

令和4年 4月 昼食献立表



社会福祉法人多摩養育園
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	体の臓子を整えるもの	
01 金	バナナ	赤飯、ぶりの照り焼き、かぶの梅和え、いちご、すまし汁(麩・たけのこ)	もち米、米、焼ふ、砂糖	○牛乳、ぶり、ささげ(乾)、かつお節	◎バナナ、かぶ、いちご、かぶ・葉、たけのこ、ねぎ、うめびしお	たい焼き、牛乳、教育昆布
02 土	牛乳	御飯、すき焼き風煮物、ツナとわかめの酢の物、バナナ、みそ汁(えのき・かまぼこ)	○さつまいも、米、しらたき、○水あめ、砂糖、○油、○砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、ツナ油漬缶、淡色みそ、かまぼこ、○黒ごま	バナナ、はくさい、きゅうり、えのきたけ、にんじん、ねぎ、あさつき、カットわかめ	大学芋、牛乳
03 日	牛乳	食パン(ジャム付き)、さけのムニエル、ほうれん草のサラダ、清見オレンジ、ピーフシチュー	食パン、○パイ皮、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)、小麦粉、油	○牛乳、◎牛乳、さけ、牛肉(肩)、○豚ひき肉、ツナ油漬缶、○ピザ用チーズ、バター	清見オレンジ、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、いちごジャム、コーン缶、○たまねぎ	ミートパイ、牛乳
04 月	牛乳	カレーライス、コロコロサラダ、ヨーグルト、トマトスープ	米、じゃがいも、乱切りカット冷凍、○ホットケーキ粉、○メープルシロップ、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、○卵	たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、トマト、○にんじん、レタス、にんにく	にんじんホットケーキ、牛乳
05 火	ブチダノン	御飯、さばのみそ煮、小松菜のごま和え、バナナ、けんちん汁(非常食)	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、さば、木綿豆腐、鶏もも肉、白みそ、○きな粉、油揚げ、赤みそ、すりごま、◎ブチダノン	バナナ、ごまつな、ねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、しょうが	きな粉蒸しパン、牛乳
06 水	牛乳、野菜スティック	さくらパン、ポパイオムレツ、大根サラダ、パイナップル、オニオンスープ	ロールパン、○米、フレンチドレッシング(分離型)、○油	◎牛乳、卵、豚ひき肉、○豚ひき肉、牛乳、バター	パイナップル、たまねぎ、だいこん、ほうれん草、◎にんじん、きゅうり、マッシュルーム缶、○たまねぎ、○にんじん、にんじん、赤ピーマン、○ピーマン、○あおのり	豚肉チャーハン、麦茶
07 木	牛乳	ゆかり御飯、鶏のから揚げ、はくさいのこんぶ和え、グレープフルーツ、みそ汁(厚揚げ・わかめ)	米、片栗粉、油	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、グレープフルーツ、にんじん、塩こんぶ、カットわかめ、にんにく、しょうが	原宿ドック(チーズ味)、牛乳
08 金	バナナ	塩ラーメン、シウマイ、トマトの中華風サラダ、甘夏	ゆで中華めん、○米、ごま油、砂糖	○たい、豚肉(ロース)、○ごま油	◎バナナ、甘夏、トマト、きゅうり、根切りもやし、キャベツ、ねぎ、○万能ねぎ、にら、○こんぶ(だし用)、カットわかめ	鯛めし、麦茶または甘茶、教育昆布
09 土	牛乳	ふりかけ御飯、たららのピザ焼き、キャベツのサラダ、キウイフルーツ、オニオンスープ	米、○食パン、○砂糖、フレンチドレッシング(分離型)	○牛乳、◎牛乳、たら、○卵、とろけるチーズ	キウイフルーツ、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、にんじん	フレンチトースト、牛乳
10 日	牛乳	ジャージャー麺、もやしとわかめのナムル、りんご、わんたんスープ	ゆで中華めん、○フライドポテト、○油、砂糖、ごま油、片栗粉	◎牛乳、豚ひき肉、わんたん、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	りんご、にんじん、根切りもやし、きゅうり、ねぎ、チンゲンサイ、カットわかめ	フライドポテト、麦茶
11 月	牛乳	御飯、カレーの煮つけ、きゅうりとわかめの酢みそ和え、バナナ、豚汁	米、○お好み焼き粉、糸こんにゃく、砂糖、○油、ごま油	○牛乳、◎牛乳、カレー、豚肉(肩ロース)、○豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、白みそ、ごま、○きんぴら、○干しえび、○かつお節	バナナ、きゅうり、だいこん、○キャベツ、キャベツ、ねぎ、にんじん、ごぼう、カットわかめ、しょうが、○あおのり	お好み焼き、牛乳
12 火	ブチダノン	ブチボワン、鶏肉のマーマレード焼き、ポパイサラダ、スティックチーズ、ブロックリースープ	○米、ロールパン、フレンチドレッシング(分離型)、片栗粉	鶏もも肉、チーズ、○しらす干し、ベーコン、○かつお節、◎ブチダノン	ほうれん草、ブロックリー、マーマレード、にんじん、たまねぎ、赤ピーマン	しらすおかかおむすび、麦茶
13 水	牛乳、野菜スティック	ご飯、厚揚げのみそ炒め、もやしのゆかりあえ、パイナップル、すまし汁(ねぎ・わかめ)	米、○小麦粉、○上新粉、○粉糖、ごま油、砂糖、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、○ごま	パイナップル、根切りもやし、たまねぎ、◎にんじん、きゅうり、マッシュルーム缶、○たまねぎ、干しいたけ、カットわかめ、にんにく、しょうが	きな粉のボールクッキー、牛乳
14 木	牛乳	わかめうどん、さつま芋の天ぷら、いんげんと鶏ささ身のごまあえ、グレープフルーツ	ゆでうどん、○食パン、さつまいも、てんぷら粉、油、砂糖	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、鶏ささ身、○とろけるチーズ、○ウインナー、油揚げ、ごま、黒ごま	グレープフルーツ、いんげん、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、○たまねぎ、○ピーマン、○コーン缶、カットわかめ、○パセリ	ピザトースト、ジョア
15 金	バナナ	赤飯、さけの西京焼き、かぶの梅和え、いちご、すまし汁(麩・たけのこ)	もち米、米、焼ふ、砂糖、油	○牛乳、さけ、ささげ(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	◎バナナ、かぶ、いちご、かぶ・葉、たけのこ、ねぎ、うめびしお	たい焼き、牛乳、教育昆布
16 土	牛乳	御飯、すき焼き風煮物、ツナとわかめの酢の物、バナナ、みそ汁(えのき・かまぼこ)	○さつまいも、米、しらたき、○水あめ、砂糖、○油、○砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、ツナ油漬缶、淡色みそ、かまぼこ、○黒ごま	バナナ、はくさい、きゅうり、えのきたけ、にんじん、ねぎ、あさつき、カットわかめ	大学芋、牛乳
17 日	牛乳	ドリア、ツナとブロックリーのサラダ、オレンジ、きのこのスープ	米、○コーンフレーク、小麦粉、マヨネーズ、油、パン粉	○牛乳、◎牛乳、牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、バター、○バター、粉チーズ	オレンジ、ブロックリー、たまねぎ、にんじん、ごまつな、マッシュルーム、しめじ、コーン缶、パセリ	マシュマロコーンフレーク、牛乳
18 月	牛乳	カレーライス、コロコロサラダ、ヨーグルト、トマトスープ	米、じゃがいも、乱切りカット冷凍、○ホットケーキ粉、○メープルシロップ、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、○卵	たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、トマト、○にんじん、レタス、にんにく	にんじんホットケーキ、牛乳
19 火	ブチダノン	御飯、さばのみそ煮、小松菜のごま和え、バナナ、けんちん汁(非常食)	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、さば、木綿豆腐、鶏もも肉、白みそ、○きな粉、油揚げ、赤みそ、すりごま、◎ブチダノン	バナナ、ごまつな、ねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、しょうが	きな粉蒸しパン、牛乳
20 水	牛乳、野菜スティック	さくらパン、ポパイオムレツ、大根サラダ、パイナップル、オニオンスープ	ロールパン、○米、フレンチドレッシング(分離型)、○油	◎牛乳、卵、豚ひき肉、○豚ひき肉、牛乳、バター	パイナップル、たまねぎ、だいこん、ほうれん草、きゅうり、◎きゅうり、マッシュルーム缶、○たまねぎ、○にんじん、にんじん、赤ピーマン、○ピーマン、○あおのり	豚肉チャーハン、麦茶
21 木	牛乳	ゆかり御飯、鶏のから揚げ、はくさいのこんぶ和え、グレープフルーツ、みそ汁(厚揚げ・わかめ)	米、片栗粉、油	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、グレープフルーツ、にんじん、塩こんぶ、カットわかめ、にんにく、しょうが	原宿ドック(チーズ味)、牛乳
22 金	バナナ	ラーメンバイキング(幼児3種乳児2種)、シウマイ、トマトの中華風サラダ、甘夏	ゆで中華めん、ごま油、油、砂糖、○ケーキ	○牛乳、豚肉(肩ロース)	◎バナナ、甘夏、トマト、きゅうり、キャベツ、ねぎ、にんじん、にら、カットわかめ	お誕生日ケーキ(純相はホットケーキ)、牛乳、教育昆布
23 土	牛乳	ふりかけ御飯、たららのピザ焼き、キャベツのサラダ、キウイフルーツ、オニオンスープ	米、○食パン、○砂糖、フレンチドレッシング(分離型)	○牛乳、◎牛乳、たら、○卵、とろけるチーズ	キウイフルーツ、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、にんじん	フレンチトースト、牛乳
24 日	牛乳	ご飯、ハムカツ、三色お浸し(チンゲン菜)、オレンジ、すまし汁(とろろこんぶ・ねぎ)	○砂糖、パン粉、小麦粉、油、花麩、米	○牛乳、◎牛乳、ハム、○卵、卵、○バター	オレンジ、チンゲンサイ、根切りもやし、にんじん、葉ねぎ、とろろこんぶ	手作りプリン、牛乳
25 月	牛乳	御飯、カレーの煮つけ、きゅうりとわかめの酢みそ和え、バナナ、豚汁	米、○お好み焼き粉、糸こんにゃく、砂糖、○油、ごま油	○牛乳、◎牛乳、カレー、豚肉(肩ロース)、○豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、白みそ、ごま、○きんぴら、○干しえび、○かつお節	バナナ、きゅうり、だいこん、○キャベツ、キャベツ、ねぎ、にんじん、ごぼう、カットわかめ、しょうが、○あおのり	お好み焼き、牛乳
26 火	ブチダノン	ブチボワン、鶏肉のマーマレード焼き、ポパイサラダ、スティックチーズ、ブロックリースープ	○米、ロールパン、フレンチドレッシング(分離型)、片栗粉	鶏もも肉、チーズ、○しらす干し、ベーコン、○かつお節、◎ブチダノン	ほうれん草、ブロックリー、マーマレード、にんじん、たまねぎ、赤ピーマン	しらすおかかおむすび、麦茶
27 水	牛乳、うの花揚げ	菜飯、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、○小麦粉、○上新粉、片栗粉、○粉糖、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、高野豆腐、○バター、○きな粉、○ごま	いちご、キャベツ、にんじん、なめこ、さやえんどう、塩こんぶ	きな粉のボールクッキー、牛乳
28 木	牛乳	わかめうどん、さつま芋の天ぷら、いんげんと鶏ささ身のごまあえ、グレープフルーツ	ゆでうどん、○食パン、さつまいも、てんぷら粉、油、砂糖	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、鶏ささ身、○とろけるチーズ、○ウインナー、油揚げ、ごま、黒ごま	グレープフルーツ、いんげん、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、○たまねぎ、○ピーマン、○コーン缶、カットわかめ、○パセリ	ピザトースト、ジョア
29 金	バナナ	御飯、えびマヨネーズ、焼豚の和え物、清見オレンジ、春雨スープ	米、マヨネーズ、片栗粉、○グラニュー糖、油、砂糖、はるるめ、ごま油	○牛乳、えび、焼き豚、○卵	◎バナナ、清見オレンジ、根切りもやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ	手作り源氏パイ、牛乳、教育昆布
30 土	牛乳	御飯、松風焼き、ほうれん草の納豆あえ、キウイフルーツ、すまし汁(えのき)	○じゃがいも、米、○上新粉、焼ふ、○油、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、かつお節	キウイフルーツ、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、○あおのり	芋もち、牛乳

☆ 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	556kcal	22.1g	17.3g	250mg	2.5mg	210μg	0.34mg	0.42mg	41mg
3歳未満児	466kcal	18.9g	15.5g	268mg	1.9mg	191μg	0.29mg	0.42mg	33mg

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「仲良く楽しく食べよう」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います。

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。