

令和3年 4月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第三保育園

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	豆乳(バナナ)	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、じゃがいも、片栗粉 油、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、凍り豆腐 ○ホイップクリーム みみそ(淡色辛みそ) ◎豆びよ(バナナ)	キャベツ、にんじん、パインアップル、きゅうり なめこ、○いちご、○いちごジャム さやえんどう、塩こんぶ	牛乳 お祝いおやつ
2金	のむヨーグルト	御飯、野菜スープ ハンバーグ ごぼうとたらこのサラダ、りんご	米、○食パン、マヨドレ パン粉、○グラニュー糖	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳 卵、たらこ、ベーコン、○バター ◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、たまねぎ、にんじん、ごぼう もやし、きゅうり、ピーマン	牛乳 シュガートースト
3土	豆乳(いちご)	菜の花のスパゲティー、牛乳 野菜スティック、バナナ	スパゲティー、○食パン マヨドレ、オリーブ油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉 ○ホイップクリーム(乳脂肪) ベーコン、白みそ、◎豆びよ(いちご)	バナナ、にんじん、○キウイフルーツ ○いちご、たまねぎ、だいこん、きゅうり なばな、にんにく	ほうじ茶 お花サンドパン
5月	豆乳(ココア)	ふりかけごはん、みそ汁(かぶ・玉葱) かじきの春巻き、納豆和え オレンジ	米、○じゃがいも 春巻きの皮、油	○牛乳、かじき、挽きわり納豆 みみそ(淡色辛みそ)、油揚げ チーズ、○バター、かつお節 ◎豆びよ(ココア)	オレンジ、こまつな、たまねぎ、かぶ もやし、にんじん、しそ、○あおのり	牛乳 じゃがバター
6火	牛乳	中華丼、春雨スープ コーンバター、アンパンマンポテト いちご	米、○小麦粉 フライドポテト、○油 ○砂糖、はるさめ、片栗粉 砂糖	○調製豆乳、豚肉(もも) うずら卵水煮缶、○木綿豆腐、○卵 ベーコン、バター、◎牛乳	チンゲンサイ、たまねぎ、コーン缶 いちご、にんじん、もやし、たけのこ ○こんぶ	豆乳 ふんわりドーナツ こんぶ
7水	ジョア	しょうゆラーメン、牛乳 青菜シュウマイ、もやしの和え物 キウイフルーツ	ゆで中華めん、○米 しょうまいの皮、片栗粉 三温糖、ごま油、○砂糖 ○油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、豚肉(もも) なると、○鶏もも肉、○油揚げ、ごま	もやし、キウイフルーツ、にんじん、たまねぎ ほうれんそう(冷凍)、ねぎ、きゅうり こまつな、○にんじん、○いんげん(ゆで) ○ひじき	ほうじ茶 ひじき御飯
8木	豆乳(いちご)	お花ご飯、春野菜のみそ汁 さわらの照り焼き ブロッコリーの胡麻マヨ和え、バナナ	米、○小麦粉、マヨドレ ○三温糖、○ラード 三温糖	○牛乳、さわら みみそ(淡色辛みそ)、ハム、でんぶ 錦糸卵、油揚げ、すりごま ◎豆びよ(いちご)	バナナ、ミニブロッコリー(冷凍)、きゅうり キャベツ、にんじん、たまねぎ いんげん(ゆで)	牛乳 手作りちんすこう
9金	のむヨーグルト	ポークカレーライス、牛乳 千草焼き、ほうれん草の和え物 いちご	米、じゃがいも、○白玉粉 ○ホットケーキミックス 砂糖、ごま油	牛乳、卵、○絹ごし豆腐、豚肉(もも) 鶏ささ身、○つぶしあん(砂糖添加) かに水煮缶、ごま、○黒ごま ◎ヨーグルト(ドリンク)	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、いちご きゅうり、ほうれんそう(冷凍) いんげん(ゆで)、干しいたけ	ほうじ茶 もちもちあんパン
10土	ジョア	ジャージャーうどん、牛乳 もやしとにらの和え物、パインアップル	ゆでうどん ○ホットケーキミックス ○油、三温糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉 ○魚肉ソーセージ、焼き豚 淡色みそ	もやし、パインアップル、にんじん たまねぎ、にら、ピーマン	ほうじ茶 スティックフリッター
12月	豆乳(バナナ)	ロールパン、レタススープ ポークビーンズ、マカロニサラダ キウイフルーツ	ロールパン、じゃがいも ○小麦粉、スパゲティー マヨドレ、三温糖、○ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、だいず水煮缶詰 ○卵、○豚肉(ばら)、ハム、ベーコン ○干しえび、○かつお節 ◎豆びよ(バナナ)	たまねぎ、キウイフルーツ、にんじん きゅうり、○キャベツ、レタス、ホールトマト缶詰 ○にら、キャベツ、○ねぎ、○あおのり	牛乳 お好み焼き
13火	のむヨーグルト	御飯、ワンタンスープ 麻婆豆腐、ピーマンの和え物 りんご	米、○じゃがいも、○油 ワンタンの皮、三温糖 片栗粉、油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉 みみそ(淡色辛みそ)、ベーコン ツナ油漬缶、ごま ◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、にんじん、ピーマン、ねぎ ○ごぼう、たまねぎ、しめじ、きゅうり ○バナナ(乾果)	牛乳 野菜チップ バナナチップ
14水	ジョア	トマトクリームパスタ、ほうじ茶 白身魚の香草焼き キャベツのパリパリサラダ、オレンジ	スパゲティー ○ホットケーキミックス、パン 粉 ○メープルシロップ	○牛乳、たら、生クリーム ○卵、粉チーズ、ベーコン ごま	オレンジ、キャベツ、ホールトマト缶詰 きゅうり、○パイン缶、しめじ、もやし えのきたけ	牛乳 パインケーキ
15木	牛乳	スマイルオムライス コーンクリームスープ、照り焼きチキン 豆苗とブロッコリーサラダ、バナナ	米、油、三温糖 砂糖、ごま油	鶏もも肉(皮付き)、錦糸卵 ○牛乳、牛乳、○ホイップクリーム かにかまぼこ、ごま、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり コーン缶、○いちご、もやし、のり佃煮 トウモロコシ(芽ばえ)、○みかん缶	ほうじ茶 苺のパパロアケーキ
16金	のむヨーグルト	赤飯、すまし汁(三つ葉・麩) 鮭の香り味噌焼き、炒り鶏 パインアップル	米、さといも(冷凍) ○小麦粉、もち米 板こんにやく、○砂糖、砂糖 焼ふ、○油、油、ごま油	○牛乳、さけ、○つぶしあん 鶏もも肉、ちくわ、さざげ(乾) みみそ(淡色辛みそ)、ごま ◎ヨーグルト(ドリンク)	パインアップル、にんじん、さやえんどう みつば	牛乳 紅白まんじゅう
17土	ジョア	チャンポン麺、牛乳 ココロチーズサラダ、いちご	ゆで中華めん、じゃがいも ○米、マヨドレ、○油 ○砂糖	牛乳、豚肉(もも)、○鶏もも肉、チーズ 調製豆乳、えび(むき身) ○油揚げ	にんじん、キャベツ、いちご、もやし きゅうり、○にんじん、○ひじき	ほうじ茶 五目御飯
19月	豆乳(ココア)	ふりかけごはん、みそ汁(かぶ・玉葱) かじきの春巻き、納豆和え、オレンジ	米、○じゃがいも 春巻きの皮、油	○牛乳、かじき、挽きわり納豆 みみそ(淡色辛みそ)、油揚げ、チーズ ○バター、かつお節 ◎豆びよ(ココア)	オレンジ、こまつな、たまねぎ、かぶ もやし、にんじん、しそ、○あおのり	牛乳 じゃがバター
20火	牛乳	中華丼、春雨スープ コーンバター、アンパンマンポテト いちご	米、○小麦粉、フライドポテト ○油、○砂糖、はるさめ 片栗粉、砂糖	○調製豆乳、豚肉(もも) うずら卵水煮缶、○木綿豆腐 ○卵、ベーコン、バター、◎牛乳	チンゲンサイ、たまねぎ、コーン缶 いちご、にんじん、もやし、たけのこ、○こんぶ	豆乳 ふんわりドーナツ こんぶ
21水	ジョア	しょうゆラーメン、牛乳 青菜シュウマイ、もやしの和え物 キウイフルーツ	ゆで中華めん、○米 しょうまいの皮、片栗粉 三温糖、ごま油、○砂糖 ○油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、豚肉(もも) なると、○鶏もも肉、○油揚げ ごま	もやし、キウイフルーツ、にんじん たまねぎ、ほうれんそう(冷凍)、ねぎ きゅうり、こまつな、○にんじん ○いんげん(ゆで)、○ひじき	ほうじ茶 ひじき御飯
22木	豆乳(いちご)	ゆかりごはん、春野菜のみそ汁 さわらの照り焼き ブロッコリーの胡麻マヨ和え、バナナ	米、○小麦粉、マヨドレ ○三温糖、○ラード、三温糖	○牛乳、さわら、みみそ(淡色辛みそ) ハム、油揚げ、すりごま ◎豆びよ(いちご)	バナナ、ミニブロッコリー(冷凍)、きゅうり キャベツ、にんじん、たまねぎ	牛乳 手作りちんすこう
23金	のむヨーグルト	ポークカレーライス、牛乳 千草焼き、ほうれん草の和え物 いちご	米、じゃがいも、○白玉粉 ○ホットケーキミックス 砂糖、ごま油	牛乳、卵、○絹ごし豆腐、豚肉(もも) 鶏ささ身、○つぶしあん(砂糖添加) かに水煮缶、ごま、○黒ごま ◎ヨーグルト(ドリンク)	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、いちご きゅうり、ほうれんそう(冷凍) いんげん(ゆで)、干しいたけ	ほうじ茶 もちもちあんパン
24土	ジョア	ナポリタンスパゲティー、牛乳 ごぼうとひじきのサラダ パインアップル	○フランスパン、スパゲティー マヨドレ、○砂糖	牛乳、○牛乳、ウインナー ○卵、ハム、○バター、バター	パインアップル、たまねぎ、ごぼう(金平用千切り) ホールトマト缶詰、きゅうり、ピーマン にんじん、マッシュルーム、ひじき	ほうじ茶 フレンチトースト
26月	豆乳(バナナ)	ロールパン、レタススープ ポークビーンズ、マカロニサラダ キウイフルーツ	ロールパン、じゃがいも ○小麦粉、スパゲティー マヨドレ、三温糖、○ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、だいず水煮缶詰 ○卵、○豚肉(ばら)、ハム、ベーコン ○干しえび、○かつお節 ◎豆びよ(バナナ)	たまねぎ、キウイフルーツ、にんじん、きゅうり ○キャベツ、レタス、ホールトマト缶詰 ○にら、キャベツ、○ねぎ、○あおのり	牛乳 お好み焼き
27火	のむヨーグルト	御飯、ワンタンスープ 麻婆豆腐、ピーマンの和え物 りんご	米、○じゃがいも、○油 ワンタンの皮、三温糖 片栗粉、油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉 みみそ(淡色辛みそ)、ベーコン ツナ油漬缶、ごま ◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、にんじん、ピーマン、ねぎ ○ごぼう、たまねぎ、しめじ、きゅうり ○バナナ(乾果)	牛乳 野菜チップ バナナチップ
28水	ジョア	トマトクリームパスタ、ほうじ茶 白身魚の香草焼き キャベツのパリパリサラダ、オレンジ	スパゲティー ○ホットケーキミックス パン粉、○メープルシロップ 干しうどん、油、ごま油、砂糖	○牛乳、たら、生クリーム ○卵、粉チーズ、ベーコン、ごま	オレンジ、キャベツ、ホールトマト缶詰 きゅうり、○パイン缶、しめじ、もやし えのきたけ	牛乳 パインケーキ
30月	のむヨーグルト	ふりかけごはん、すまし汁(三つ葉・麩) 鮭の香り味噌焼き、炒り鶏 パインアップル	米、さといも(冷凍) ○春巻きの皮、板こんにやく 砂糖、焼ふ、油、ごま油	○牛乳、さけ、鶏もも肉 ○つぶしあん(砂糖添加)、ちくわ みみそ(淡色辛みそ)、ごま ◎ヨーグルト(ドリンク)	パインアップル、にんじん、さやえんどう みつば	牛乳 兜パイ

《今月の食育予定》

☆ 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 551kcal	21.5g	17.7g	218mg	2.30mg	232μg	0.36mg	0.37mg	36mg
3歳未満児 515kcal	21.1g	16.2g	291mg	2.40mg	190μg	0.34mg	0.43mg	29mg

- ・ 1日 給食は精進料理の献立になっています。おやつは、進級祝いのケーキになっています。
- ・ 8日 花まつりのため甘茶を飲みます。
- ・ 16日 17日が創立記念日のため、お祝い献立になっています。



* 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 *

※毎週火曜日は、噛み応えのあるおやつを提供し噛む力を育てています。

