

令和7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			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火	豆乳、きゅうりステック	中華どんぶり、中華スープ(しいたけ)、キャベツの中華風サラダ、パイナップル	米、砂糖、片栗粉、ごま油	〇牛乳、豚肉(もも)、しらす干し、ごま、◎調製豆乳	パイナップル、たまねぎ、はくさい、チンゲン菜、きゅうり、キャベツ、たけのこ、にんじん、干しいたけ、カットわかめ、しょうが、◎刻みこんぶ	牛乳、フルーチェ、マリー
2水	豆乳、人参スティック	高野豆腐のそぼろ丼、わかめのみそ汁、ほうれん草のなめたけ和え、いちご	米、三温糖、〇グラニュー糖	〇牛乳、◎豆乳、凍り豆腐、淡色みそ	ほうれんそう、いちご、にんじん、◎にんじん、〇りんご(缶詰、えのきたけ、なめたけ、さやえんどう、カットわかめ)	牛乳、アップルパイ
3木	牛乳、セロリスティック	食パン(ジャム)、たまねぎとほうれん草のスープ、鮭のマヨネーズ焼き、コールスローサラダ、キウイフルーツ	食パン、〇米、フレンチドレッシング	◎牛乳、さけ、ハム、〇チーズ、〇かつお節	キウイフルーツ、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、いちごジャム、にんじん、野菜ジュース、◎セロリー	ほうじ茶、おかかチーズおにぎり
4金	まめびよバナナ、きゅうりステック	ハヤシライス、牛乳、ブロッコリーサラダ、デコボン	米、〇ホットケーキミックス、マヨドレ、油	〇牛乳、牛乳、牛肉(肩)、〇つぶしあん、ハム、〇いわし(煮干し)、◎まめびよバナナ	デコボン、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、マッシュルーム、◎きゅうり	牛乳、どら焼き、小魚
5土	豆乳、人参スティック	きつねうどん、牛乳、シュウマイ、中華風サラダ、オレンジ	ゆでうどん、砂糖、〇グラニュー糖、ごま油	牛乳、◎豆乳、しゅうまい(冷凍)、かにかまぼこ、油揚げ	オレンジ、もやし、◎にんじん、はくさい、にんじん、ねぎ、きゅうり	ほうじ茶、シュガーパイ
7月	牛乳、セロリスティック	御飯、みそ汁(わかめ・ふ)、肉じゃが、ブロッコリーのごまあえ、りんご	米、〇食パン、じゃがいも、しらたき、三温糖、〇砂糖、砂糖、花麴、油	〇牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、〇ビザ用チーズ、すりごま	りんご、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、もやし、さやえんどう、カットわかめ、◎セロリー	牛乳、やみつきトースト
8火	豆乳、きゅうりステック	八王子ラーメン、牛乳、揚げワタタン、大根サラダ、デコボン	ゆで中華めん、油、ごま油	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、焼き豚、かつお節、◎調製豆乳	せとか、だいこん、〇もも缶、〇みかん缶、〇バナナ、たまねぎ、コーン缶、カットわかめ、◎きゅうり	ほうじ茶、フルーツヨーグルト
9水	豆乳、人参スティック	御飯、豚汁、かじきのしょうが焼き、納豆和え、いちご	米、〇蒸しパンミックス、ごま油	〇牛乳、◎ヤクルト、かじき、豚肉(ばら) 〇ホイップクリーム、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	〇バナナ、ほうれんそう、いちご、◎にんじん、にんじん、ねぎ、だいこん、ごぼう、たくあん	牛乳、バナナクレープ
10木	まめびよいちご、セロリスティック	御飯、みそ汁(じゃが芋・ねぎ)、鶏肉のオレンジ焼き、なめこおろし和え、キウイフルーツ	米、〇コッペパン、じゃがいも、〇油、〇砂糖、砂糖	◎まめびよいちご、◎牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、〇きな粉	キウイフルーツ、きゅうり、なめこ、ねぎ、だいこん、マーマレード、◎セロリー	牛乳、揚げパン
11金	豆乳、きゅうりステック	ロールパン、ミネストローネスープ、手作りコロケ、ブロッコリーのミモザサラダ、バナナ	〇ゆでそうめん、ロールパン、いもち、マヨネーズ、パン粉、油、マカロニ・スパゲティ、小麦粉	卵、豚ひき肉、ハム、ベーコン、◎調製豆乳	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、トマト、にんじん、コーン缶、キャベツ、◎きゅうり 〇ほうれんそう、〇ねぎ、〇にんじん、	ほうじ茶、にゅうめん
12土	まめびよバナナ、人参スティック	みそ煮込みうどん、牛乳、はんぺんのマヨネーズ焼き、きゅうりの昆布和え、オレンジ	ゆでうどん、〇食パン、マヨドレ、〇マヨドレ	牛乳、◎まめびよバナナ、はんぺん、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、鶏もも肉、ちくわ	オレンジ、◎にんじん、きゅうり、キャベツ、はくさい、ねぎ、にんじん、塩こんぶ	ほうじ茶、マヨネーズラスク
14月	牛乳、セロリスティック	御飯、わかめスープ、チンジャオロース、春雨サラダ、りんご	はるさめ、オニオンドレッシング、〇グラニュー糖、米油、砂糖、片栗粉	〇牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム	りんご、たけのこ(ゆで)、ピーマン、たまねぎ、きゅうり、にんじん、カットわかめ、◎セロリー	牛乳、チュロス
15火	豆乳、きゅうりステック	ミートソーススパゲティ、牛乳、チキンナゲット、だいこんサラダ、デコボン	スパゲティ、〇米、セバレードレッシング、油、砂糖	牛乳、チキンナゲット、豚ひき肉、ハム、◎調製豆乳	デコボン、たまねぎ、だいこん、きゅうり トマトピューレ、にんじん、◎きゅうり	ほうじ茶、菜飯おにぎり
16水	飲むヨーグルト、人参スティック	わかめ御飯、けんちん汁、さばのみそ煮、キャベツのお浸し、いちご	米、〇食パン、さといも、〇砂糖、三温糖	〇牛乳、◎飲むヨーグルト、さば、〇卵、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	いちご、◎にんじん、キャベツ、ねぎ、きゅうり、にんじん、だいこん、ごぼう、しょうが	牛乳、フレンチトースト
17木	牛乳、セロリスティック	赤飯、麴のすまし汁(えのき)、鶏肉のみそ照り焼き、きゅうりとわかめの酢の物、キウイフルーツ	米、〇ホットケーキミックス、もち米、砂糖、花麴	〇牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、かにかまぼこ、あずき(乾)、〇つぶしあん、米みそ	キウイフルーツ、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、しょうが、◎セロリー	牛乳、抹茶まんじゅう、おしゃぶり昆布
18金	豆乳、きゅうりステック	ハヤシライス、牛乳、ブロッコリーサラダ、デコボン	米、〇ホットケーキミックス、マヨドレ、油	〇牛乳、牛乳、牛肉(肩)、〇つぶしあん(砂糖添加)、ハム、〇いわし(煮干し)、◎調製豆乳	デコボン、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、マッシュルーム、◎きゅうり	牛乳、どら焼き、小魚
19土	まめびよいちご、人参スティック	親子丼、みそ汁(わかめ・ふ)、白菜ののりあえ、オレンジ	米、花麴	◎まめびよいちご、卵、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、たまねぎ、オレンジ、◎にんじん、にんじん、刻みのり、カットわかめ、焼きのり	ほうじ茶、今川焼(カスタード)
21月	牛乳、セロリスティック	八王子ラーメン、牛乳、揚げワタタン、大根サラダ、デコボン	ゆで中華めん、油、ごま油	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、焼き豚、かつお節、◎調製豆乳	デコボン、だいこん、〇もも缶、〇みかん缶、〇バナナ、たまねぎ、コーン缶、カットわかめ、◎きゅうり	ほうじ茶、フルーツヨーグルト
22火	豆乳、きゅうりステック	御飯、みそ汁(しめじ)、鶏肉の竜田揚げ、オクラとかまぼこの海苔和え、バナナ	米、〇食パン、〇バター、片栗粉、油、砂糖	〇牛乳、鶏もも肉、〇卵、米みそ、〇ハム、〇スライスチーズ、かまぼこ、◎調製豆乳、かつお節	バナナ、オクラ、しめじ、えのきたけ、ねぎ、刻みのり、しょうが、◎きゅうり	牛乳、クロックムッシュ
23水	豆乳、人参スティック	高野豆腐のそぼろ丼、わかめのみそ汁、ほうれん草のなめたけ和え、いちご	米、三温糖、〇グラニュー糖	〇牛乳、◎豆乳、凍り豆腐、淡色みそ	ほうれんそう、いちご、にんじん、◎にんじん、〇りんご(缶詰、えのきたけ、なめたけ、さやえんどう、カットわかめ)	牛乳、アップルパイ
24木	牛乳、セロリスティック	食パン(ジャム)、たまねぎとほうれん草のスープ、鮭のマヨネーズ焼き、コールスローサラダ、キウイフルーツ	食パン、〇米、フレンチドレッシング	◎牛乳、さけ、ハム、〇チーズ、〇かつお節	キウイフルーツ、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、いちごジャム、にんじん、野菜ジュース、◎セロリー	ほうじ茶、おかかチーズおにぎり
25金	豆乳、きゅうりステック	天丼と小うどんのセット、ほうれん草のごまあえ、バナナ	米、ゆでうどん、小麦粉、油、砂糖	えび、〇ホイップクリーム、すりごま、◎調製豆乳	バナナ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、〇いちごジャム、◎きゅうり	ほうじ茶、白くまカップケーキ
26土	豆乳、人参スティック	キャベツとベーコンの Pasta、牛乳、肉団子のケチャップ煮、トマトサラダ、オレンジ	スパゲティ、〇食パン、〇マーガリン、フレンチドレッシング(分離型)、油、バター、〇グラニュー糖	牛乳、◎ヤクルト、ベーコン、ツナ水煮缶	トマト、オレンジ、◎にんじん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんにく	ほうじ茶、シュガートースト
28月	牛乳、セロリスティック	御飯、みそ汁(わかめ・ふ)、肉じゃが、ブロッコリーのごまあえ、りんご	米、〇食パン、じゃがいも、しらたき、三温糖、〇砂糖、砂糖、花麴、油	〇牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、〇ビザ用チーズ、すりごま	りんご、ブロッコリー、にんじん、もやし、たまねぎ、さやえんどう、カットわかめ、◎セロリー	牛乳、やみつきトースト
29火	★ 昭和の日 ★					
30水	豆乳、人参スティック	御飯、豚汁、かじきのしょうが焼き、納豆和え、いちご	米、〇蒸しパンミックス、ごま油	〇牛乳、◎豆乳、かじき、豚肉(ばら) 〇ホイップクリーム、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	〇バナナ、ほうれんそう、いちご、◎にんじん、にんじん、ねぎ、だいこん、ごぼう、たくあん	牛乳、バナナクレープ

★ 一日の平均給与量 ★

	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	523kcal	19.9g	16.4g	193mg	2.0mg	162μg	0.30mg	0.34mg	38mg
3歳未満児	456kcal	17.5g	14.5g	194mg	2.0mg	172μg	0.27mg	0.31mg	31mg

★都合により食材の変更があります。
★牛肉を使用する場合があります。



2日 精進料理
17日 創立記念日
25日 誕生会

月一回の精進料理をはじめ、子ども達がわくわくするような、安心して安全な給食を提供して参ります。今年一年、どうぞよろしくお願いいたします。