

令和3年 4月 昼食献立表

社会福祉法人多摩保育園
光明高倉保育園

日付	10時おやつ	献立	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 木	牛乳	赤飯、さけの西京焼き、たけのこのおほかあ煮、いちご、すまし汁(麩・ほうれんそう)	もち米、米、砂糖、焼ふ、油	◎牛乳、◎牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、さざげ(乾)、かつお節	いちご、たけのこ(ゆで)、ほうれんそう、にんじん	お祝いまんじゅう、牛乳
02 金	バナナ	カレーうどん、魚河岸あげの煮物、小松菜のおほかあえ、グレープフルーツ	ゆでうどん、◎米、油、砂糖	魚河岸あげ、豚肉(肩ロース)、◎しらす干し、◎ピザ用チーズ、油揚げ、かつお節	◎バナナ、グレープフルーツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しめじ、グリーンピース(冷凍)	しらすチーズおむすび、麦茶、教育昆布
03 土	牛乳	御飯、松風焼き、もやしのゆかりあえ、バナナ、すまし汁(豆腐・わかめ)	米、◎焼ふ、◎砂糖、油、片栗粉、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、◎バター、ごま	バナナ、根切りもやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ、カットわかめ	お麩ラスク、牛乳
04 日	牛乳	ふりかけ御飯、あじのフライ、キャベツのサラダ、デコポン、きのこのスープ	米、◎白玉粉、◎油、フレンチドレッシング(分離型)、油、パン粉、小麦粉	◎牛乳、◎牛乳、あじ、◎粉チーズ、◎卵、卵	デコポン、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、しめじ、カットわかめ	もちもちチーズ、牛乳
05 月	牛乳	御飯、かじきの香味焼き、ほうれん草とじゃこのお浸し、パインアップル、すまし汁(菜の花・たけのこ)	米、砂糖、油	◎牛乳、かじき、白みそ、しらす干し、バター	パインアップル、ほうれんそう、たまねぎ、たけのこ、菜の花、セロリー、ねぎ、パセリ	手作りゼリニ、カルディサブシ、麦茶
06 火	バナナ	ハヤシライス、マカロニサラダ、スティックチーズ、ポトフ風スープ	米、◎小麦粉、卵抜きマヨネーズ、◎砂糖、マカロニ、◎コーンフレーク、油	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、チーズ、カクテルウインナー、◎バター、◎卵、◎バナナ	たまねぎ、にんじん、かぶ、マッシュルーム缶、きゅうり、コーン(冷凍)	コーンフレーククッキー、牛乳
07 水	牛乳、野菜スティック	きつねうどん、かぼちゃのそぼろあんかけ、きゅうりとわかめの酢みそ和え、バナナ	ゆでうどん、砂糖、油、片栗粉	◎牛乳、◎牛乳、◎たこボール、鶏ひき肉、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、白みそ、ごま	バナナ、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、◎きゅうり、たまねぎ、ねぎ、キャベツ、カットわかめ	たご焼き、牛乳
08 木	牛乳	御飯、ハンバーグ、アスパラサラダ、甘夏、はくさいスープ	米、◎さつまいも、◎卵焼きの皮、フレンチドレッシング(分離型)、◎油、パン粉、油、砂糖、◎小麦粉	◎牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉	甘夏、たまねぎ、グリーンアスパラガス、はくさい、にんじん、きゅうり、◎にんじん、◎いんげん、コーン缶、しめじ	さつまいも春巻き、牛乳
09 金	バナナ	食パン(ジャム付き)、手作りコロッケ、コールスローサラダ、いちご、オニオンスープ	じゃがいも、食パン、◎パイ皮、◎砂糖、パン粉、小麦粉、油、卵抜きマヨネー	◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉	◎バナナ、いちご、キャベツ、たまねぎ、◎りんご、にんじん、ブルーベリージャム、きゅうり	アップルパイ、牛乳、教育昆布
10 土	牛乳	御飯、さわらのごま照り焼き、三色お浸し、グレープフルーツ、みそ汁(なめこ・豆腐)	米、◎食パン、◎マーガリン、◎グラニュー糖	◎牛乳、◎牛乳、さわら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、◎きな粉、ごま	グレープフルーツ、ほうれんそう、根切りもやし、なめこ、にんじん、カットわかめ	きなこトースト、牛乳
11 日	牛乳	クリームスパゲッティ、イタリアンサラダ、キウイフルーツ、コーンスープ	スパゲッティ、小麦粉、フレンチドレッシング(乳化型)	◎牛乳、◎牛乳、牛乳、鶏もも肉(皮付き)、◎卵焼きウインナー、えび、いか、生クリーム、チーズ、卵焼きウインナー、ゆず	キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、にんじん、きゅうり、マッシュルーム缶、カットわかめ、パセリ	ウインナーパイ、牛乳
12 月	牛乳	御飯、鶏のから揚げ、春雨サラダ、清見オレンジ、みそ汁(あげ・たまねぎ)	米、◎ホットケーキ粉、◎マーガリン、はるさめ、片栗粉、油、砂糖、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎バター、油揚げ	清見オレンジ、根切りもやし、きゅうり、たまねぎ、にんにく、しょうが	ホットケーキ、牛乳
13 火	バナナ	しょうゆラーメン、シウマイ、焼豚の和え物、グレープフルーツ	ゆで中華めん、◎チヂミ粉、砂糖、ごま油、油、片栗粉、◎砂糖、◎ごま油	◎牛乳、焼き豚、◎豚ひき肉、◎バナナ	グレープフルーツ、根切りもやし、ねぎ、キャベツ、◎にんじん、きゅうり、◎にら、にんじん、◎コーン缶、にら	チヂミ、牛乳
14 水	牛乳、うの花揚げ	御飯、カレイの煮つけ、キャベツとちくわの和え物、バナナ、豚汁	米、振ごんにやく、◎砂糖、砂糖、ごま油	◎牛乳、◎ヨーグルト(無糖)、かれい、ちくわ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、油揚げ	バナナ、キャベツ、だいにん、にんじん、◎みかん缶、◎バナナ、◎パイン缶、ねぎ、ごぼう、しょうが	フルーツヨーグルト、麦茶
15 木	牛乳	プティボワン、タンドリーチキン、ポパイサラダ、甘夏、コーンポタージュ	◎米、ロールパン、フレンチドレッシング(分離型)、油	◎牛乳、鶏もも肉、牛乳、ヨーグルト、◎しらす干し、卵抜きベーコン、◎ごま	甘夏、ほうれんそう、クリームコーン缶、にんじん、たまねぎ、コーン缶、◎焼きのり、にんにく	おにぎり(じゃこごま)、麦茶
16 金	バナナ	赤飯、さけの西京焼き、たけのこのおほかあ煮、いちご、すまし汁(麩・ほうれんそう)	もち米、米、砂糖、焼ふ、油	◎牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、さざげ(乾)、かつお節	◎バナナ、いちご、たけのこ(ゆで)、ほうれんそう、にんじん	お祝いまんじゅう、牛乳、教育昆布
17 土	牛乳	御飯、松風焼き、もやしのゆかりあえ、バナナ、すまし汁(豆腐・わかめ)	米、◎焼ふ、◎砂糖、油、片栗粉、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、◎バター、ごま	バナナ、根切りもやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ、カットわかめ	お麩ラスク、牛乳
18 日	牛乳	焼豚チャーハン、トマトの中華風サラダ、オレンジ、わんたんスープ	米、◎さつまいも、油、ごま油、砂糖	◎牛乳、◎調整豆乳、わんたん、焼き豚、◎スライスチーズ、なると	オレンジ、トマト、きゅうり、たまねぎ、ピーマン、チンゲンサイ、カットわかめ	さつまいものチーズはさみ焼き、まめびよ
19 月	牛乳	御飯、かじきの香味焼き、ほうれん草とじゃこのお浸し、パインアップル、すまし汁(菜の花・たけのこ)	米、砂糖、油	◎牛乳、かじき、白みそ、しらす干し、バター	パインアップル、ほうれんそう、たまねぎ、たけのこ、菜の花、セロリー、ねぎ、パセリ	手作りゼリニ、カルディサブシ、麦茶
20 火	バナナ	ハヤシライス、マカロニサラダ、スティックチーズ、ポトフ風スープ	米、◎小麦粉、卵抜きマヨネーズ、◎砂糖、マカロニ、◎コーンフレーク、油	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、チーズ、カクテルウインナー、◎バター、◎卵、◎バナナ	たまねぎ、にんじん、かぶ、マッシュルーム缶、きゅうり、コーン(冷凍)	コーンフレーククッキー、牛乳
21 水	牛乳、野菜スティック	きつねうどん、かぼちゃのそぼろあんかけ、きゅうりとわかめの酢みそ和え、バナナ	ゆでうどん、砂糖、油、片栗粉	◎牛乳、◎牛乳、◎たこボール、鶏ひき肉、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、白みそ、ごま	バナナ、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、◎きゅうり、たまねぎ、ねぎ、キャベツ、カットわかめ	たご焼き、牛乳
22 木	牛乳	御飯、ハンバーグ、アスパラサラダ、甘夏、はくさいスープ	米、フレンチドレッシング(分離型)、パン粉、油、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉	甘夏、たまねぎ、グリーンアスパラガス、はくさい、にんじん、きゅうり、コーン缶、しめじ	ジャムソフト、牛乳
23 金	バナナ	選べる食パン、選べるジャム、手作りコロッケ、コールスローサラダ、いちご、オニオンスープ	じゃがいも、食パン、パン粉、小麦粉、卵抜きマヨネーズ、油、砂糖、◎ケー	◎牛乳、豚ひき肉	◎バナナ、いちご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ブルーベリージャム、きゅうり、いちごジャム	お誕生日ケーキ(純組はホットケーキ)、牛乳、教育昆布
24 土	牛乳	御飯、さわらのごま照り焼き、三色お浸し、グレープフルーツ、みそ汁(なめこ・豆腐)	米、◎食パン、◎マーガリン、◎グラニュー糖	◎牛乳、◎牛乳、さわら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、◎きな粉、ごま	グレープフルーツ、ほうれんそう、根切りもやし、なめこ、にんじん、カットわかめ	きなこトースト、牛乳
25 日	牛乳	御飯、豚肉と玉ねぎのカレー炒め、おくらの梅和え、キウイフルーツ、すまし汁(麩・水菜)	米、油、焼ふ、砂糖、片栗粉	◎牛乳、豚肉(もも)、◎牛乳、かつお節	キウイフルーツ、きゅうり、たまねぎ、オクラ、にんじん、水菜、ピーマン、ねぎ、うめびしお	パバロア、麦茶
26 月	牛乳	御飯、鶏のから揚げ、春雨サラダ、清見オレンジ、みそ汁(あげ・たまねぎ)	米、◎ホットケーキ粉、◎マーガリン、はるさめ、片栗粉、油、砂糖、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎バター、油揚げ	清見オレンジ、根切りもやし、きゅうり、たまねぎ、にんにく、しょうが	ホットケーキ、牛乳
27 火	バナナ	わかめ御飯、高野豆腐とじゃがいもの煮物、キャベツの昆布あえ、いちご、みそ汁(豆腐・なめこ)	米、じゃがいも、◎ぎょうざの皮、油、片栗粉、砂糖	木綿豆腐、◎とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、◎魚肉ソーセージ、高野豆腐、◎バナナ	いちご、キャベツ、にんじん、なめこ、◎たまねぎ、さやえんどう、塩こんぶ	簡単ピザ、ジョア
28 水	牛乳、うの花揚げ	しょうゆラーメン、シウマイ、焼豚の和え物、グレープフルーツ	ゆで中華めん、◎チヂミ粉、砂糖、ごま油、油、片栗粉、◎砂糖、◎ごま油	◎牛乳、◎牛乳、焼き豚、◎豚ひき肉	グレープフルーツ、根切りもやし、ねぎ、キャベツ、◎にんじん、きゅうり、◎にら、にんじん、◎コーン缶、にら	チヂミ、牛乳
29 木	牛乳	プティボワン、タンドリーチキン、ポパイサラダ、甘夏、コーンポタージュ	◎ロールパン、◎パイ皮、◎砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、油	◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、牛乳、ヨーグルト、卵抜きベーコン	甘夏、ほうれんそう、クリームコーン缶、◎りんご、にんじん、たまねぎ、コーン缶、にんにく	アップルパイ、牛乳
30 金	バナナ	こいのぼりカレーライス、春野菜サラダ、ヨーグルト、たけのこスープ	米、◎もち米、じゃがいも、根切りカット、冷凍、◎おにんにく、フレンチドレッシング(分離型)、油、◎砂糖、◎ごま油	ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、◎焼き豚、スライスチーズ	◎バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、グリーンアスパラガス、たけのこ、きゅうり、◎にんじん、◎グリーンピース(冷凍)、◎干しいたけ、カットわかめ、焼きのり、◎こんぶ(乾し)、にんにく	ちまき風中華おこわ、麦茶、教育昆布

☆ 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 544kcal	20.6g	16.7g	210mg	2.0mg	185μg	0.32mg	0.35mg	36mg
3歳未満児 458kcal	17.8g	15.3g	236mg	1.5mg	168μg	0.27mg	0.37mg	28mg

献立は仕入れの都合で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。
光明高倉保育園では、毎月食育目標を決め、取り組んでいます。
4月は「仲良く楽しく食べましょう」が目標です。保育園や部屋の雰囲気慣れ、新しい友達や先生と仲良く楽しく給食が食べられるよう、職員全員で見守ってまいります。
太字に下線を引いてあるメニューが道組の誕生月の子のリクエストメニューです。