

令和6年 4月 給食献立表

社会福祉法人多摩養育園
光明第四こども園

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月	豆乳 きゅうりスティック	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、○ナン、三温糖	○牛乳、木綿豆腐、凍り豆腐、○とろけるチーズ、米みそ、○ハム、◎豆乳	ほうれんそう、いちご、にんじん、○たまねぎ、なめたけ、さやえんどう、○ピーマン、カットわかめ、◎きゅうり	牛乳 ナンピザ
2火	飲むヨーグルト	ごはん、かき玉汁、かじきの竜田揚げ、キャベツの塩昆布あえ、パイ	米、○ベルギーワッフル、片栗粉、油、玄米	○牛乳、かじき、卵、◎ヨーグルト(ドリンク)	キャベツ、パイナップル、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、ねぎ、塩こんぶ、しょうが	牛乳 ベルギーワッフル
3水	豆乳 大根スティック	豚汁うどん、ちくわの磯辺揚げ、かぼちゃのサラダ、オレンジ	ゆでうどん、○メープルマフィン、○さつまいも、つぶら粉、油、糸こんにゃく	○牛乳、ちくわ、○生クリーム、豚肉(肩ロース)、米みそ、○黒ごま、◎豆乳	パンキンスラダ、オレンジ、むきえだまめ、コーン缶、だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ、あおのり、◎だいこん	牛乳 お祝いデザート
4木	飲むヨーグルト	ビビンバ、わかめスープ、春雨サラダ、キウイフルーツ	米、○食パン、はるさめ、玄米、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、ハム、○バター、○粉チーズ、えごま(乾)、◎ヨーグルト(ドリンク)	キウイフルーツ、たまねぎ、きゅうり、緑豆もやし、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、ねぎ、カットわかめ	牛乳 チーズトースト
5金	豆乳 にんじんスティック	ごはん、なめこのみそ汁、鮭のマヨコーン焼き、高野豆腐のオランダ煮、グレープフルーツ	米、○パイ皮、じゃがいも、マヨネーズ、○グラニュー糖、玄米、油、三温糖、片栗粉	○牛乳、さけ、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ、凍り豆腐、◎豆乳	グレープフルーツ、なめこ、ねぎ、にんじん、コーン缶、さやえんどう、◎にんじん	牛乳 手作り源氏パイ
6土	豆びよいちご	中華丼、たまごのスープ、ぎょうざ、バナナ	ぎょうざ(冷凍)、米、○小麦粉、○砂糖、玄米、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○卵、○無塩バター、かまぼこ、◎豆乳飲料	はくさい、バナナ、たけのこ(ゆで)、にんじん、たまねぎ、黒きくらげ、カットわかめ	牛乳 マフィン
8月	豆乳 きゅうりスティック	花ごはん、花魁のすまし汁、さわらの西京焼き、がんもの含め煮、いちご	○じゃがいも、米、○小麦粉、玄米、○パン粉、○油、砂糖、三温糖、花魁	○牛乳、さわら、がんもどき、○豚ひき肉、白みそ、◎豆乳	いちご、○たまねぎ、たけのこ(ゆで)、にんじん、○にんじん、えのきたけ、いんげん、あさつき、◎きゅうり	牛乳 スコップコロッケ
9火	飲むヨーグルト	ごはん、里芋のみそ汁、豚肉のスタミナ炒め、のらぼうのお浸し、パイ	米、○さつまいも、さといも、○砂糖、玄米、なたね油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、だし入りみそ、油揚げ、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	ほうれんそう、もやし、パイナップル、たまねぎ、にんじん、にら、ごぼう、ねぎ、○かんでんクック	牛乳 いもようかん
10水	豆乳 大根スティック	八王子ナポリタン、白身魚のフライ、ブロッコリーのミモザサラダ、オレンジ	スパゲティ、○もち米、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、○片栗粉、○ごま油	かれない、○豚ひき肉、ウインナー、卵、○木綿豆腐、バター、◎豆乳	オレンジ、ミニブロッコリー、たまねぎ、ピーマン、○たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、○干しいたけ、○しょうが、◎だいこん	麦茶 真珠煮し
11木	飲むヨーグルト	ごはん、白菜のみそ汁、鶏肉の塩麹焼き、ひじきの納豆和え、キウイフルーツ	米、○小麦粉、○粉糖、○片栗粉、玄米、塩こうじ	○牛乳、鶏もも肉、納豆、○無塩バター、米みそ、油揚げ、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	キウイフルーツ、はくさい、ほうれんそう、にんじん、ひじき、えのきたけ、○いちごジャム、切り干しだいこん(ドリンク)	牛乳 ハッロングロツトル
12金	豆乳 にんじんスティック	丸パン、キャベツスープ、チーズはんぺんフライ、パスタのグリーンサラダ、グレープフルーツ	丸パン、○アルファ化米、小麦粉、パン粉、スパゲティ、油、○砂糖	はんぺん、鶏ささ身、ベーコン、○米みそ、チーズ、○すりごま(白)、◎豆乳	グレープフルーツ、レタス、キャベツ、ミニブロッコリー、にんじん、いちごジャム、きゅうり、たまねぎ、◎にんじん	麦茶 みそ焼きおにぎり おしやぶり昆布
13土	豆びよココア	鶏肉の照り焼き丼、はんぺんのすまし汁、おからのサラダ、バナナ	米、○メロンパン、マヨネーズ、砂糖、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、おから、はんぺん、錦糸卵、ハム、◎豆乳飲料	バナナ、ミニブロッコリー、焼きのり、カットわかめ、しょうが	牛乳 バニラメロンパン
15月	豆乳 きゅうりスティック	豚丼、わかめのみそ汁、ほうれん草のなめたけ和え、グレープフルーツ	米、○ナン、玄米、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、○とろけるチーズ、米みそ、○ハム、かつお節、◎豆乳	ほうれんそう、グレープフルーツ、たまねぎ、○たまねぎ、なめたけ、にんじん、○ピーマン、カットわかめ、しょうが、◎きゅうり	牛乳 ナンピザ
16火	飲むヨーグルト	みそラーメン、揚げワンタン、野菜スティック、オレンジ	ゆで中華めん、ワンタンの皮、マヨネーズ、○おつゆ、○砂糖、○油、油	○牛乳、豚ひき肉、○バター、米みそ、白みそ、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、ミニブロッコリー、にんじん、だいこん、大豆もやし、コーン缶、たけのこ(塩蔵しなちく)、にら	牛乳 お麩屋さん
17水	豆乳 大根スティック	赤飯、かき玉汁、かじきの竜田揚げ、キャベツの塩昆布あえ、いちご	赤飯、片栗粉、油	○牛乳、かじき、卵、黒ごま、◎豆乳	いちご、キャベツ、もやし、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、ねぎ、塩こんぶ、しょうが、◎だいこん	牛乳 紅白まんじゅう
18木	飲むヨーグルト	ビビンバ、わかめスープ、春雨サラダ、キウイフルーツ	米、○食パン、はるさめ、玄米、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、ハム、○バター、○粉チーズ、えごま(乾)、◎ヨーグルト(ドリンク)	キウイフルーツ、たまねぎ、きゅうり、緑豆もやし、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、ねぎ、カットわかめ	牛乳 チーズトースト
19金	豆乳 にんじんスティック	ごはん、なめこのみそ汁、鮭のマヨコーン焼き、高野豆腐のオランダ煮、グレープフルーツ	米、○パイ皮、じゃがいも、マヨネーズ、○グラニュー糖、玄米、油、三温糖、片栗粉	○牛乳、さけ、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ、凍り豆腐、◎豆乳	グレープフルーツ、なめこ、ねぎ、にんじん、コーン缶、さやえんどう、◎にんじん	牛乳 手作り源氏パイ
20土	豆びよいちご	たらこスパゲティ、チキンナゲット、ブロッコリーとホタテのサラダ、バナナ	スパゲティ、○ホットケーキ粉、○粉糖、マヨネーズ	○牛乳、チキンナゲット、たらこ、○全卵、○バター、ほたて貝柱水煮缶、バター、◎豆乳飲料	バナナ、ミニブロッコリー、もやし、○マーメイド、さやえんどう、○オレンジ天然果汁、焼きのり	牛乳 オレンジスティックケーキ
22月	豆乳 きゅうりスティック	ゆかりごはん、麩のすまし汁、さばの塩焼き、がんもの含め煮、いちご	○じゃがいも、米、○小麦粉、玄米、○パン粉、○油、砂糖、小町麩	○牛乳、さば、がんもどき、○豚ひき肉、◎豆乳	いちご、○たまねぎ、たけのこ(ゆで)、にんじん、○にんじん、えのきたけ、いんげん、あさつき、◎きゅうり	牛乳 スコップコロッケ
23火	飲むヨーグルト	ごはん、里芋のみそ汁、豚肉のスタミナ炒め、ほうれん草のお浸し、パイ	米、○さつまいも、さといも、○砂糖、玄米、なたね油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、だし入りみそ、油揚げ、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	ほうれんそう、もやし、パイナップル、たまねぎ、にんじん、にら、ごぼう、ねぎ、○かんでんクック	牛乳 いもようかん
24水	豆乳 大根スティック	誕生会おにぎり、白菜のコンソメスープ、鶏のから揚げ、ブロッコリーのミモザサラダ、オレンジ	米、マヨネーズ、油、玄米、○砂糖、片栗粉、小麦粉、英字マカロニ	鶏もも肉、○牛乳、卵、○生クリーム、○ホイップクリーム、さけ(塩)、◎豆乳	ミニブロッコリー、オレンジ、○いちご、はくさい、にんじん(冷凍)、にんじん、たまねぎ、鶏もも肉、しょうが、◎だいこん	麦茶 誕生会デザート
25木	飲むヨーグルト	ごはん、白菜のみそ汁、カレイの煮つけ、ひじきの納豆和え、キウイフルーツ	米、○小麦粉、○粉糖、三温糖、○片栗粉、玄米	○牛乳、納豆、かれない、○無塩バター、米みそ、油揚げ、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	キウイフルーツ、はくさい、ほうれんそう、にんじん、ひじき、えのきたけ、○いちごジャム、切り干しだいこん、しょうが	牛乳 ハッロングロツトル
26金	豆乳 にんじんスティック	黒パン、キャベツスープ、チーズはんぺんフライ、パスタのグリーンサラダ、グレープフルーツ	黒パン、○アルファ化米、小麦粉、パン粉、スパゲティ、油、○油、○砂糖	はんぺん、鶏ささ身、ベーコン、チーズ、◎豆乳	グレープフルーツ、レタス、キャベツ、ミニブロッコリー、にんじん、いちごジャム、きゅうり、たまねぎ、◎にんじん	麦茶 醤油焼きおにぎり おしやぶり昆布
27土	豆びよココア	きのこうどん、海老シウマイ、ごぼうサラダ、バナナ	ゆでうどん、しゅうまい(冷凍)、○ミニクワッサン、マヨネーズ、三温糖	○牛乳、豚肉(もも)、○ホイップクリーム、油揚げ、えび、◎豆乳飲料	バナナ、ごぼう、にんじん、なめこ、しめじ、えのきたけ、○みかん缶、ねぎ、しいたけ、切り干しだいこん	牛乳 フルーツサンド
29月	 春分の日 					
30火	飲むヨーグルト	八王子ラーメン、揚げワンタン、野菜スティック、オレンジ	ゆで中華めん、ワンタンの皮、マヨネーズ、○砂糖、油	○ヨーグルト(無糖)、焼き豚、豚ひき肉、白みそ、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、ミニブロッコリー、だいこん、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、○ブルーベリー、○パッションフルーツ果汁、○ストロベリーソース、コーン缶、たけのこ(塩蔵しなちく)	麦茶 ヨーグルト 選べるジャム クラッカー



☆ 一日あたりの平均給与量 ☆

	エネルギー	タンパク質	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	21.3g	19.0g	204mg	2.3mg	381 μg	0.35mg	0.43mg	33mg
3歳未満児	470kcal	19.4g	17.4g	233mg	2.2mg	167 μg	0.27mg	0.41mg	30mg

☆ 今月の行事食 ☆

- 1日: 精進料理
- 4日: 進級祝い
- 9日: のらぼうのお浸し(郷土料理)
- 10日: 八王子ナポリタン(郷土料理)
- 16日: お麩ラスク・スナック屋さん
- 17日: 創立記念日
- 24日: 誕生会
- 30日: 八王子ラーメン(郷土料理)

・仕入等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

