

令和4年 4月 給食献立表

社会福祉法人多摩養育園
光明第六保育園

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	豆乳	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、パイナップル(精進料理)	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、片栗粉、油、三温糖	木綿豆腐、○ホイップクリーム、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、◎調製豆乳	パイナップル、キャベツ、にんじん、○いちご、きゅうり、なめこ、さやえんどう、塩こんぶ	ほうじ茶、いちごクレープ
2 土	まめびよいちご	ハヤシライス、牛乳、ブロッコリーとエビのサラダ、オレンジ	米、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉(ロース)、えび(むき身)、◎調製豆乳	オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム	ほうじ茶、肉まん
4 月	牛乳	五穀ご飯、みそ汁(大根・あげ)、さわらのマーマレード焼き、のらぼうのツナ和え、うさぎりんご	米、○フランスパン、五穀、マヨネーズ、○砂糖	◎調製豆乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ツナ油漬缶、○バター、○きな粉、◎牛乳	りんご、のらぼう、だいこん、にんじん、マーマレード・低糖度、カットわかめ	豆乳、きな粉ラスク
5 火	飲むヨーグルト	中華どんぶり、中華スープ、春雨サラダ、バナナ	米、○ロールパン、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油	◎牛乳、豚肉(もも)、うずら卵水煮缶、◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、はくさい、たまねぎ、きゅうり、にんじん、もやし、たけのこ、しいたけ、ピーマン、にら、干しいたけ、しょうが	牛乳、オレンジデニッシュパン
6 水	幼児牛乳	ココアパン、わかめスープ、チキンのイタリアン焼き、ホタテサラダ、オレンジ	ロールパン、○米、マヨネーズ	鶏もも肉(皮付き)、ほたて貝柱水煮缶、ごま、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、だいこん、赤ピーマン、黄ピーマン、トマト、きゅうり、コーン缶、カットわかめ	ほうじ茶、菜飯おにぎり
7 木	豆乳	豚丼(帯広)、みそ汁(じゃが芋)、ブロッコリーの白和え、キウイフルーツ	○食パン、米、じゃがいも、○マヨネーズ、マヨネーズ、三温糖、油、砂糖	◎牛乳、豚肉(ロース)、木綿豆腐、○ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、ごま、◎調製豆乳	キウイフルーツ、たまねぎ、ブロッコリー、りんご、○きゅうり、にんじん、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ	牛乳、ツナサンド
8 金	まめびよいちご	花びらごはん、潮汁(あさり)、鮭の西京焼き、春キャベツの和え物、いちご(花まつりメニュー)	米、○三温糖、○小麦粉、○白玉粉、油、三温糖、砂糖	さけ、あさり、○あずき(乾)、卵、でんぷ、米みそ(淡色辛みそ)、◎調製豆乳	きゅうり、いちご、キャベツ、にんじん、○いちご、糸みつば、さやえんどう	ほうじ茶、さくらもち風
9 土	牛乳	豆乳クリームスパゲティ、オニオンスープ、チキンナゲット、ひじきとにんじんのサラダ、グレープフルーツ	スパゲティ、オリーブ油	◎ヨーグルト(ドリンク)、豆乳、チキンナゲット、ベーコン、ツナ油漬缶、バター、アーモンド(乾)、粉チーズ、◎牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、えのきたけ、ほうれんそう、ひじき、カットわかめ、にんにく	飲むヨーグルト、カステラ
11 月	豆乳	雑穀ごはん、キャベツのみそ汁、かじきのしょうが焼き、小松菜のごま和え、バナナ	米、五穀、砂糖	◎ヨーグルト(ドリンク)、かじき、米みそ(淡色辛みそ)、○牛乳、ごま、◎調製豆乳	こまつな、バナナ、キャベツ、にんじん、もやし、コーン缶	飲むヨーグルト、マーブル蒸しパン
12 火	まめびよバナナ	コッペパン、コンソープ、照り焼きハンバーグ、おからサラダ、キウイフルーツ	ミルクパン、○小麦粉、マヨネーズ、○砂糖、油、三温糖、パン粉	◎牛乳、豚ひき肉、おから、牛乳、卵、○卵、○無塩バター、ハム	キウイフルーツ、たまねぎ、クリームコーン缶、コーン(冷凍)、にんじん、きゅうり	牛乳、かわらせんべい
13 水	豆乳	カレーライス、かぶのスープ、トマトとハムのマリネ風サラダ、オレンジ	米、じゃがいも、オリーブ油、油、三温糖	◎牛乳、豚肉(もも)、ハム、ベーコン、◎調製豆乳	オレンジ、たまねぎ、トマト、かぶ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、カットわかめ	ほうじ茶、フルーチェ、塩せんべい
14 木	牛乳	五目焼き豚ラーメン、焼き餃子、きゅうりとコーンのサラダ、パイナップル、ヨーグルト	ゆで中華めん、○食パン、○マヨネーズ、フレンチドレッシング(分離型)、ごま油	◎調製豆乳、ヨーグルト(加糖)、焼き豚、○しらす干し、◎牛乳	パイナップル、コーン缶、きゅうり、キャベツ、もやし、にら、にんじん	豆乳、じゃこマヨトースト
15 金	幼児牛乳	赤飯、麩のすまし汁(えのき)、筑前煮、ほうれん草のなめたけ和え、いちご(創立記念日)	米、板こんにゃく、砂糖、焼ふ(車ふ)	◎牛乳、鶏もも肉、ささげ(乾)、ごま	いちご、ほうれんそう、にんじん、れんこん、なめたけ、きゅうり、たけのこ(ゆで)、ごぼう、えのきたけ、いんげん、ねぎ	ほうじ茶、紅白まんじゅう
16 土	まめびよバナナ	オムライス風ケチャップライス、えのきのスープ、シュウマイ、アスパラとトマトのサラダ、グレープフルーツ	米、マヨネーズ	◎牛乳、卵、鶏もも肉、牛乳、バター	グレープフルーツ、たまねぎ、トマト、コーン缶、グリーンアスパラガス、えのきたけ、にんじん、万能ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン	牛乳、原宿ドッグ(チーズ)
18 月	牛乳	五穀ご飯、みそ汁(大根・あげ)、さわらのマーマレード焼き、ほうれん草のツナ和え、うさぎりんご	米、○フランスパン、五穀、マヨネーズ、○砂糖	◎調製豆乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ツナ油漬缶、○バター、○きな粉、◎牛乳	りんご、ほうれん草、だいこん、にんじん、マーマレード・低糖度、カットわかめ	豆乳、きな粉ラスク
19 火	飲むヨーグルト	中華どんぶり、中華スープ、春雨サラダ、バナナ	米、○ロールパン、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油	◎牛乳、豚肉(もも)、うずら卵水煮缶、◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、はくさい、たまねぎ、きゅうり、にんじん、もやし、たけのこ、しいたけ、ピーマン、にら、干しいたけ、しょうが	牛乳、オレンジデニッシュパン
20 水	幼児牛乳	ココアパン、わかめスープ、チキンのイタリアン焼き、ホタテサラダ、オレンジ	ロールパン、○米、マヨネーズ	鶏もも肉(皮付き)、ほたて貝柱水煮缶、ごま、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、だいこん、赤ピーマン、黄ピーマン、トマト、きゅうり、コーン缶、カットわかめ	ほうじ茶、菜飯おにぎり
21 木	豆乳	豚丼(帯広)、豆腐スープ(にら)、ブロッコリーの白和え、キウイフルーツ	○食パン、米、○マヨネーズ、マヨネーズ、三温糖、油、砂糖	◎牛乳、木綿豆腐、豚肉(ロース)、○ツナ油漬缶、ハム、ごま、◎調製豆乳	キウイフルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、りんご、○きゅうり、にら、グリーンピース(冷凍)	牛乳、ツナサンド
22 金	まめびよいちご	ごはん、潮汁(あさり)、鮭の西京焼き、春キャベツの和え物、いちご	米、五穀、油、砂糖	さけ、あさり、米みそ(淡色辛みそ)、◎調製豆乳	きゅうり、いちご、キャベツ、にんじん、糸みつば	ほうじ茶、あんまん
23 土	豆乳	あんかけ焼きそば、ニラ玉スープ、ブロッコリーときのこのサラダ、ヨーグルト、グレープフルーツ	焼きそばめん、片栗粉、ごま油、砂糖	◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、豚肉(ばら)、アーモンド(乾)、◎調製豆乳	グレープフルーツ、はくさい、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、にら、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、ピーマン	牛乳、鈴カステラ、ゼリー
25 月	豆乳	雑穀ごはん、キャベツのみそ汁、かじきのしょうが焼き、小松菜のごま和え、バナナ	米、五穀、砂糖	◎ヨーグルト(ドリンク)、かじき、米みそ(淡色辛みそ)、○牛乳、ごま、◎調製豆乳	こまつな、バナナ、キャベツ、にんじん、もやし、コーン缶	飲むヨーグルト、マーブル蒸しパン
26 火	まめびよバナナ	クロワッサン、レタススープ、メンチカツ、ミモザサラダ、キウイフルーツ(誕生日会)	クロワッサン、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、○砂糖	豚ひき肉、卵、ハム、ベーコン	キウイフルーツ、ブロッコリー、レタス、たまねぎ、キャベツ、ミニトマト、えのきたけ、マッシュルーム	紅茶、ケーキ
27 水	豆乳	カレーライス、かぶのスープ、トマトとハムのマリネ風サラダ、オレンジ	米、じゃがいも、オリーブ油、油、三温糖	◎牛乳、豚肉(もも)、ハム、ベーコン、◎調製豆乳	オレンジ、たまねぎ、トマト、かぶ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、カットわかめ	ほうじ茶、フルーチェ、塩せんべい
28 木	牛乳	五目焼き豚ラーメン、焼き餃子、きゅうりとコーンのサラダ、パイナップル、ヨーグルト	ゆで中華めん、○食パン、○マヨネーズ、フレンチドレッシング(分離型)、ごま油	◎調製豆乳、ヨーグルト(加糖)、焼き豚、○しらす干し、◎牛乳	パイナップル、コーン缶、きゅうり、キャベツ、もやし、にら、にんじん	豆乳、じゃこマヨトースト
29 金	 昭和の日 					
30 土	豆乳	ねぎ塩豚丼、中華スープ(しいたけ)、もやしと人参のナムル、いちご	米、○ロールパン、ごま油	◎ヨーグルト(ドリンク)、豚肉(ばら)、○ウインナー、ごま、◎調製豆乳	いちご、たまねぎ、もやし、にんじん、赤ピーマン、ピーマン、チンゲンサイ、干しいたけ、カットわかめ、焼きのり	飲むヨーグルト、ウインナーパン

☆ 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 560kcal	20.8g	20.0g	159mg	2.5mg	145μg	0.35mg	0.32mg	43mg
3歳未満児 511kcal	19.5g	18.7g	195mg	2.6mg	125μg	0.31mg	0.32mg	34mg

* 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 *



入園・進級おめでとうございます。
衛生面に気を付けて安心・安全な給食づくりをしています。一年間よろしくお願いいたします。
(今月の行事食・食育)
01日精進料理 おやつ・・・お祝いデザート
02日入園式
12日パンの日 15日創立記念日メニュー
26日誕生日会