

# 令和7年 4月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園  
光明第三こども園

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火	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	◎さつまいも、米 ◎マヨネーズ ◎三温糖、砂糖	○牛乳、凍り豆腐、米みそ ○赤みそ、○すりごま ○ごま、◎調製豆乳、○煮干し	にんじん、いちご、ほうれんそう えのきたけ、なめたけ、さやえんどう カットわかめ、◎にんじん	牛乳 いも田楽 小魚
2水	のむヨーグルト	ロールパン、ペイザンヌスープ 豆腐ハンバーグ 大根とツナのマヨサラダ、パイナップル	じゃがいも、○米、油 ロールパン、パン粉 マヨドレ、○砂糖	木綿豆腐、鶏ひき肉、○豚肉 ツナ、卵、竹輪、牛乳、○油揚げ ベーコン、◎ヨーグルト(ドリンク)	パイナップル、たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、◎にんじん だいこん、○刻みこんぶ、○しょうが	ほうじ茶 しじじゅうし
3木	豆乳 きゅうりスティック	御飯、みそ汁(もやし・麩) 肉じゃが きゅうりとカニカマの酢の物、オレンジ	米、じゃがいも、焼麩 ○食パン、しらすき 油、三温糖、○砂糖	○牛乳、豚肉、かにかまぼこ 米みそ、ごま ◎調製豆乳	オレンジ、きゅうり、たまねぎ、人参 もやし、○人参、いんげん、万能ねぎ カットわかめ、○オレンジジュース	牛乳 にんじんジャムサンド
4金	豆乳(いちご)	御飯、みそ汁(南瓜・玉葱) まぐろカツ、納豆和え、バナナ	米、パン粉 油、小麦粉	○ヨーグルト、まぐろ、挽割納豆 米みそ、油揚げ、卵、ごま かつお節、◎豆びよ(いちご)	バナナ、こまつな、かぼちゃ、もやし ○もも缶、○みかん缶、○パン缶 たまねぎ、にんじん、○いちごソース	ほうじ茶 お祝いヨーグルトパフェ
5土	ジョア	ベーコンと菜の花のスパゲティー、牛乳 ブロッコリーの胡麻マヨサラダ パイナップル	◎さつまいも スパゲティー、マヨドレ ○砂糖、オリーブ油	ベーコン、ハム、鶏ひき肉 ○牛乳、○卵、すりごま ◎ジョア マスカット、牛乳	ブロッコリー、パイナップル、たまねぎ にんじん、きゅうり、なばな	ほうじ茶 スイートポテト
7月	豆乳(いちご)	御飯、すまし汁(しめじ・小松菜) 鶏肉のごま味噌焼き 蓮根の金平、バナナ	○ホットケーキミックス 三温糖、○バター、米 ○シロップ、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、ベーコン 米みそ、油揚げ、すりごま ごま、◎豆びよ(いちご)	れんこん、バナナ、にんじん しめじ、たまねぎ、万能ねぎ こまつな	牛乳 ホットケーキ
8火	牛乳 人参スティック	お花ごはん、みそ汁(なめこ・豆腐) カレイの煮つけ ブロッコリーサラダ、いちご	米、◎蒸しパンミックス 三温糖、砂糖、油	○調製豆乳、かかれい 木綿豆腐、鶏ひき肉、チーズ 米みそ、でんぶ、◎牛乳	ブロッコリー、いちご なめこ、いんげん、万能ねぎ ◎にんじん、○こんぶ	豆乳 さくら蒸しパン こんぶ
9水	のむヨーグルト	ちゃんぽんうどん、牛乳 揚げ餃子 厚揚げのサラダ、パイナップル	ゆでうどん、○米 油、三温糖、ごま油	牛乳、生揚げ、豚肉、調製豆乳 なると、しらす、餃子、○かつお節 かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	パイナップル、キャベツ、もやし、ねぎ にんじん、たけのこ、にら、きゅうり	ほうじ茶 おかかおにぎり
10木	豆乳 きゅうりスティック	御飯、わかめとねぎのスープ 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ、オレンジ	米、◎じゃがいも、小麦粉 マカロニ、マヨドレ、○油 ○てんぷら粉、○砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース) ○白みそ、ハム ◎調製豆乳	オレンジ、ねぎ、きゅうり、キャベツ にんじん、しょうが、カットわかめ ◎きゅうり、玉ねぎ、もやし、だいこん	牛乳 みそポテト
11金	豆乳(バナナ)	ふわふわ丼、味噌汁(じゃがいも・玉葱) 白菜ツナポン和え、いちご	米、じゃがいも ○小麦粉、三温糖 焼麩、ごま油	○牛乳、卵、鶏ひき肉、ツナ缶 米みそ、○ベーコン、凍り豆腐 ごま、かつお節、○かつお節 ◎豆びよ(バナナ)	たまねぎ、白菜、いちご、万能ねぎ ○クリームコーン缶、○キャベツ 小松菜、人参、グリーンピース、○あおのり	牛乳 クリームコーンの お好み焼き
12土	ジョア	しょうゆラーメン、牛乳 ハムとキャベツとコーンのマヨ和え バナナ	ゆで中華めん マヨドレ、ごま油	牛乳、◎豆腐ナゲット 豚肉(もも)、ハム、なると ◎ジョア マスカット	バナナ、キャベツ、コーン缶 ねぎ、にんじん	ほうじ茶 豆腐ナゲット
14月	豆乳(いちご)	チキンカレーライス、福神漬け、牛乳 ミモザサラダ、オレンジ	米、じゃがいも ○小麦粉、マヨドレ ○砂糖、○無塩バター	○豆乳、牛乳、鶏もも肉 ハム、○チーズ、○卵 ◎豆びよ(いちご)、卵	たまねぎ、オレンジ、ミニブロッコリー にんじん、きゅうり、福神漬	豆乳 チーズスコーン
15火	豆乳 人参スティック	たけのこ御飯、春キャベツのみそ汁 さわらの照り焼き ブロッコリーのごま酢和え、りんご	米、○スパゲティー 三温糖、○バター 砂糖	○牛乳、さわら、○ツナ缶、ごま 鶏むね肉、油揚げ、米みそ すりごま、◎調製豆乳、○煮干し	りんご、ブロッコリー、人参、たけのこ キャベツ、○たまねぎ、たまねぎ きゅうり、○刻みのり、◎人参	牛乳 ツナスパゲティー 小魚
16水	のむヨーグルト	ロールパン、ペイザンヌスープ 豆腐ハンバーグ 大根とツナのマヨサラダ、パイナップル	じゃがいも、○米 ロールパン、パン粉 マヨドレ、○砂糖、油	木綿豆腐、鶏ひき肉、○豚肉 ツナ、牛乳、竹輪、卵、○油揚げ ◎ヨーグルト(ドリンク)、ベーコン	パイナップル、たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、◎にんじん だいこん、○刻みこんぶ、○しょうが	ほうじ茶 しじじゅうし
17木	豆乳 きゅうりスティック	赤飯、みそ汁(なめこ・豆腐) 鶏のからあげ キャベツの和え物、いちご	米、もち米、片栗粉 油、砂糖 ◎蒸し饅頭	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐 ささげ(乾)、ハム ごま、◎調製豆乳、米みそ	いちご、にんじん、キャベツ、きゅうり なめこ、万能ねぎ、◎きゅうり	牛乳 紅白まんじゅう
18金	豆乳(バナナ)	御飯、みそ汁(もやし・麩) 肉じゃが きゅうりとカニカマの酢の物、オレンジ	米、じゃがいも、焼麩 ○食パン、しらすき 油、三温糖、○砂糖	○牛乳、豚肉、かにかまぼこ 米みそ、ごま ◎豆びよ(バナナ)	オレンジ、きゅうり、たまねぎ、人参 もやし、○人参、いんげん、万能ねぎ カットわかめ、○オレンジジュース	牛乳 にんじんジャムサンド
19土	ジョア	きのこカレーうどん、牛乳 ほうれん草ともやしの炒め物 パイナップル	ゆでうどん ○オステラ 片栗粉、油	牛乳、豚肉(もも)、ベーコン ◎ジョア マスカット	もやし、パイナップル、ねぎ ほうれんそう、しめじ、しいたけ えのきたけ、にんじん	ほうじ茶 カステラ
21月	豆乳(いちご)	御飯、みそ汁(南瓜・玉葱) まぐろカツ、納豆和え、バナナ	米、パン粉、油 小麦粉、○砂糖	○ヨーグルト、まぐろ、挽割納豆 米みそ、油揚げ、卵、ごま かつお節、◎豆びよ(いちご)	バナナ、○パン、こまつな ○もも缶、○みかん缶、かぼちゃ もやし、たまねぎ、にんじん	ほうじ茶 フルーツヨーグルト
22火	牛乳 人参スティック	ひよこごはん、すまし汁(しめじ・小松菜) 鶏肉のごま味噌焼き 蓮根の金平、いちご	米、三温糖、ごま油 ○ケーキ	鶏もも肉、○ホイップクリーム ベーコン、米みそ、油揚げ すりごま、ごま、◎牛乳	れんこん、○冷凍いちご、にんじん まいたけ、たまねぎ、いちご、コーン缶 万能ねぎ、こまつな、◎にんじん	ほうじ茶 パースデーケーキ
23水	のむヨーグルト	ちゃんぽんうどん、牛乳 揚げ餃子 厚揚げのサラダ、パイナップル	ゆでうどん、○米 油、三温糖、ごま油	牛乳、生揚げ、豚肉、調製豆乳 なると、しらす、餃子、○かつお節 かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	パイナップル、キャベツ、もやし、ねぎ にんじん、たけのこ(ゆで)、にら	ほうじ茶 おかかおにぎり
24木	豆乳 きゅうりスティック	御飯、わかめとねぎのスープ 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ、オレンジ	米、◎じゃがいも、マカロニ マヨドレ、○てんぷら粉、油 ○油、小麦粉、○砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース) ハム、○白みそ ◎調製豆乳	オレンジ、ねぎ、きゅうり、キャベツ にんじん、しょうが、カットわかめ ◎きゅうり、だいこん	牛乳 みそポテト
25金	豆乳(バナナ)	ふわふわ丼、味噌汁(じゃがいも・玉葱) 白菜ツナポン和え、いちご	米、じゃがいも ○小麦粉、三温糖 焼麩、ごま油	○牛乳、卵、鶏ひき肉、ツナ缶 米みそ、○ベーコン、凍り豆腐 ごま、かつお節、○かつお節 ◎豆びよ(バナナ)	たまねぎ、白菜、いちご、万能ねぎ ○クリームコーン缶、○キャベツ 人参、グリーンピース、○あおのり、小松菜	牛乳 クリームコーンの お好み焼き
26土	ジョア	コーンラーメン、牛乳 キャベツのナムル、パイナップル	ゆで中華めん 砂糖、ごま油 ○メロンパン	牛乳、焼き豚、ごま なると、◎ジョア マスカット	キャベツ、パイナップル、もやし コーン缶、きゅうり、にんじん、にら ねぎ、カットわかめ	ほうじ茶 メロンパン
28月	のむヨーグルト	チキンカレーライス、福神漬け、牛乳 ミモザサラダ、オレンジ	米、じゃがいも ○小麦粉、マヨドレ ○砂糖、○無塩バター	○豆乳、牛乳、鶏もも肉 ハム、○チーズ、○卵 ◎ヨーグルト(ドリンク)、卵	たまねぎ、オレンジ、ミニブロッコリー にんじん、きゅうり、福神漬	豆乳 チーズスコーン
30水	豆乳(いちご)	たけのこ御飯、春キャベツのみそ汁 さわらの照り焼き もやしのごま和え、りんご	米、○スパゲティー 三温糖、○バター 砂糖	○牛乳、さわら、○ツナ缶、竹輪 油揚げ、米みそ、すりごま ◎豆びよ(いちご)、ごま	りんご、もやし、人参、たけのこ、 ○たまねぎ、たまねぎ、きゅうり、○刻みのり さやえんどう、○人参、干し椎茸キャベツ	牛乳 ツナスパゲティー

☆ 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	520kcal	21.5g	17.0g	189mg	2.30mg	172μg	0.35mg	0.34mg	37mg
3歳未満児	485kcal	20.8g	16.4g	224mg	2.60mg	147μg	0.35mg	0.35mg	30mg

《今月の食育予定》

- 1日 給食は精進料理の献立になっています。
- 8日 花まつりのため、給食で甘茶を飲みます。
- 17日 創立記念日のため、お祝い献立になっています。



※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。

\* 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 \*

