

# 令和5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 (◎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 土	豆乳	豚丼、みそ汁(じゃが芋・油揚げ)、ブロッコリーの白和え、キウイフルーツ	米、じゃがいも、○マカロニ、マヨネーズ、三温糖、○油、油、砂糖	○牛乳、豚肉(ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○ウインナー、ハム、ごま、○粉チーズ、◎調製豆乳	キウイフルーツ、たまねぎ、ブロッコリー、○たまねぎ、りんご、にんじん、○しめじ、グリーンピース(冷凍)	牛乳、マカロニナポリ
3 月	牛乳	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、パインアップル	米、○食パン、じゃがいも、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)、◎牛乳	パインアップル、キャベツ、○いちご、にんじん、きゅうり、なめこ、さやえんどう、塩こんぶ	ほうじ茶、いちごサンド
4 火	まめびよいちご	ハヤシライス、牛乳、切り干し大根のマヨサラダ、オレンジ	米、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉(ロース)、ツナ油漬缶、ごま、◎調製豆乳	オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム、切り干しだいこん	ほうじ茶、肉まん
5 水	牛乳	五穀ご飯、みそ汁(大根・あげ)、さわらのマーメイド焼き、のらぼうツナ和え、うさぎりんご	米、○小麦粉、マヨネーズ、五穀、○三温糖	◎調製豆乳、さくら、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ツナ油漬缶、○チーズ、○ごま、◎牛乳	りんご、のらぼう、だいこん、にんじん、マーメイド、○にんじん、○たまねぎ、○しいたけ、○にら、カットわかめ	豆乳、チーズチヂミ
6 木	飲むヨーグルト	中華どんぶり、中華スープ、春雨サラダ、キウイフルーツ	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)	キウイフルーツ、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
7 金	まめびよいちご	花ご飯、潮汁(あさり)、鮭の西京焼き、春キャベツの和え物、バナナ	米、油、砂糖	○とろけるプリン、さけ、あさり、○ホイップクリーム、米みそ(淡色辛みそ)、◎調製豆乳	バナナ、キャベツ、きゅうり、にんじん、○いちご、糸みつば	ほうじ茶、プリンアラモード
8 土	牛乳	豆乳クリームスパゲティ、わかめスープ、ひじきとにんじんのサラダ、グレープフルーツ	◎焼きおにぎり、スパゲティ、オリーブ油	豆乳、ツナ油漬缶、ベーコン、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、にんにく、カットわかめ	ほうじ茶、焼きおにぎり
10 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、○わらび餅粉、五穀、○オリーブ油、○砂糖、砂糖	◎ヨーグルト(ドリンク)、かじき、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳、○チーズ、○卵、ごま、○粉チーズ、◎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、わらび餅パンケーキ
11 火	まめびよバナナ	バターロール、コーンスープ、照り焼きハンバーグ、おからサラダ、キウイフルーツ	バターロール、○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
12 水	豆乳	カレーライス、卵スープ、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)、卵、ハム、◎調製豆乳	オレンジ、たまねぎ、トマト、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)	ほうじ茶、フルーチェ、塩せんべい
13 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、パインアップル	ゆで中華めん、○食パン、○ノンマヨ、フレンチドレッシング(分離型)、ごま油	◎調製豆乳、焼き豚、○しらす干し、◎牛乳	パインアップル、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-toast
14 金	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、アスパラとトマトのサラダ、いちご	米、マヨネーズ	◎牛乳、卵、鶏もも肉、牛乳、バター	いちご、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)
15 土	豆乳	あんかけ焼そば、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)、◎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
17 月	幼児牛乳	赤飯、麩のすまし汁(えのき)、さばの生姜焼き、筑前煮、いちご	米、板こんにゃく、砂糖、焼ふ(車ふ)	◎牛乳、さば、鶏もも肉、ささげ(乾)、ごま	いちご、にんじん、れんこん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、えのきたけ、いんげん、ねぎ、しょうが	ほうじ茶、紅白まんじゅう
18 火	まめびよいちご	ハヤシライス、牛乳、切り干し大根のマヨサラダ、オレンジ	米、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉(ロース)、ツナ油漬缶、ごま、◎調製豆乳	オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム、切り干しだいこん	ほうじ茶、肉まん
19 水	牛乳	五穀ご飯、みそ汁(大根・あげ)、さわらのマーメイド焼き、ほうれん草とえのき茸のお浸し、りんご	米、○小麦粉、五穀、○三温糖	◎調製豆乳、さくら、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○チーズ、○ごま、◎牛乳	りんご、ほうれんそう、だいこん、えのきたけ、マーメイド、低糖度、○にんじん、○たまねぎ、○しいたけ、○にら、カットわかめ	豆乳、チーズチヂミ
20 木	飲むヨーグルト	中華どんぶり、中華スープ、春雨サラダ、キウイフルーツ	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)	キウイフルーツ、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
21 金	幼児牛乳	出汁バックふりかけご飯、みそ汁(豆腐・わかめ)、鮭の塩焼き、きやべつ胡麻和え、バナナ	米、三温糖	さけ、木綿豆腐、ちくわ、米みそ(赤色辛みそ)、油揚げ、ごま、◎牛乳	バナナ、キャベツ、にんじん、きゅうり、カットわかめ、あおのり	ほうじ茶、マシュマロサンド
22 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
24 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、○わらび餅粉、五穀、○オリーブ油、○砂糖、砂糖	◎ヨーグルト(ドリンク)、かじき、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳、○チーズ、○卵、ごま、○粉チーズ、◎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、わらび餅パンケーキ
25 火	まめびよバナナ	クロワッサン、コンソメスープ(きやべつ)、メンチカツ、ささ身サラダ、キウイフルーツ	クロワッサン、パン粉、油、マヨネーズ、小麦粉、○砂糖、砂糖	豚ひき肉、鶏ささ身、卵、すりごま	キウイフルーツ、たまねぎ、トマト、きゅうり、キャベツ、えだまめ(冷凍)、チンゲンサイ、コーン缶、コーン(冷凍)	紅茶、ケーキ
26 水	豆乳	カレーライス、卵スープ、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)、卵、ハム、◎調製豆乳	オレンジ、たまねぎ、トマト、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)	ほうじ茶、フルーチェ、塩せんべい
27 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、パインアップル	ゆで中華めん、○食パン、○ノンマヨ、フレンチドレッシング(分離型)、ごま油	◎調製豆乳、焼き豚、○しらす干し、◎牛乳	パインアップル、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-toast
28 金	まめびよいちご	オムライス風ケチャップライス、えのきのスープ、アスパラとトマトのサラダ、いちご	米、マヨネーズ	◎牛乳、卵、鶏もも肉、牛乳、バター	いちご、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)
29 土	 <span style="font-size: 2em; font-weight: bold;">昭和の日</span> 					

☆ 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 517kcal	19.2g	17.1g	159mg	2.2mg	164μg	0.36mg	0.32mg	42mg
3歳未満児 482kcal	18.3g	16.9g	197mg	2.4mg	143μg	0.32mg	0.32mg	32mg

\* 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きます。一年間よろしくお願いいたします。  
**(今月の行事食・食育)**  
03日 精進料理 おやつ...お祝いデザート  
04日 入園式  
17日 創立記念日メニュー  
25日 誕生日会