

令和4年 4月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第八保育園

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	
01 金	牛乳、人参スティック	菜めしご飯、みそ汁(白菜・舞茸)、鰯のごまみりん焼き、豚肉と根菜の炒め物、パインアップル	○パン、米、砂糖、ごま油	○幼児牛乳、さわら、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、◎グリコ牛乳	パインアップル、はくさい、れんこん、ごぼう、まいたけ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、いんげん、◎にんじん	幼児牛乳、ミニメロンパン
02 土	まめびよ	ジャージャー麺、青梗菜のスープ、中華サラダ、バナナ	ゆで中華めん、砂糖、片栗粉、ごま油	◎グリコ牛乳、豚ひき肉、ちくわ、淡色みそ、ごま	バナナ、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ(水煮缶)、カットわかめ、干しいたけ、にんにく、しょうが	牛乳、こしあんクリームどら焼き
04 月	豆乳、バナナチップス	焼きとり丼、みそ汁(大根・油揚げ)、小松菜とじゃこの和え物、オレンジ	○たこ焼き、米、砂糖、◎欧風マヨネーズ、ごま油	◎グリコ牛乳、鶏もも肉 小間、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、しらす干し、◎かつお節、◎調製豆乳	もやし、こまつな、オレンジ、だいこん、にんじん、刻みのみり、しょうが、カットわかめ、◎あおのり、◎バナナ(乾果)	牛乳、たこ焼き
05 火	ヤクルト	ごはん、けんちん汁、かじきの竜田揚げ、きゅうりとカニカマの酢の物、りんご	米、◎食パン、さいとも(冷凍)、油、片栗粉、◎グラニュー糖、砂糖、ごま油	◎グリコ牛乳、かじき、木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ、◎無塩バター、カニカマ、◎きな粉、すりごま、◎ヤクルト	りんご、きゅうり、もやし、だいこん、ごぼう、ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、カットわかめ	牛乳、きな粉トースト
06 水	牛乳、大根スティック	ちゃんぽんうどん、しゅうまい、かぼちゃサラダ、グレープフルーツ	ゆでうどん、◎米、さつまいも、欧風マヨネーズ、片栗粉、ごま油	調製豆乳、豚肉(ばら)、なると、えび(むき身)、ハム、◎グリコ牛乳	グレープフルーツ、かぼちゃ、もやし、はくさい、チンゲンサイ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、きゅうり、にんじん、◎あおのり、◎だいこん	麦茶、ためきおにぎり
07 木	豆乳	春野菜のカレー、福神漬け、白菜としめじのスープ、春雨サラダ、パインアップル	米、じゃがいも、はるさめ、◎砂糖、砂糖、油、ごま油	鶏もも肉、卵、ハム、すりごま、◎グリコ牛乳、◎ヨーグルト	パインアップル、たまねぎ、はくさい、たけのこ(ゆで)、にんじん、グリーンアスパラガス、きゅうり、◎もも缶、◎みかん缶、◎パン缶、福神漬、コーン(冷凍)、しめじ	麦茶、フルーツヨーグルト、リッツ
08 金	のむヨーグルト	◀精選料理▶わかめご飯、みそ汁(豆腐・なめこ)、高野豆腐とじゃがいもの煮物、キャベツの塩昆布あえ、いちご	米、じゃがいも、◎小麦粉、◎粉糖、油、片栗粉、砂糖	◎グリコ牛乳、木綿豆腐、◎無塩バター、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、◎卵(黄)、◎のむヨーグルト	キャベツ、いちご、にんじん、なめこ、きゅうり、さやえんどう、◎いちごジャム、塩こんぶ、カットわかめ	牛乳、お花クッキー
09 土	まめびよ	ポロネーゼスパゲティ、ココロスープ、ささみのサラダ、バナナ	スパゲティ、◎クレープの皮、ごまドレッシング、油	豚ひき肉、◎ホイップクリーム、鶏ささ身、鶏もも肉、◎グリコ牛乳	たまねぎ、バナナ、だいこん、キャベツ、にんじん、ホールトマト1号缶、◎いちご、プロッコリー、きゅうり、にんにく	牛乳、いちごクレープ
11 月	豆乳、おしゃぶり昆布	ごはん、みそ汁(さつまいも・水菜)、豚肉のしょうが炒め、キャベツのおかか和え、グレープフルーツ	米、◎スパゲティ、さつまいも、油	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、◎ベーコン、かつお節、◎バター、◎調製豆乳	たまねぎ、グレープフルーツ、キャベツ、プロッコリー、にんじん、◎ほうれんそう、ピーマン、◎たまねぎ、◎しめじ、水菜、◎にんじん、しょうが、◎刻みのみり、◎こんぶ	麦茶、和風スパゲティ
12 火	ヤクルト	人參ロールパン、ほうれん草とコーンのスープ、スパニッシュオムレツ、マカロニサラダ、バナナ	バターロール、じゃがいも、マカロニ、スパゲティ、欧風マヨネーズ、砂糖、◎グラニュー糖	◎グリコ牛乳、卵、ツナ水煮缶、ベーコン、◎卵(黄)、◎ヤクルト	バナナ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン(冷凍)、ピーマン	牛乳、手作り源氏パイ
13 水	豆乳、人参スティック	ごはん、みそ汁(キャベツ・油揚げ)、白身魚のたらこマヨ焼き、切干大根のチャブチェ風、りんご	米、◎小麦粉、◎グラニュー糖、欧風マヨネーズ、砂糖、油、ごま油	◎グリコ牛乳、メルルーサ、豚肉(肩ロース)、◎卵、◎無塩バター、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、たらこ、◎調製豆乳	りんご、キャベツ、切り干しだいこん、にんじん、にら、しいたけ、コーン(冷凍)、カットわかめ、◎にんじん	牛乳、ココアマフィン
14 木	のむヨーグルト	ごはん、みそ汁(かぶ・生揚げ)、肉じゃが、キャベツの青じそ和え、オレンジ	じゃがいも、米、◎食パン、しらたき、◎砂糖、砂糖	◎グリコ牛乳、豚肉(もも)、◎生クリーム、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、◎のむヨーグルト	たまねぎ、キャベツ、オレンジ、◎いちご、にんじん、きゅうり、かぶ、グリーンピース(冷凍)、かぶ・葉、しそ	牛乳、いちごのフルーツサンド
15 金	牛乳、大根スティック	◀創立記念日献立▶お赤飯、野菜碗、鶏肉の幽庵焼き、たけのこ土佐煮、ほうれん草の磯和え、いちご	米、もち米、しらたき	鶏もも肉、ささげ(乾)、かつお節、◎グリコ牛乳	ほうれんそう、いちご、たけのこ(ゆで)、だいこん、にんじん、ごぼう、えのきたけ、糸みつば、刻みのみり、ゆず果皮、ゆず果汁、◎だいこん	麦茶、お祝いまんじゅう
16 土	まめびよ	野菜たっぷりタンメン(みそ味)、ギョウザ、鶏ささみと野菜のごま酢和え、グレープフルーツ	ゆで中華めん、◎パウムクーヘン、砂糖、ごま油	◎グリコ牛乳、豚肉(ばら)、鶏ささ身、淡色みそ、ごま	グレープフルーツ、もやし、こまつな、キャベツ、プロッコリー、にんじん、にら、きゅうり、ねぎ、コーン(冷凍)	牛乳、ゼリー、パウムクーヘン
18 月	豆乳、バナナチップス	焼きとり丼、みそ汁(大根・油揚げ)、小松菜とじゃこの和え物、オレンジ	○たこ焼き、米、砂糖、◎欧風マヨネーズ、ごま油	◎グリコ牛乳、鶏もも肉 小間、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、しらす干し、◎かつお節、◎調製豆乳	もやし、こまつな、オレンジ、だいこん、にんじん、刻みのみり、しょうが、カットわかめ、◎あおのり、◎こんぶ	牛乳、たこ焼き
19 火	ヤクルト	ごはん、けんちん汁、かじきの竜田揚げ、きゅうりとカニカマの酢の物、りんご	米、◎食パン、さいとも(冷凍)、油、片栗粉、◎グラニュー糖、砂糖、ごま油	◎グリコ牛乳、かじき、木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ、◎無塩バター、カニカマ、◎きな粉、すりごま、◎ヤクルト	りんご、きゅうり、もやし、だいこん、ごぼう、ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、カットわかめ	牛乳、きな粉トースト
20 水	牛乳、胡瓜スティック	ちゃんぽんうどん、しゅうまい、かぼちゃサラダ、グレープフルーツ	ゆでうどん、◎米、さつまいも、欧風マヨネーズ、片栗粉、ごま油	調製豆乳、豚肉(ばら)、なると、えび(むき身)、ハム、◎グリコ牛乳	グレープフルーツ、かぼちゃ、もやし、はくさい、チンゲンサイ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、きゅうり、にんじん、◎あおのり、◎きゅうり	麦茶、ためきおにぎり
21 木	豆乳	春野菜のカレー、福神漬け、白菜としめじのスープ、春雨サラダ、パインアップル	米、じゃがいも、はるさめ、◎砂糖、砂糖、油、ごま油	鶏もも肉、卵、ハム、すりごま、◎グリコ牛乳、◎ヨーグルト	パインアップル、たまねぎ、はくさい、たけのこ(ゆで)、にんじん、グリーンアスパラガス、きゅうり、◎もも缶、◎みかん缶、◎パン缶、福神漬、コーン(冷凍)、しめじ	麦茶、フルーツヨーグルト、リッツ
22 金	のむヨーグルト	ごはん、みそ汁(豆腐・なめこ)、高野豆腐のオランダ煮、キャベツの塩昆布あえ、いちご	米、じゃがいも、◎小麦粉、油、◎粉糖、片栗粉、◎グラニュー糖、砂糖	◎グリコ牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、◎無塩バター、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、◎卵(黄)、◎のむヨーグルト	キャベツ、いちご、にんじん、なめこ、きゅうり、さやえんどう、塩こんぶ、カットわかめ	牛乳、手作りクッキー
23 土	まめびよ	スタミナ丼、みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)、大根とツナのサラダ、バナナ	米、じゃがいも、和風ドレッシング、油	◎グリコ牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	たまねぎ、バナナ、だいこん、きゅうり、にんじん、にら、万能ねぎ	牛乳、カステラ
25 月	豆乳、おしゃぶり昆布	ごはん、みそ汁(さつまいも・水菜)、豚肉のしょうが炒め、キャベツのおかか和え、グレープフルーツ	米、◎スパゲティ、さつまいも、油	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、◎ベーコン、かつお節、◎バター、◎調製豆乳	たまねぎ、グレープフルーツ、キャベツ、プロッコリー、にんじん、◎ほうれんそう、ピーマン、◎たまねぎ、◎しめじ、水菜、◎にんじん、しょうが、◎刻みのみり、◎バナナ(乾果)	麦茶、和風スパゲティ
26 火	ヤクルト	人參ロールパン、ほうれん草とコーンのスープ、スパニッシュオムレツ、マカロニサラダ、りんご	バターロール、じゃがいも、マカロニ、スパゲティ、欧風マヨネーズ、砂糖、◎グラニュー糖	◎グリコ牛乳、卵、ツナ水煮缶、ベーコン、◎卵(黄)、◎ヤクルト	りんご、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン(冷凍)、ピーマン	牛乳、手作り源氏パイ
27 水	豆乳、人参スティック	◀誕生会▶コーンピラフ、ジュリアンスープ、メンチカツ、イタリアンサラダ、いちご	米、油、フレンチドレッシング(乳化型)	ベーコン、プロセスチーズ、バター、◎調製豆乳	キャベツ、いちご、にんじん、たまねぎ、きゅうり、◎オレンジ、コーン(冷凍)、◎いちごジャム、赤ピーマン、黄ピーマン、◎にんじん	麦茶、誕生ケーキ(※純組はホットケーキ)
28 木	のむヨーグルト	ごはん、みそ汁(かぶ・生揚げ)、肉じゃが、キャベツの青じそ和え、オレンジ	じゃがいも、米、◎食パン、しらたき、◎砂糖、砂糖	◎グリコ牛乳、豚肉(もも)、◎生クリーム、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、◎のむヨーグルト	たまねぎ、キャベツ、オレンジ、◎いちご、にんじん、きゅうり、かぶ、グリーンピース(冷凍)、かぶ・葉、しそ	牛乳、いちごのフルーツサンド
29 金	☆☆ 昭和の日 ☆☆					
30 土	まめびよ	豚汁うどん、豆腐ナゲット、さつまいもサラダ、バナナ	ゆでうどん、さつまいも、さいとも(冷凍)、板こんにゃく、欧風マヨネーズ、ごま油	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ハム	バナナ、だいこん、かぼちゃ、にんじん、ねぎ、ごぼう、きゅうり	牛乳、今川焼き(クリーム)

☆食材の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

ご入園・ご進級おめでとうございます！

新たな1年がスタートしました。安全でおいしい食事を提供出来るよう工夫してまいります。また、調理保育や野菜の栽培・収穫など楽しい食育活動を行い、様々な食の体験を通して子どもたちが食べることや命について学び、心も体も豊かに成長してほしいと願っております。1年間よろしくお願致します。

☆ 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	566kcal	21.1g	18.7g	176mg	2.40mg	188μg	0.34mg	0.34mg	39mg
3歳未満児	535kcal	20.6g	18.0g	247mg	2.40mg	181μg	0.31mg	0.37mg	33mg

