

# 令和7年4月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園  
光明第八こども園

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	
01火	ヤクルト、人参スティック	ごはん、みそ汁(大根・しめじ)、鶏肉の幽庵焼き、小松菜の納豆和え、バナナ	米、○パン	○牛乳、鶏もも肉、○生クリーム、挽きわり納豆、油揚げ、みそ、かつお節、◎ヤクルト	バナナ、こまつな、もやし、大根、○いちご、人参、ゆず果皮、ゆず果汁、しめじ、◎人参	《進級お祝いおやつ》牛乳、いちごのマリトツツオ
02水	豆乳、大根スティック	ジャージャー麺、ワンタンスープ、ささみのサラダ、グレープフルーツ	中華めん、○たこ焼き、ドレッシング、砂糖、◎欧風マヨネーズ、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、淡色みそ、○かつお節、◎調製豆乳	グレープフルーツ、キャベツ、玉ネギ、ねぎ、ブロッコリー、人参、たけのこ(水煮缶)、胡瓜、干し椎茸、にんにく、しょうが、カットわかめ、◎あおのり、◎大根	牛乳、たこ焼き
03木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	ごはん、すまし汁(白菜・えのき)、鮭の西京焼き、筑前煮、りんご	米、○食パン、さといも(冷凍)、板こんにやく、◎グラニュー糖、砂糖、油、◎粉糖	○牛乳、鮭、鶏もも肉、白みそ、◎バター、◎のむヨーグルト	りんご、白菜、人参、筍、ごぼう、れんこん、えのきたけ、いんげん、万能ねぎ、干し椎茸、◎胡瓜	牛乳、ココアトースト
04金	牛乳、食べる小魚	春野菜のカレー、福神漬け、小松菜のスープ、春雨サラダ、パイナップル	米、じゃが芋、春雨、◎砂糖、砂糖、ごま油	◎ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、ハム、牛乳、ごま、◎牛乳、◎いわし(煮干し)	パイナップル、玉ネギ、人参、こまつな、キャベツ、胡瓜、○もも缶、◎みかん缶、◎パイン缶、筍、グリーンアスパラガス、福神漬け、しめじ、コーン	麦茶、フルーツヨーグルト、リッツ
05土	まめびよ	スタミナ丼、みそ汁(豆腐・ねぎ)、ブロッコリーとキャベツのおかか和え、オレンジ	米、油 	○牛乳、豚肉、豆腐、みそ、ごま、かつお節	オレンジ、玉ネギ、ブロッコリー、キャベツ、人参、ニラ、ねぎ、カットわかめ	牛乳、ミニたい焼き
07月	豆乳、おしゃぶり昆布	わかめご飯、みそ汁(さつま芋・水菜)、肉豆腐、かぶの塩昆布和え、グレープフルーツ	米、さつま芋、白滝、砂糖、ごま油	○牛乳、焼き豆腐、豚肉、みそ、◎調製豆乳	グレープフルーツ、玉ネギ、チンゲンサイ、かぶ、○りんご(缶詰)、ねぎ、胡瓜、キャベツ、しめじ、かぶ・葉、水菜、塩こんぶ、◎こんぶ、人参	牛乳、カスタードアップルパイ
08火	ヤクルト、人参スティック	《精進料理》高野豆腐のそぼろ丼、みそ汁(えのき・わかめ)、ほうれん草のなめたけ和え、いちご	米、○小麦粉、◎粉糖、砂糖	○牛乳、◎バター、◎卵、凍り豆腐、みそ、◎ヤクルト	いちご、ほうれん草、人参、ほうれんそう(冷凍)、えのきたけ、なめたけ、絹さや、カットわかめ、◎人参 	《花まつり》牛乳、お花クッキー
09水	豆乳、大根スティック	ごはん、けんちん汁、鶏肉の照りマヨ焼き、れんこんとひじきの和風サラダ、りんご	◎さつま芋、米、◎砂糖、ドレッシング、◎はちみつ、◎油、欧風マヨネーズ、ごま油、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、豆腐、ベーコン、油揚げ、◎ごま、◎調製豆乳	りんご、れんこん、大根、人参、ごぼう、胡瓜、こまつな、ねぎ、ひじき、◎大根	牛乳、大学いも
10木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	ロールパン、ポトフスープ、チーズ入りハンバーグ、カニカマサラダ、オレンジ	パン、◎米、パン粉、欧風マヨネーズ、◎砂糖	豚ひき肉、鶏ひき肉、かにかまぼこ、ウインナー、◎鶏もも肉、プロセスチーズ、卵、◎油揚げ、◎のむヨーグルト	玉ネギ、キャベツ、オレンジ、大根、ブロッコリー、人参、◎ごぼう、胡瓜、○人参、◎胡瓜	麦茶、鶏ごぼうおにぎり
11金	豆乳、バナナチップス	ごはん、みそ汁(キャベツ・油揚げ)、さばのきじ焼き、じゃがいもきんぴら、キウイフルーツ	米、じゃが芋、○パン、◎油、◎グラニュー糖、砂糖、油	○牛乳、さば、豚ひき肉、油揚げ、みそ、◎調製豆乳	キウイフルーツ、キャベツ、ピーマン、人参、ねぎ、カットわかめ、◎バナナ(乾果)	牛乳、揚げぼん
12土	まめびよ	若竹うどん、エビしゅうまい、生揚げと野菜のそぼろ煮、バナナ	うどん、砂糖、片栗粉	○牛乳、生揚げ、かまぼこ、豚ひき肉、鶏もも肉、みそ(赤色辛みそ)	バナナ、筍、玉ネギ、こまつな、ねぎ、人参、えのきたけ、カットわかめ	牛乳、プリンソフトパン
14月	豆乳、食べる小魚	中華丼、豆腐と卵のスープ、切干大根とツナの中巻和え、オレンジ	米、◎ホットケーキ粉、◎砂糖、◎油、砂糖、片栗粉、ごま油、油	○牛乳、絹ごし豆腐、豚肉、卵、ツナ油漬缶、しばえび、ごま、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	白菜、オレンジ、胡瓜、チンゲンサイ、玉ネギ、人参、切り干しだいこん、筍、○人参、絹さや、万能ねぎ	牛乳、にんじんケーキ
15火	ヤクルト、人参スティック	ごはん、みそ汁(大根・しめじ)、鶏肉の幽庵焼き、小松菜の納豆和え、バナナ	米、◎クレープの皮	○牛乳、鶏もも肉、◎ホイップクリーム、挽きわり納豆、油揚げ、みそ、かつお節、◎ヤクルト	バナナ、こまつな、もやし、大根、○いちご、人参、ゆず果皮、ゆず果汁、しめじ、◎人参	牛乳、いちごクレープ
16水	豆乳、大根スティック	ジャージャー麺、ワンタンスープ、ささみのサラダ、グレープフルーツ	中華めん、○たこ焼き、ドレッシング、砂糖、◎欧風マヨネーズ、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、淡色みそ、○かつお節、◎調製豆乳	グレープフルーツ、キャベツ、玉ネギ、ねぎ、ブロッコリー、人参、たけのこ(水煮缶)、胡瓜、干し椎茸、にんにく、しょうが、カットわかめ、◎あおのり、◎大根	牛乳、たこ焼き
17木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	《創立記念日》お赤飯、野菜椀、鮭の西京焼き、筑前煮、いちご	米、もち米、さといも(冷凍)、板こんにやく、砂糖、油	○牛乳、鮭、鶏もも肉、白みそ、ささげ(乾)、◎のむヨーグルト	いちご、人参、大根、筍、ごぼう、れんこん、ほうれん草、えのきたけ、いんげん、糸みつば、干し椎茸、◎胡瓜	牛乳、お祝いまんじゅう
18金	牛乳、おしゃぶり昆布	春野菜のカレー、福神漬け、小松菜のスープ、春雨サラダ、パイナップル	米、じゃが芋、春雨、◎砂糖、砂糖、ごま油	◎ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、ハム、牛乳、ごま、◎牛乳	パイナップル、玉ネギ、人参、こまつな、キャベツ、胡瓜、○もも缶、◎みかん缶、◎パイン缶、筍、グリーンアスパラガス、福神漬け、しめじ、コーン、◎こんぶ	麦茶、フルーツヨーグルト、リッツ
19土	まめびよ 	しらすのスパゲッティ、コロコロスープ、チキンナゲット、ブロッコリーとツナの和風サラダ、オレンジ	マカロニ・スパゲティ	○牛乳、鶏もも肉、しらす干し、ツナ油漬缶、バター	ほうれん草、オレンジ、大根、ブロッコリー、キャベツ、エリンギ、人参、玉ネギ、胡瓜、刻みのり	牛乳、スイートポテト
21月	豆乳、バナナチップス	わかめご飯、みそ汁(さつま芋・水菜)、肉豆腐、かぶの塩昆布和え、グレープフルーツ	米、さつま芋、白滝、砂糖、ごま油	○牛乳、焼き豆腐、豚肉、みそ、◎調製豆乳	バナナ、玉ネギ、チンゲンサイ、かぶ、○りんご(缶詰)、ねぎ、胡瓜、キャベツ、しめじ、かぶ・葉、水菜、塩こんぶ、◎バナナ(乾果)、人参	牛乳、カスタードアップルパイ
22火	ヤクルト、人参スティック	三色丼、みそ汁(なす・なめこ)、ほうれん草の磯和え、いちご	米、◎小麦粉、◎砂糖、砂糖、◎メープルシロップ	○牛乳、鶏ひき肉、卵、◎バター、かまぼこ、みそ、◎卵、◎ヤクルト	いちご、もやし、ほうれん草、なす、玉ネギ、人参、なめこ、絹さや、刻みのり、しょうが、◎人参	牛乳、コーンフレーククッキー
23水	豆乳、大根スティック	《誕生会》コーンピラフ、オニオンスープ、鶏肉のから揚げ、スパゲティのサラダ、りんご	米、スパゲティ、欧風マヨネーズ、油、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、◎ホイップクリーム、ハム、バター、◎調製豆乳	玉ネギ、りんご、コーン、人参、○いちご、キャベツ、胡瓜、ピーマン、しょうが、にんにく、◎大根	牛乳、誕生会ケーキ
24木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	ロールパン、ポトフスープ、チーズ入りハンバーグ、カニカマサラダ、オレンジ	パン、◎米、パン粉、欧風マヨネーズ、◎砂糖	豚ひき肉、鶏ひき肉、かにかまぼこ、ウインナー、◎鶏もも肉、プロセスチーズ、卵、◎油揚げ、◎のむヨーグルト	玉ネギ、キャベツ、オレンジ、大根、ブロッコリー、人参、◎ごぼう、胡瓜、○人参、◎胡瓜	麦茶、鶏ごぼうおにぎり
25金	豆乳、バナナチップス	ごはん、みそ汁(キャベツ・油揚げ)、さばのきじ焼き、じゃがいもきんぴら、キウイフルーツ	米、じゃが芋、○パン、◎油、◎グラニュー糖、砂糖、油	○牛乳、さば、豚ひき肉、油揚げ、みそ、◎調製豆乳	キウイフルーツ、キャベツ、ピーマン、人参、ねぎ、カットわかめ、◎バナナ(乾果)	牛乳、揚げぼん
26土	まめびよ	サンドイッチ、コーンスープ、ささみのサラダ、ヨーグルト	◎焼きおにぎり、食パン、欧風マヨネーズ、ドレッシング	ヨーグルト、牛乳、鶏ささ身、ツナ油漬缶	コーン、キャベツ、ブロッコリー、胡瓜、いちごジャム、人参、玉ネギ	麦茶、焼きおにぎり
28月	豆乳、食べる小魚	中華丼、豆腐と卵のスープ、切干大根とツナの中巻和え、オレンジ	米、◎ホットケーキ粉、◎砂糖、◎油、砂糖、片栗粉、ごま油、油	○牛乳、絹ごし豆腐、豚肉、卵、ツナ油漬缶、しばえび、ごま、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	白菜、オレンジ、胡瓜、チンゲンサイ、玉ネギ、人参、切り干しだいこん、筍、○人参、絹さや、万能ねぎ	牛乳、にんじんケーキ
29火	☆☆ 昭和の日 ☆☆ 					
30水	豆乳、大根スティック	ごはん、けんちん汁、鶏肉の照りマヨ焼き、れんこんとひじきの和風サラダ、りんご	◎さつま芋、米、◎砂糖、ドレッシング、◎はちみつ、◎油、欧風マヨネーズ、ごま油、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、豆腐、ベーコン、油揚げ、◎ごま、◎調製豆乳	りんご、れんこん、大根、人参、ごぼう、胡瓜、こまつな、ねぎ、ひじき、◎大根	牛乳、大学いも

☆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生きることについて感じ、心も体も豊かに成長してほしいと願っております。1年間よろしく申し上げます。※9日と30日は賞味期限の近い非常食のけんちん汁を使用します。

☆ 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	537kcal	22.0g	18.7g	216mg	2.1mg	177μg	0.31mg	0.37mg	35mg
3歳未満児	493kcal	20.5g	17.1g	263mg	2.3mg	158μg	0.29mg	0.35mg	30mg



