令和3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） 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	3時おやつ
1 木	飲むヨーグルト	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、いちご（精進料理の日）	米、じゃがいも、油、片栗粉、三温糖	○とろけるプリン、木綿豆腐、○ホイップクリーム、米みそ（淡色辛みそ）、凍り豆腐、◎ヨーグルト(ドリンク)	いちご、キャベツ、にんじん、きゅうり、○みかん缶、なめこ、○キウイフルーツ、さやえんどう、塩こんぶ	ほうじ茶、プリンアラモード
2 金	豆乳	親子丼（凍り豆腐入り）、みそ汁（わかめ・たまねぎ）、ツナサラダ和風ドレッシング和え、パイナップル	米、○食パン、○マーガリン、○グラニュー糖	○牛乳、卵、鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）、ツナ油漬缶、油揚げ、凍り豆腐、◎調製豆乳	たまねぎ、パイナップル、だいこん、ミニトマト、きゅうり、ねぎ、にんじん、カットわかめ、焼きのり	北海道牛乳、シュガーパン
3 土	まめぴよいちご	カレーライス、牛乳、ブロッコリーとエビのサラダ、オレンジ	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	○調製豆乳、牛乳、豚肉(もも)、えび（むき身）、◎調製豆乳	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん	豆乳、バームクーヘン
5 月	牛乳	ご飯、みそ汁（小松菜・とうふ）、新じゃがの肉じゃが、のらぼうおかかマヨサラダ、いちご	米、じゃがいも、○小麦粉、しらたき、マヨネーズ、砂糖、○三温糖、○油、油	豚肉(ばら)、淡色みそ、絹ごし豆腐、○牛乳、かつお節、◎牛乳	いちご、のらぼう、たまねぎ、にんじん、こまつな、ねぎ、グリンピース（冷凍）	ほうじ茶、たらしもち
6 火	豆乳	雑穀ごはん、みそ汁（じゃが芋）、さわらのトマトソース、納豆和え（にら・人参）、バナナ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○マーガリン、五穀、油、小麦粉、○砂糖、砂糖	○ヨーグルト(ドリンク)、さわら、挽きわり納豆、○調製豆乳、米みそ（淡色辛みそ）、○ハム、○チーズ、◎調製豆乳	バナナ、たまねぎ、トマト、コーン缶、にんじん、にら、カットわかめ	飲むヨーグルト、ハムのパンケーキ
7 水	牛乳	黒糖ロール、コーンスープ、スパニッシュオムレツ、キャベツのベーコンドレッシング和え、オレンジ	ロールパン、○米、じゃがいも、黒砂糖、オリーブ油、油、砂糖	卵、ウインナー、牛乳、ベーコン、バター、◎牛乳	オレンジ、クリームコーン缶、たまねぎ、キャベツ、トマト、コーン（冷凍）、きゅうり、ピーマン	ほうじ茶、菜飯おにぎり
8 木	豆乳	たけのこ御飯（鶏肉入り）、とろろ昆布汁、松風焼き・豆腐いり、アスパラとトマトのサラダ、パイナップル	米、マヨネーズ、パン粉、焼ふ(車ふ)、砂糖、油	鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、鶏むね肉、米みそ（淡色辛みそ）、牛乳、油揚げ、ごま、◎調製豆乳	パイナップル、トマト、たまねぎ、にんじん、たけのこ、グリーンアスパラガス、葉ねぎ、ねぎ、しいたけ、とろろこんぶ	ほうじ茶、いちごババロア、ムーンライト
9 金	飲むヨーグルト	塩ラーメン、シュウマイ、きゅうりの華風サラダ、ヨーグルト、キウイフルーツ	ゆで中華めん、しゅうまいの皮、片栗粉、○メープルシロップ、ごま油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、○牛乳、ハム、○卵、◎飲むヨーグルト	キウイフルーツ、たまねぎ、きゅうり、もやし、チンゲンサイ、コーン（冷凍）、キャベツ、にんじん、万能ねぎ、にら、○にんじん、しょうが	ほうじ茶、人参ホットケーキ
10 土	豆乳	豚肉丼、えのきのスープ、ブロッコリーとコーンのソテー、グレープフルーツ	米、しらたき、三温糖、マーガリン、油	○ヨーグルト(ドリンク)、豚肉(もも)、◎調製豆乳	グレープフルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン缶、えのきたけ、さやえんどう、万能ねぎ	飲むヨーグルト、リングドーナツ
12 月	豆乳	あんかけラーメン、春巻き、もやしとニラの和え物（ハム）、オレンジ	ゆで中華めん、○米、<<春巻きの皮>>、油、片栗粉、○三温糖、ごま油、砂糖	豚肉(もも)、豚肉(ばら)、ハム、ごま、◎調製豆乳	オレンジ、はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、にら、たけのこ（ゆで）、ねぎ、ピーマン、○焼きのり	ほうじ茶、ぽたぽた焼き
13 火	まめぴよバナナ	かつ丼、みそ汁（キャベツ）、ほうれん草とコーンのナムル、いちご	米、○食パン、○マヨネーズ、油、パン粉、小麦粉、三温糖、ごま油	○調製豆乳、豚肉(ロース)、卵、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、ごま、○粉チーズ、○ごま	いちご、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、グリンピース（冷凍）、カットわかめ、○あおのり	豆乳、和風ラスク
14 水	牛乳	ご飯、中華スープ、酢豚・ケチャップ味、キャベツの中華風サラダ、バナナ	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、油、ごま油	豚肉(もも)、しらす干し、ごま、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、しいたけ、にら、たけのこ、エリンギィ、カットわかめ、しょうが	ほうじ茶、肉まん
15 木	豆乳	ハヤシライス、オニオンスープ、ほたてサラダ、キウイフルーツ	米、マヨネーズ、油	○ヨーグルト(加糖)、豚肉(ロース)、ベーコン、ほたて貝柱水煮缶、すりごま、◎調製豆乳	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、マッシュルーム、カットわかめ	ほうじ茶、ヨーグルト、リッツ
16 金	豆乳	赤飯、すまし汁（花麩・三つ葉）、鮭の西京焼き、きゅうりとわかめの酢の物（かにかま）、パイナップル　（創立記念日）	米、○三温糖、○メープルシロップ、砂糖、焼ふ、三温糖、油	さけ、○きな粉、かにかまぼこ、米みそ（淡色辛みそ）、ささげ（乾）、ごま、◎調製豆乳	パイナップル、きゅうり、みつば、カットわかめ	ほうじ茶、マカロニきな粉（メープルシロップかけ）
17 土	牛乳	塩焼きそば、中華スープ（ニラ玉）、アスパラとトマトのお浸し、グレープフルーツ	○焼きおにぎり、焼きそばめん、油	卵、豚肉(肩)、いか、かつお節、◎牛乳	グレープフルーツ、キャベツ、グリーンアスパラガス、にんじん、トマト、こまつな、もやし、にら、コーン缶	ほうじ茶、焼きおにぎり
19 月	牛乳	ご飯、みそ汁（小松菜・とうふ）、新じゃがの肉じゃが、小松菜おかかマヨサラダ、いちご	米、じゃがいも、○小麦粉、しらたき、マヨネーズ、砂糖、○三温糖、○油、油	豚肉(ばら)、淡色みそ、絹ごし豆腐、○牛乳、かつお節、◎牛乳	いちご、小松菜、たまねぎ、にんじん、こまつな、ねぎ、グリンピース（冷凍）	ほうじ茶、たらしもち
20 火	豆乳	雑穀ごはん、みそ汁（じゃが芋）、さわらのトマトソース、納豆和え（にら・人参）、バナナ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○マーガリン、五穀、油、小麦粉、○砂糖、砂糖	○ヨーグルト(ドリンク)、さわら、挽きわり納豆、○調製豆乳、米みそ（淡色辛みそ）、○ハム、○チーズ、◎調製豆乳	バナナ、たまねぎ、トマト、コーン缶、にんじん、にら、カットわかめ	飲むヨーグルト、ハムのパンケーキ
21 水	牛乳	黒糖ロール、コーンスープ、スパニッシュオムレツ、キャベツのベーコンドレッシング和え、オレンジ	ロールパン、○米、じゃがいも、黒砂糖、オリーブ油、油、砂糖	卵、ウインナー、牛乳、ベーコン、バター、◎牛乳	オレンジ、クリームコーン缶、たまねぎ、キャベツ、トマト、コーン（冷凍）、きゅうり、ピーマン	ほうじ茶、菜飯おにぎり
22 木	豆乳	たけのこ御飯（鶏肉入り）、とろろ昆布汁、松風焼き・豆腐いり、アスパラとトマトのサラダ、パイナップル	米、マヨネーズ、パン粉、焼ふ(車ふ)、砂糖、油	鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、鶏むね肉、米みそ（淡色辛みそ）、牛乳、油揚げ、ごま、◎調製豆乳	パイナップル、トマト、たまねぎ、にんじん、たけのこ、グリーンアスパラガス、葉ねぎ、ねぎ、しいたけ、とろろこんぶ	ほうじ茶、いちごババロア、ムーンライト
23 金	飲むヨーグルト	塩ラーメン、焼き餃子、きゅうりの華風サラダ、ヨーグルト、キウイフルーツ	ゆで中華めん、○メープルシロップ、ごま油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、○牛乳、ハム、豚ひき肉、○卵、◎ヨーグルト(ドリンク)	キウイフルーツ、きゅうり、もやし、チンゲンサイ、コーン（冷凍）、キャベツ、にんじん、万能ねぎ、にら、○にんじん	ほうじ茶、人参ホットケーキ
24 土	まめぴよいちご	オムライス風ケチャップライス、わかめスープ、レタスのサラダ（ナッツ入り）、グレープフルーツ	米、砂糖、油	○牛乳、卵、鶏もも肉、牛乳、バター、アーモンド（乾）、ごま、◎調製豆乳	グレープフルーツ、たまねぎ、コーン缶、レタス、トマト、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、カットわかめ	牛乳、ベルギーワッフル
26 月	豆乳	あんかけラーメン、春巻き、もやしとニラの和え物（ハム）、オレンジ	ゆで中華めん、○米、春巻きの皮、油、片栗粉、○三温糖、ごま油、砂糖	豚肉(もも)、豚肉(ばら)、ハム、ごま、◎調製豆乳	オレンジ、はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、にら、たけのこ（ゆで）、ねぎ、ピーマン、○焼きのり	ほうじ茶、ぽたぽた焼き
27 火	まめぴよバナナ	チーズバーガー（アメリカ）、りんごジュース、フライドポテト、温野菜、キャンディチーズ　世界の料理・誕生日会	フライドポテト、コッペパン、油、マヨネーズ、パン粉、マーガリン	豚ひき肉、チーズ、牛ひき肉、卵、牛乳	りんご天然果汁、レタス、ブロッコリー、たまねぎ、カリフラワー、ミニトマト	ほうじ茶、ケーキ
28 水	牛乳	ご飯、中華スープ、酢豚・ケチャップ味、キャベツの中華風サラダ、バナナ	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、油、ごま油	豚肉(もも)、しらす干し、ごま、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、しいたけ、にら、たけのこ、エリンギィ、カットわかめ、しょうが	ほうじ茶、肉まん
29 木	昭和の日					
30 金	豆乳	こいのぼりいなり、コンソメスープ（きゃべつ）、かぶとハンバーグ、カラフルサラダ、パイナップル	米、三温糖、オリーブ油、パン粉、油、焼ふ	豚ひき肉、油揚げ（甘煮）、牛乳、卵、ちくわ、◎調製豆乳	パイナップル、トマト、たまねぎ、コーン（冷凍）、きゅうり、キャベツ、チンゲンサイ、サニーレタス、リーフレタス、にんじん、干しぶどう	緑茶、かしわ餅（乳児　ミニたい焼き）

☆ 一日あたりの平均給与量

	ｴﾈﾙｷﾞｰ	ﾀﾝﾊﾟｸ質	脂質	ｶﾙｼｳﾑ	鉄	ﾋﾞﾀﾐﾝA	ﾋﾞﾀﾐﾝB1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾋﾞﾀﾐﾝC
3歳以上児	537kcal	18.6g	15.7g	141mg	2.4mg	163μg	0.35mg	0.31mg	43mg
3歳未満児	503kcal	18.7g	16.1g	189mg	2.7mg	141μg	0.33mg	0.32mg	33mg

＊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。
一年間よろしくお願いします。
＜今月の食育・行事食＞
01日精進料理の日
05日たらしもち（日級グルメ）
07日・21日幼児クラス　おにぎり作り
16日創立記念日メニュー
27日誕生日会・世界の料理（アメリカ）