

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火	飲むヨーグルト	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、○食パン、○マヨネーズ、三温糖	○牛乳、○しらす干し、凍り豆腐、米みそ、◎ヨーグルト(ドリンク)	ほうれんそう、いちご、にんじん、えのきたけ、なめたけ、さやえんどう、カットわかめ	牛乳 じゃこトースト
2水	豆乳 大根スティック	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、オレンジ	米、○ベルギーワッフル、片栗粉、油、玄米	かじき、卵、◎豆乳	◎野菜ジュース、オレンジ、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、◎だいごん	白ぶどう&ほうれんそう ベルギーワッフル
3木	飲むヨーグルト	みそラーメン、ぎょうざ、ナムル、キウイフルーツ	ゆで中華めん、ぎょうざ(冷凍)、ごま油、油	○牛乳、豚ひき肉、米みそ、白いりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	もやし、キウイフルーツ、にんじん、こまつな、コーン缶、○いちご、にら、たけのこ(塩蔵しなちく)	牛乳 お祝いケーキ
4金	豆乳 おしゃぶり昆布	ごはん、きのこのすまし汁、鶏肉の香味焼き、おからサラダ、グレープフルーツ	○じゃがいも、米、○小麦粉、マヨネーズ、○砂糖、○油、玄米、砂糖、なたね油	鶏もも肉(皮付き)、おから、米みそ、ハム、○白みそ、◎豆乳	グレープフルーツ、ミニプロッコリー、しめじ、えのきたけ、たまねぎ、ねぎ、カットわかめ	麦茶 みそポテト
5土	豆びよココア	焼きそば、わかめスープ、シュウマイ、バナナ	焼きそばめん、しゅうまい(冷凍)、○ドーナツ、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、◎豆乳飲料	バナナ、もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、カットわかめ、あおのり	牛乳 ツイストドーナツ
7月	豆乳 きゅうりスティック	バターロール、ココロスープ、豆腐のミートグラタン、プロッコリーとホタテのサラダ、キウイフルーツ	○米、ロールパン、マヨネーズ、○砂糖、○玄米、パン粉	木綿豆腐、豚ひき肉、○挽きわり納豆、ほたて貝柱水煮缶、粉チーズ、牛乳、ビザ用チーズ、バター、脱脂粉乳、◎豆乳	ミニプロッコリー、キウイフルーツ、もやし、たまねぎ、にんじん、だいごん、○焼きのり、◎きゅうり	麦茶 納豆巻き
8火	飲むヨーグルト	花ごはん、花麩のすまし汁、さわらの西京焼き、がんもの含め煮、いちご	米、○食パン、○フレンチトーストミックス、玄米、砂糖、三温糖、花麩	○牛乳、さわら、がんもどき、白みそ、◎ヨーグルト(ドリンク)	いちご、たけのこ(ゆで)、にんじん、えのきたけ、いんげん、あさつき	牛乳 フレンチトースト
9水	豆乳 大根スティック	ごはん、大根と厚揚げのみそ汁、豚肉のスタミナ炒め、ごぼうサラダ、オレンジ	米、マヨネーズ、○リッツ、玄米、なたね油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、米みそ、白いりごま、◎豆乳	オレンジ、○みかん缶、にんじん、だいごん、たまねぎ、ごぼう、もやし、○いちご、にら、切り干しだいごん、◎だいごん	牛乳 フルーツゼリー リッツクラッカー
10木	飲むヨーグルト	カレーライス、はんぺんのりマヨ焼き、プロッコリーのごま酢和え、パイ	米、じゃがいも、○もち米、砂糖、玄米、マヨネーズ、○片栗粉、○ごま油	○牛乳、はんぺん、すりごま、○豚ひき肉、豚肉(肩ロース)、○木綿豆腐、脱脂粉乳、◎ヨーグルト(ドリンク)	たまねぎ、ミニプロッコリー、パイナップル、もやし、にんじん、○たまねぎ、あおのり、○干しいちご、○しょうが	牛乳 真珠蒸し
11金	豆乳 おしゃぶり昆布	ごはん、ニラともやしのみそ汁、さばのねぎ塩焼き、れんこんのきんぴら、グレープフルーツ	米、○丸パン、○油、玄米、砂糖、油、○グラニュー糖、ごま油	○牛乳、さば、鶏ひき肉、米みそ、油揚げ、○きな粉、◎豆乳	グレープフルーツ、れんこん、いちご、切り干しだいごん、もやし、ごぼう、ねぎ、にら、にんじん	牛乳 あげばん
12土	豆びよいちご	とんこつラーメン、揚げワンタン、きゅうりともやしのゆかりあえ、バナナ	ゆで中華めん、ワンタンの皮、○パイ皮、油	○牛乳、焼き豚、○ウインナー、豚ひき肉、白いりごま、かつお節、◎豆乳飲料	バナナ、もやし、きゅうり、ねぎ、キャベツ、にんじん	牛乳 ウインナーパイ
14月	豆乳 きゅうりスティック	ごはん、なめこのみそ汁、カレーの煮つけ、ひじきの納豆和え、オレンジ	米、○ホットケーキ粉、○粉糖、三温糖、玄米	○牛乳、かえり、木綿豆腐、納豆、○全卵、○バター、米みそ、かつお節、◎豆乳	オレンジ、なめこ、ほうれんそう、○マーメイド、ひじき、にんじん、えのきたけ、ねぎ、○オレンジ天然果汁、切り干しだいごん、しょうが、◎きゅうり	牛乳 オレンジスティックケーキ
15火	飲むヨーグルト	ミルクパン、オニオンスープ、タンドリーチキン、コールスローサラダ、バナナ	パン・オレ、○米、マヨネーズ、○玄米、クルトン、油	○牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、ツナ水煮缶、○かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、○こんぶ佃煮、コーン缶、にんにく	牛乳 セレクトおにぎり
16水	豆乳 大根スティック	しっぽうどん、ちくわの磯辺揚げ、ひじきの中華サラダ、キウイフルーツ	ゆでうどん、天ぷら粉、油、ごま油、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ちくわ、油揚げ、◎豆乳	もやし、キウイフルーツ、にんじん、きゅうり、だいごん、ひじき、万能ねぎ、あおのり、◎だいごん	牛乳 クラッカーサンド
17木	飲むヨーグルト	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、◎ヨーグルト(ドリンク)	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	牛乳 紅白まんじゅう
18金	豆乳 おしゃぶり昆布	ごはん、きのこのすまし汁、鶏肉の香味焼き、おからサラダ、グレープフルーツ	○じゃがいも、米、○小麦粉、マヨネーズ、○砂糖、○油、玄米、砂糖、なたね油	鶏もも肉(皮付き)、おから、米みそ、ハム、○白みそ、◎豆乳	グレープフルーツ、ミニプロッコリー、しめじ、えのきたけ、たまねぎ、ねぎ、カットわかめ	麦茶 みそポテト
19土	豆びよココア	きのこの和風スパゲティ、チキンナゲット、かぼちゃのサラダ、バナナ	スパゲティ、○メープルマフィン、○さつまいも	○牛乳、チキンナゲット、ベーコン、○生クリーム、バター、○黒ごま、◎豆乳飲料	パンパンサラダ、バナナ、たまねぎ、しめじ、エリンギ、えのきたけ、むきえだまめ、コーン缶、焼きのり	牛乳 モンブラン
21月	豆乳 きゅうりスティック	丸パン、ココロスープ、豆腐のミートグラタン、プロッコリーとホタテのサラダ、キウイフルーツ	丸パン、○米、マヨネーズ、○砂糖、○玄米、パン粉	木綿豆腐、豚ひき肉、○挽きわり納豆、ほたて貝柱水煮缶、粉チーズ、牛乳、ビザ用チーズ、バター、脱脂粉乳、◎豆乳	ミニプロッコリー、キウイフルーツ、もやし、たまねぎ、にんじん、だいごん、○焼きのり、◎きゅうり	麦茶 納豆巻き
22火	飲むヨーグルト	ごはん、ニラともやしのみそ汁、さばのねぎ塩焼き、れんこんのきんぴら、グレープフルーツ	米、○ホットケーキ粉、○油、玄米、○粉糖、砂糖、油、ごま油	○牛乳、さば、○絹ごし豆腐、鶏ひき肉、米みそ、油揚げ、○脱脂粉乳、◎ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、れんこん、いちご、切り干しだいごん、もやし、ごぼう、ねぎ、にら、にんじん	牛乳 チュロス屋
23水	豆乳 大根スティック	いりご飯、大根と厚揚げのみそ汁、豚肉のスタミナ炒め、ごぼうサラダ、オレンジ	米、さといも(冷凍)、糸こんにやく、マヨネーズ、○リッツ、なたね油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、米みそ、いわし(煮干し)、油揚げ、白いりごま、◎豆乳	オレンジ、だいごん、にんじん、○みかん缶、たまねぎ、ごぼう、もやし、○いちご、にら、切り干しだいごん、◎だいごん	牛乳 フルーツゼリー リッツクラッカー
24木	飲むヨーグルト	カレーライス、はんぺんのりマヨ焼き、プロッコリーのごま酢和え、パイ	米、じゃがいも、○もち米、砂糖、玄米、マヨネーズ、○片栗粉、油、○ごま油	○牛乳、はんぺん、すりごま、○豚ひき肉、豚肉(肩ロース)、○木綿豆腐、脱脂粉乳、◎ヨーグルト(ドリンク)	たまねぎ、ミニプロッコリー、パイナップル、もやし、にんじん、○たまねぎ、あおのり、○干しいちご、○しょうが	牛乳 真珠蒸し
25金	豆乳	ハムチーズサンド、キャベツスープ、白身魚のフライ、グリーンサラダ、オレンジ	ロールパン、○コーンフレーク、○パバリアいちご、油、マヨネーズ、パン粉、小麦粉、○砂糖	○牛乳、かえり、鶏さき身、○生クリーム、卵サラダ、ベーコン、ハム、スライスチーズ、◎豆乳	オレンジ、ミニプロッコリー、キャベツ、きゅうり、にんじん、○いちご、レタス、○ストロベリーソース、たまねぎ	牛乳 いちごのパフェ
26土	豆びよいちご	あんかけやきそば、海老シュウマイ、ほうれん草のなめたけ和え、バナナ	ゆで中華めん、○マフィン(ドゥエトウレ)、しゅうまい(冷凍)、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、かまぼこ、えび、◎豆乳飲料	バナナ、ほうれんそう、はくさい、もやし、なめたけ、にんじん、たけのこ(ゆで)、黒きくらげ	牛乳 マフィン
28月	豆乳 きゅうりスティック	ごはん、なめこのみそ汁、カレーの煮つけ、ひじきの納豆和え、オレンジ	米、○ホットケーキ粉、○粉糖、三温糖、玄米	○牛乳、かえり、木綿豆腐、納豆、○全卵、○バター、米みそ、かつお節、◎豆乳	オレンジ、なめこ、ほうれんそう、○マーメイド、ひじき、にんじん、えのきたけ、ねぎ、○オレンジ天然果汁、切り干しだいごん、しょうが、◎きゅうり	牛乳 オレンジスティックケーキ
29火	昭和の日					
30水	豆乳 大根スティック	ミルクパン、オニオンスープ、タンドリーチキン、コールスローサラダ、バナナ	パン・オレ、○米、マヨネーズ、○玄米、クルトン、油	○牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、ツナ水煮缶、○かつお節、◎豆乳	バナナ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、○こんぶ佃煮、コーン缶、にんにく、◎だいごん	牛乳 セレクトおにぎり



☆ 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	508kcal	20.6g	18.7g	198mg	2.1mg	160μg	0.31mg	43mg
3歳未満児	480kcal	21.1g	17.6g	229mg	2.5mg	130μg	0.28mg	36mg

☆ 今月の行事食 ☆

- 1日: 精進料理
- 8日: 花まつり
- 16日: しっぽうどん(香川県)
- 17日: 創立記念日
- 22日: 誕生会
- 23日: いりご飯(香川県)
- 25日: チュロス屋さん



・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。