

令和8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 水	豆乳 おしゃぶり昆布	高野豆腐のそぼろ丼、わかめのみそ汁、ほうれん草とえのきのお浸し、いちご	米、三温糖	○牛乳、凍り豆腐、米みそ、◎豆乳	ほうれんそう、いちご、にんじん、キャベツ、えのきたけ、さやえんどう、カットわかめ	牛乳 お祝いケーキ
2 木	飲むヨーグルト	ごはん、納豆汁(豆腐)、たららの甘辛揚げ、キャベツの塩昆布あえ、オレンジ	米、○ピザクラスト、油、片栗粉、玄米、砂糖	○牛乳、たら、木綿豆腐、挽きわり納豆、○とろけるチーズ、○ウインナー、米みそ、白いりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、キャベツ、もやし、ねぎ、○たまねぎ、にんじん、塩こんぶ、○ピーマン	牛乳 ピザ
3 金	豆乳 だいこんスティック	黒糖ロール、オニオンスープ、ポークビーンズ、シーザーサラダ、キウイフルーツ	ロールパン、○リッツ、じゃがいも、シーザーサラダドレッシング、クルトン、マーガリン、○砂糖、油、砂糖、黒砂糖	豚肉(肩ロース)、○牛乳、大豆(ゆで)、ベーコン、粉チーズ、◎豆乳	たまねぎ、レタス、キウイフルーツ、ダイズマト、○みかん缶、コーン缶、みずな、にんじん、グリーンピース、○かんてん、◎だいこん	麦茶 みかんのミルク寒天 リッツクラッカー
4 土	アップル&キャロット	八王子ラーメン、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、○米、油、○ごま油、○三温糖	○豚肉(肩ロース)、焼き豚、豚ひき肉、○卵(厚焼き卵)、かつお節、○白いりごま	◎野菜ジュース、バナナ、もやし、きゅうり、たまねぎ、ほうれんそう、コーン缶、○ほうれんそう(冷凍)、たけのこ(塩蔵しなちく)、○にんじん、○焼きのり	麦茶 キンパ
6 月	豆乳 きゅうりスティック	ごはん、かき玉汁、鶏肉の味噌マヨ焼き、海藻サラダ、グレープフルーツ	○じゃがいも、米、○油、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、玄米、片栗粉、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、かにかまぼこ、○白みそ、赤みそ、すりごま(白)、◎豆乳	グレープフルーツ、キャベツ、もやし、わかめ、ねぎ、海藻ミックス、◎きゅうり	牛乳 みそポテト
7 火	飲むヨーグルト	ごはん、中華風コーンスープ、ホイコーロー、春雨サラダ、オレンジ	米、はるさめ、○片栗粉、玄米、砂糖、片栗粉、油、ごま油、○砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○豚ひき肉、卵、ハム、米みそ、○白みそ、テンメンジャン(落花生なしのもの)、◎ヨーグルト(ドリンク)	キャベツ、オレンジ、クリームコーン缶、○たまねぎ、ねぎ、ピーマン、きゅうり、にんじん、○たけのこ、○干しいたけ、○しょうが	牛乳 手作り肉まん
8 水	豆乳	花ごはん、はんぺんのすまし汁、さわらの西京焼き、高野豆腐のオランダ煮、いちご	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○メープルシロップ、玄米、油、三温糖、片栗粉	○牛乳、さわら、鶏もも肉、はんぺん、○卵、凍り豆腐、○バター、白みそ、◎豆乳	いちご、にんじん、えのきたけ、さやえんどう、カットわかめ	牛乳 ホットケーキ
9 木	飲むヨーグルト	しっぽうどん、ゼリーフライ、のらぼうのお浸し、オレンジ	ゆでうどん、○米、じゃがいも、油、小麦粉、○油、○玄米、○砂糖	豚肉(肩ロース)、おから、油揚げ、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、ごまつな、にんじん、もやし、たまねぎ、だいこん、万能ねぎ	麦茶 醤油焼きおにぎり
10 金	豆乳 だいこんスティック	ごはん、白菜のみそ汁、さばのカレー揚げ、にんじんシリシリ、キウイフルーツ	米、○食パン、○フレンチトーストミックス、○粉糖、小麦粉、油、玄米、ごま油	○牛乳、さば、卵、米みそ、油揚げ、◎豆乳	にんじん、キウイフルーツ、はくさい、◎だいこん	牛乳 フレンチトースト
11 土	白ぶどう&ほうれん草	チャーハン、わかめスープ、ぎょうざ、バナナ	ぎょうざ(冷凍)、米、○パイ皮、ごま油、玄米、油	○牛乳、焼き豚、○豚ひき肉、○だいず水煮缶詰	バナナ、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、にんじん、ねぎ、○たまねぎ、○にんじん、カットわかめ	牛乳 カレーパイ
13 月	豆乳 きゅうりスティック	ミートソーススパゲティ、牛乳、青のりハッシュドポテト、ブロッコリーとしらす和え、グレープフルーツ	ハッシュドポテト、マカロニスパゲティ、○リッツ、○砂糖、三温糖	牛乳、○ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、しらす干し、○脱脂粉乳、バター、かつお節、◎豆乳	グレープフルーツ、ミニブロッコリー、たまねぎ、もやし、○みかん缶、○パン缶、○もも缶(黄緑)、ホルルトマト缶詰、にんじん、グリーンピース(冷凍)、あおのり、セロリ、◎きゅうり	麦茶 フルーツヨーグルト リッツクラッカー
14 火	飲むヨーグルト	豚丼、みそ汁(麩はくさい)、小松菜の和え物、バナナ	米、○小麦粉、○糸こんにゃく、砂糖、玄米、小町麩	豚肉(肩ロース)、○鶏もも肉、油揚げ、米みそ、○油揚げ、◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、たまねぎ、ごまつな、はくさい、○だいこん、もやし、○にんじん、にんじん、○ごぼう、○ねぎ、○干しいたけ、しょうが	麦茶 つみっこ
15 水	豆乳 おしゃぶり昆布	ごはん、納豆汁、たららの甘辛揚げ、キャベツの塩昆布あえ、オレンジ	米、○ピザクラスト、油、片栗粉、玄米、砂糖	○牛乳、たら、木綿豆腐、挽きわり納豆、○とろけるチーズ、○ウインナー、米みそ、白いりごま、◎豆乳	オレンジ、キャベツ、もやし、ねぎ、○たまねぎ、にんじん、塩こんぶ、○ピーマン	牛乳 ピザ
16 木	飲むヨーグルト	黒糖ロール、オニオンスープ、ポークビーンズ、シーザーサラダ、キウイフルーツ	ロールパン、○米、じゃがいも、シーザーサラダドレッシング、クルトン、○玄米、マーガリン、油、砂糖、黒砂糖、マヨネーズ	豚肉(肩ロース)、大豆(ゆで)、◎鮭フレーク、ベーコン、粉チーズ、○ツナ水煮缶、○かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	たまねぎ、レタス、キウイフルーツ、ダイズマト、コーン缶、みずな、にんじん、グリーンピース、○こんぶ缶	麦茶 おにぎり屋さん
17 金	豆乳 だいこんスティック	赤飯、きのこのすまし汁、かじきの竜田揚げ、ほうれん草の千草和え、いちご	赤飯、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、かじき、錦糸卵、黒ごま、すりごま、◎豆乳	いちご、ほうれんそう、もやし、しめじ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、干しいたけ、しょうが、◎だいこん	牛乳 紅白まんじゅう
18 土	豆びよいちご	みそラーメン、春巻き、ブロッコリーのおかか和え、バナナ	ゆで中華めん、○サンドイッチパン、パリパリ春巻き、○マヨネーズ、油、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、○ツナ水煮缶、かにかまぼこ、赤みそ、かつお節、◎豆乳飲料	ミニブロッコリー、バナナ、コーン缶、もやし、にら、たけのこ(塩蔵しなちく)、にんじん	牛乳 ツナサンド
20 月	豆乳 きゅうりスティック	ごはん、かき玉汁、鶏肉の味噌マヨ焼き、海藻サラダ、グレープフルーツ	○じゃがいも、米、○油、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、玄米、片栗粉、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、かにかまぼこ、○白みそ、赤みそ、すりごま(白)、◎豆乳	グレープフルーツ、キャベツ、わかめ、もやし、ねぎ、海藻ミックス、◎きゅうり	牛乳 みそポテト
21 火	飲むヨーグルト	ごはん、中華風コーンスープ、ホイコーロー、春雨サラダ、オレンジ	米、はるさめ、○片栗粉、玄米、砂糖、片栗粉、油、ごま油、○砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○豚ひき肉、卵、ハム、米みそ、○白みそ、テンメンジャン(落花生なしのもの)、◎ヨーグルト(ドリンク)	キャベツ、オレンジ、クリームコーン缶、○たまねぎ、ねぎ、ピーマン、きゅうり、にんじん、○たけのこ、○干しいたけ、○しょうが	牛乳 手作り肉まん
22 水	豆乳 おしゃぶり昆布	菜飯ごはん、はんぺんのすまし汁、さわらの西京焼き、高野豆腐のオランダ煮、いちご	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○メープルシロップ、玄米、油、三温糖、片栗粉	○牛乳、さわら、鶏もも肉、はんぺん、○卵、凍り豆腐、○バター、白みそ、◎豆乳	いちご、にんじん、えのきたけ、さやえんどう、カットわかめ	牛乳 ホットケーキ
23 木	飲むヨーグルト	しっぽうどん、肉団子のケチャップ煮、のらぼうのお浸し、オレンジ	ゆでうどん、○米、片栗粉、○油、○玄米、○砂糖	豚肉(肩ロース)、油揚げ、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、ごまつな、もやし、にんじん、たまねぎ、だいこん、万能ねぎ	麦茶 醤油焼きおにぎり
24 金	豆乳 だいこんスティック	ごはん、白菜のみそ汁、さばのカレー揚げ、にんじんシリシリ、キウイフルーツ	米、○食パン、○フレンチトーストミックス、○粉糖、小麦粉、油、玄米、ごま油	○牛乳、さば、卵、米みそ、油揚げ、◎豆乳	にんじん、キウイフルーツ、はくさい、◎だいこん	牛乳 フレンチトースト
25 土	アップル&キャロット	ハヤシライス、キャベツスープ、マカロニサラダ、バナナ	米、マカロニ、玄米、マヨネーズ	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○ヨーグルト(無糖)、○ホイップクリーム、ツナ水煮缶、ベーコン	◎野菜ジュース、たまねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、きゅうり、○ストロベリーソース、マッシュルーム	牛乳 ヨーグルトクレープ
27 月	豆乳 きゅうりスティック	ミートソーススパゲティ、牛乳、青のりハッシュドポテト、ブロッコリーとしらす和え、グレープフルーツ	ハッシュドポテト、マカロニスパゲティ、○リッツ、○砂糖、三温糖	牛乳、○ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、しらす干し、○脱脂粉乳、バター、かつお節、◎豆乳	グレープフルーツ、ミニブロッコリー、たまねぎ、もやし、○みかん缶、○パン缶、○もも缶(黄緑)、ホルルトマト缶詰、にんじん、グリーンピース(冷凍)、あおのり、セロリ、◎きゅうり	麦茶 フルーツヨーグルト リッツクラッカー
28 火	飲むヨーグルト	ごま塩ごはん、豆乳スープ、鶏のから揚げ、ポテトサラダ、いちご	米、○ソフオンケーキ(ケーサー産)、じゃがいも、油、玄米、マヨネーズ、片栗粉、○砂糖、小麦粉、○アラザン	○牛乳、調製豆乳、鶏もも肉、○生クリーム、ハム、◎ヨーグルト(ドリンク)	いちご、クリームコーン缶、きゅうり、ほうれんそう、○いちご、しめじ、コーン缶、にんじん、しょうが	牛乳 お楽しみデザート
29 水	昭和の日					
30 木	飲むヨーグルト	ごはん、きのこのすまし汁、かじきの竜田揚げ、ほうれん草の千草和え、いちご	米、○食パン、○マヨネーズ、油、片栗粉、玄米、砂糖	○牛乳、かじき、錦糸卵、すりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	いちご、ほうれんそう、もやし、しめじ、○コーン缶、にんじん、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、干しいたけ、しょうが	牛乳 コーンマヨトースト



☆ 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	0.37mg	43mg
3歳未満児	480kcal	21.1g	17.6g	229mg	2.5mg	130μg	0.28mg	0.38mg	36mg

- ☆ 今月の行事食 ☆
- 1日: 精進料理
 - 8日: 花まつり
 - 9日: ゼリーフライ(埼玉県)
 - 14日: つみっこ(埼玉県)
 - 16日: おにぎり屋さん
 - 17日: 創立記念日
 - 20日: みそポテト(埼玉県)
 - 28日: ハッピーデー

・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。

