

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)			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	〇とろけるプリン、木綿豆腐、〇ホイップクリーム、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、〇みかん缶、なめこ、〇キウイフルーツ、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、〇食パン、〇マーガリン、〇グラニュー糖	〇牛乳、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	まめびよいちご	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	〇調製豆乳、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、のらぼうおほかマヨサラダ、いちご	米、じゃがいも、〇小麦粉、しらたき、マヨネーズ、砂糖、〇三温糖、〇油	豚肉(ばら)、淡色みそ、絹ごし豆腐、〇牛乳、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、グリーンピース(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、〇ホットケーキ粉、〇マーガリン、五穀、油、小麦粉、〇砂糖、砂糖	〇ヨーグルト(ドリンク)、さわら、焼きわり納豆、〇調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、〇ハム、〇チーズ、◎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、キャベツのペーコンドレッシング和え、オレンジ	ロールパン、〇米、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、いちごパンバア、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、五穀、油、シロップ、ごま油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、〇牛乳、ハム、〇卵、◎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、〇にんじん、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	〇ヨーグルト(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、〇米、春巻きの皮、油、片栗粉、〇三温糖、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、〇焼きのり	ほうじ茶、ぼたぼた焼き
13火	まめびよバナナ	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、〇食パン、〇マヨネーズ、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、〇粉チーズ、〇ごま	いちご、キャベツ、ほうれん草、にんじん、コーン缶、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ、〇あおのり	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、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	〇ヨーグルト(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(花巻・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、〇三温糖、〇マーガリン、砂糖、焼ふ、三温糖、油	さけ、〇きな粉、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(マーブルシロップかけ)
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、小松菜おほかマヨサラダ、いちご	米、じゃがいも、〇小麦粉、しらたき、マヨネーズ、砂糖、〇三温糖、〇油	豚肉(ばら)、淡色みそ、絹ごし豆腐、〇牛乳、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、グリーンピース(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、〇ホットケーキ粉、〇マーガリン、五穀、油、小麦粉、〇砂糖、砂糖	〇ヨーグルト(ドリンク)、さわら、焼きわり納豆、〇調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、〇ハム、〇チーズ、◎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、キャベツのペーコンドレッシング和え、オレンジ	ロールパン、〇米、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、いちごパンバア、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、〇マーブルシロップ、ごま油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、〇牛乳、ハム、豚ひき肉、〇卵、◎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、〇にんじん	ほうじ茶、人参ホットケーキ
24土	まめびよいちご	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	〇牛乳、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、〇米、春巻きの皮、油、片栗粉、〇三温糖、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、〇焼きのり	ほうじ茶、ぼたぼた焼き
27火	まめびよバナナ	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、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、干しほうとう	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

エネルギー	タンパク質	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	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 *

入園連絡おめでとございます。一年間よろしくお願ひします。

<今月の食育・行事食>

- 01日 精進料理の日
- 05日 たらしもち(5歳グルメ)
- 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)

