのサラダ、パイナップル	ゆでうどん、○米 油、三温糖、ごま油	牛乳、生揚げ、豚肉、豆乳 蒲鉾、しらす干し、かつお節 ◎ヨーグルト(ドリンク)	もやし、パイナップル、キャベツ たけのこ、にんじん、ねぎ きゅうり、○こんぶ	麦茶 おかかおにぎり こんぶ
8水	牛乳 人参スティック	お花ごはん、みそ汁(なめこ・豆腐) カレイの煮つけ ブロッコリーサラダ、いちご	米、○蒸しパンミックス 三温糖、砂糖、油	○豆乳、かれい、豆腐 鶏ひき肉、炒り卵、米みそ でんぶ、チーズ、◎牛乳	ミニブロッコリー、いちご、にんじん なめこ、万能ねぎ、◎にんじん	豆乳 さくら蒸しパン
9木	豆乳 きゅうりスティック	御飯、レタスとコーンの塩昆布入りスープ 麻婆豆腐 春雨サラダ、オレンジ	米、○食パン、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 ○カスタード、◎調製豆乳	オレンジ、ねぎ、きゅうり、塩こんぶ レタス、にんじん、たまねぎ ◎きゅうり、コーン、トマト	牛乳 カスタードクリームサンド
10金	豆乳(バナナ)	ふわふわ丼、みそ汁(じゃがいも・玉葱) 白菜ツナポン和え いちご	米、じゃがいも、焼ふ ○お好み焼き粉 三温糖、ごま油	○牛乳、卵、鶏ひき肉、ツナ缶、ごま みそ、○ベーコン、凍り豆腐 かつお節、◎豆びよ(バナナ)	たまねぎ、はくさい、いちご、こまつな ○クリームコーン缶、○キャベツ、人参 万能ねぎ、グリーンピース、○あおのり	牛乳 クリームコーンの お好み焼き
11土	ジョア	しょうゆラーメン、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、ごま油 ○ジャムパン	牛乳、豚肉(もも)、ハム なると、◎ジョア マスカット	バナナ、キャベツ、コーン缶 ねぎ、にんじん	麦茶 ジャムパン
13月	のむヨーグルト	チキンカレーライス、福神漬、牛乳 ミモザサラダ キウイフルーツ	米、じゃがいも、○砂糖 ○小麦粉、マヨドレ ○砂糖、○無塩バター	◎調製豆乳、牛乳、鶏もも肉 卵、○牛乳、ハム、○チーズ ○卵、◎ヨーグルト(ドリンク)	たまねぎ、キウイフルーツ ミニブロッコリー、にんじん きゅうり、福神漬	豆乳 チーズスコーン
14火	豆乳 人参スティック	たけのこ御飯、春キャベツのみそ汁 さわらの照り焼き ブロッコリーのごま酢和え、りんご	米、○スパゲティ 三温糖、○バター 砂糖	○牛乳、鰯、○ツナ缶、米みそ 鶏むね肉、油揚げ、○煮干し ごま、すりごま、◎調製豆乳	りんご、ブロッコリー、たけのこ、人参 ○たまねぎ、キャベツ、たまねぎ、しめじ きゅうり、○人参、○刻みのり、◎人参	牛乳 ツナスパゲティ 小魚
15水	のむヨーグルト	ロールパン、ペイザンヌスープ 豆腐ハンバーグ 大根とツナのマヨサラダ、パイナップル	○米、ロールパン じゃがいも、マヨドレ パン粉、○砂糖、油	豆腐、鶏ひき肉、ツナ缶、卵 ○豚肉、牛乳、ベーコン、ちくわ ○油揚げ、◎ヨーグルト(ドリンク)	パイナップル、たまねぎ、だいこん きゅうり、キャベツ、○にんじん にんじん、○しょうが、○刻みこんぶ	麦茶 しじゅうし
16木	豆乳(バナナ)	御飯、みそ汁(もやし・麩・万ねぎ) 豚肉と大根とたけのこの煮物 きゅうりとカニカマの酢の物、オレンジ	○さつまいも、米 ○マヨドレ、三温糖 ○三温糖、油、焼ふ	○牛乳、豚肉(ばら)、かにかま 米みそ、○みそ、○すりごま ○ごま、ごま、◎豆びよ(バナナ)	オレンジ、きゅうり、たまねぎ、たけのこ にんじん、もやし、だいこん 万能ねぎ、カットわかめ	牛乳 いも田楽
17金	豆乳 きゅうりスティック	赤飯、みそ汁(なめこ・豆腐) ブリの照り焼き キャベツの和え物、いちご	米、もち米、片栗粉 油、砂糖	○牛乳、豆腐、米みそ ブリ、ハム、ささげ(乾) ◎調製豆乳	いちご、にんじん、きゅうり、キャベツ なめこ、万能ねぎ、◎きゅうり	牛乳 紅白まんじゅう
18土	ジョア	カレーうどん、牛乳 ほうれん草ともやしの炒め物 バナナ	ゆでうどん、片栗粉 ○さつまいも、油 ○砂糖	牛乳、豚肉(もも)、ベーコン ○牛乳、○卵 ◎ジョア マスカット	バナナ、もやし、たまねぎ ほうれん草、しめじ にんじん、ねぎ	麦茶 スイートポテト
20月	豆乳(いちご)	御飯、すまし汁(しめじ・小松菜) 鶏肉のごま味噌焼き れんこんの金平、キウイフルーツ	米、○バター、ごま油 ○ホットケーキミックス 三温糖、○シロップ	○牛乳、鶏肉、ベーコン 米みそ、油揚げ、すりごま ごま、◎豆びよ(いちご)	れんこん、キウイフルーツ、にんじん しめじ、たまねぎ、こまつな、万能ねぎ	牛乳 ホットケーキ
21火	のむヨーグルト	ちゃんぽんうどん、牛乳 揚げ餃子 厚揚げのサラダ、パイナップル	ゆでうどん、○米 油、三温糖、ごま油	牛乳、生揚げ、豚肉、豆乳 蒲鉾、しらす干し、○かつお節 かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	もやし、パイナップル、キャベツ たけのこ、にんじん、ねぎ きゅうり、○こんぶ	麦茶 おかかおにぎり こんぶ
22水	豆乳 きゅうりスティック	御飯、わかめとねぎのスープ 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ、オレンジ	米、○じゃがいも、○油 マカロニ、マヨドレ、油 ○てんぷら粉、○砂糖	○牛乳、豚肉(ロース) ハム、○白みそ ◎調製豆乳	オレンジ、もやし、たまねぎ、きゅうり キャベツ、ねぎ、だいこん、にんじん しょうが、にんにく、わかめ、◎きゅうり	牛乳 みそポテト
23木	牛乳 人参スティック	ロールパン(ジャム付)、コンソメスープ 鶏のからあげ ブロッコリーとトマトのサラダ、バナナ	ロールパン、油 砂糖	○ホイップクリーム(乳脂肪) 鶏もも肉、◎牛乳	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ いちごジャム、もやし、○いちご トマト、◎にんじん、ピーマン	麦茶 いちごのケーキ
24金	豆乳(バナナ)	ふわふわ丼、みそ汁(じゃがいも・玉葱) 白菜ツナポン和え いちご	米、じゃがいも、焼ふ ○お好み焼き粉 三温糖、ごま油	○牛乳、卵、鶏ひき肉、ツナ缶 米みそ、○ベーコン、凍り豆腐 ごま、かつお節、◎豆びよ(バナナ)	たまねぎ、はくさい、いちご、こまつな ○クリームコーン缶、○キャベツ、人参 万能ねぎ、グリーンピース、○あおのり	牛乳 クリームコーンの お好み焼き
25土	ジョア	コーンラーメン、牛乳 キャベツのナムル パイナップル	ゆで中華めん ごま油 ○メロンパン	牛乳、焼き豚、なると ごま、◎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、にんじん、きゅうり ねぎ、にら、カットわかめ	麦茶 メロンパン
27月	のむヨーグルト	チキンカレーライス、福神漬、牛乳 ミモザサラダ キウイフルーツ	米、じゃがいも、○砂糖 ○小麦粉、マヨドレ ○砂糖、○無塩バター	○豆乳、牛乳、鶏もも肉、卵 ○牛乳、ハム、○チーズ ○卵、◎ヨーグルト(ドリンク)	たまねぎ、キウイフルーツ ミニブロッコリー、にんじん きゅうり、福神漬	豆乳 チーズスコーン
28火	豆乳 人参スティック	たけのこ御飯、春キャベツのみそ汁 さわらの照り焼き ブロッコリーのごま酢和え、りんご	米、○スパゲティ 三温糖、○バター 砂糖	○牛乳、鰯、○ツナ缶、米みそ 鶏むね肉、油揚げ、○煮干し ごま、すりごま、◎調製豆乳	りんご、ブロッコリー、たけのこ、しめじ ○たまねぎ、キャベツ、にんじん、胡瓜 たまねぎ、○人参、○刻みのり、◎人参	牛乳 ツナスパゲティ 小魚
30木	豆乳(バナナ)	御飯、レタスとコーンの塩昆布入りスープ 麻婆豆腐 春雨サラダ、オレンジ	米、○食パン、春雨 片栗粉、砂糖 三温糖、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、米みそ ○カスタード、◎調製豆乳 豚ひき肉、◎豆びよ(バナナ)	オレンジ、ねぎ、きゅうり、塩こんぶ レタス、にんじん、たまねぎ ◎きゅうり、コーン、トマト	牛乳 カスタードクリームサンド

《今月の食育予定》

☆ 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	519kcal	21.1g	16.9g	193mg	2.30mg	156μg	0.34mg	0.33mg	39mg
3歳未満児	486kcal	20.5g	16.3g	233mg	2.50mg	136μg	0.33mg	0.35mg	31mg

・ 2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、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。

・ 23日 誕生会メニューです。

※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 *

