

令和6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	体の調子を整えるもの	
01月	牛乳、野菜スティック	赤飯、さけの西京焼き、切干し大根の旨煮、甘夏、すまし汁(ほうれん草・豆腐)	もち米、米、砂糖、油	◎牛乳、◎牛乳、さけ、木綿豆腐、ささげ(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	甘夏、ほうれん草、◎にんじん、にんじん、切り干しだいこん、干しいたけ	お祝いまんじゅう、牛乳
02火	プチダン	高野豆腐のそぼろ丼、ほうれんそうのなめたけあえ、いちご、みそ汁(えのき・わかめ)	◎じゃがいも、米、◎油、砂糖	◎牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、高野豆腐、◎プチダン	ほうれんそう、いちご、にんじん、なめたけ、さやえんどう、えのきたけ、カットわかめ	フライドポテト、牛乳
03水	牛乳、きらず揚げ	ぶどうパン、コーンのオムレツ、キャベツのサラダ、スティックチーズ、トマトスープ	ぶどうパン、◎米、フレンチドレッシング(分離型)、◎砂糖、◎ごま油	◎牛乳、卵、チーズ、◎豚ひき肉、牛乳、チーズ、◎ごま、バター	キャベツ、むきたまねぎ、トマト、きゅうり、◎大豆もやし、◎ほうれんそう、レタス、コーン(冷凍)、カットわかめ、◎にんにく、◎しょうが	お子様ビビンバ、麦茶
04木	牛乳	御飯、ぶりの照り焼き、きゅうりとわかめの酢みそ和え、グレープフルーツ、豚汁	米、◎小麦粉、◎砂糖、糸こんにゃく、砂糖、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、ぶり、◎バター、◎卵、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、白みそ、ごま	グレープフルーツ、きゅうり、だいこん、キャベツ、ねぎ、にんじん、ごぼう、カットわかめ	マドレーヌ、牛乳
05金	バナナ	きつねうどん、さつま芋の天ぷら、小松菜とささみのお浸し、パイナップル	ゆでうどん、さつまいも、◎食パン、てんぷら粉、油、◎マヨネーズ、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、鶏ささみ、◎しらす干し、◎粉チーズ、黒ごま	◎バナナ、パイナップル、こまつな、にんじん、むきたまねぎ、ねぎ、◎あおのり	しらすトースト、ジョア、教育昆布
06土	牛乳	御飯、かじきの香味焼き、はくさいのこんぶ和え、バナナ、すまし汁(麩・水菜)	米、◎さつまいも、砂糖、油、焼ふ	◎牛乳、◎牛乳、かじき、◎スライスチーズ、白みそ、バター	はくさい、バナナ、にんじん、むきたまねぎ、水菜、セロリー、塩こんぶ、パセリ	さつま芋のチーズはさみ焼き、牛乳
07日	牛乳	プチポワン、ミートオムレツ、ブロッコリーのサラダ、いちご、ポテトスープ	◎米、ロールパン、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)、◎油	◎牛乳、牛乳、卵、豚ひき肉、ピザ用チーズ、◎焼き豚、◎なると	いちご、むきたまねぎ、ブロッコリー、にんじん、クリームコーン缶、◎むきたまねぎ、◎ピーマン、コーン(冷凍)、パセリ	焼豚チャーハン、麦茶
08月	牛乳、きらず揚げ	菜飯、鶏の照りマヨ焼き、ほうれん草のサラダ、バナナ、みそ汁(なす・油揚げ)	米、マヨネーズ、フレンチドレッシング(分離型)、油	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、油揚げ	バナナ、ほうれんそう、にんじん、なす、コーン(冷凍)	たい焼き、甘茶
09火	プチダン	御飯、アジフライ、海藻サラダ、デコボン、はくさいスープ	米、◎ホットケーキ粉、パン粉、油、小麦粉、◎砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、◎油	◎牛乳、あじ、ツナ油漬缶、卵、◎プチダン	デコボン、きゅうり、◎りんご、はくさい、にんじん、むきたまねぎ、しめじ、カットわかめ	蒸しパン(りんご)、牛乳
10水	牛乳、野菜スティック	ジャムサンド(いちご)、マカロニグラタン、コロコロサラダ、パイナップル、オニオンスープ	◎米、食パン、マカロニ、油、パン粉、砂糖	◎牛乳、鶏もも肉、◎しらす干し、◎ピザ用チーズ、◎ピザ用チーズ	パイナップル、にんじん、むきたまねぎ、ほうれんそう、だいこん、きゅうり、◎きゅうり、いちごジャム	しらすチーズおむすび、麦茶
11木	牛乳	御飯、厚揚げのみそ炒め、おからの梅和え、はっさく、すまし汁(とろろこんぶ・ねぎ)	米、◎小麦粉、◎上新粉、◎粉糖、砂糖、ごま油、花麩、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、かつお節	はっさく、きゅうり、むきたまねぎ、オクラ、にんじん、ピーマン、葉ねぎ、うめびしお、干しいたけ、とろろこんぶ、にんにく、しょうが	きな粉のボールクッキー、牛乳
12金	バナナ	しょうゆラーメン、揚げワンタン、こまつなのナムル、グレープフルーツ	ゆで中華めん、油、ごま油、砂糖	◎牛乳、わんたん、豚肉(肩ロース)、ごま	◎バナナ、グレープフルーツ、こまつな、根切りもやし、キャベツ、にんじん、ねぎ、コーン(冷凍)、にら	ソフトパン、牛乳、教育昆布
13土	牛乳	御飯、豚肉の中華炒め、わかめと春雨の和え物、バナナ、豆腐スープ(にら)	米、はるさめ、ごま油、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、ごま	バナナ、赤ピーマン、ピーマン、根切りもやし、ねぎ、きゅうり、にんじん、にら、しょうが、カットわかめ	原宿ドック(ココアバナナ)、牛乳
14日	牛乳	御飯、えびフライ、アスパラサラダ、キウイフルーツ、ジュリエンスープ	米、フレンチドレッシング(分離型)、油	◎牛乳、◎牛乳、ハム(ロース)	キウイフルーツ、グリーンアスパラガス、◎いちごジャム、根切りもやし、むきたまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)	クラッカーサンド(ジャム)、牛乳
15月	牛乳、野菜スティック	カレーライス、ブロッコリーのサラダ、ヨーグルト、かぶのスープ	◎じゃがいも、米、じゃがいも 乱切りカット、冷凍、◎油、フレンチドレッシング(分離型)、油	◎牛乳、◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)	むきたまねぎ、にんじん、ブロッコリー、かぶ、◎にんじん、キャベツ、コーン(冷凍)、にんにく	フライドポテト、牛乳
16火	プチダン	ぶどうパン、コーンのオムレツ、キャベツのサラダ、スティックチーズ、トマトスープ	ぶどうパン、◎米、フレンチドレッシング(分離型)、◎砂糖、◎ごま油	卵、チーズ、◎豚ひき肉、牛乳、チーズ、◎ごま、◎バター、◎プチダン	キャベツ、むきたまねぎ、トマト、きゅうり、◎大豆もやし、◎ほうれんそう、レタス、コーン(冷凍)、カットわかめ、◎にんにく、◎しょうが	お子様ビビンバ、麦茶
17水	牛乳、きらず揚げ	赤飯、さけの西京焼き、切干し大根の旨煮、甘夏、すまし汁(ほうれん草・豆腐)	もち米、米、砂糖、油	◎牛乳、◎牛乳、さけ、木綿豆腐、ささげ(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	甘夏、ほうれん草、にんじん、切り干しだいこん、干しいたけ	お祝いまんじゅう、牛乳
18木	牛乳	御飯、ぶりの照り焼き、きゅうりとわかめの酢みそ和え、グレープフルーツ、豚汁	米、◎小麦粉、◎砂糖、糸こんにゃく、砂糖、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、ぶり、◎バター、◎卵、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、白みそ、ごま	グレープフルーツ、きゅうり、だいこん、キャベツ、ねぎ、にんじん、ごぼう、カットわかめ	マドレーヌ、牛乳
19金	バナナ	きつねうどん、さつま芋の天ぷら、小松菜とささみのお浸し、パイナップル	ゆでうどん、さつまいも、◎食パン、てんぷら粉、油、◎マヨネーズ、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、鶏ささみ、◎しらす干し、◎粉チーズ、黒ごま	◎バナナ、パイナップル、こまつな、にんじん、むきたまねぎ、ねぎ、◎あおのり	しらすトースト、ジョア、教育昆布
20土	牛乳	御飯、かじきの香味焼き、はくさいのこんぶ和え、バナナ、すまし汁(麩・水菜)	米、◎さつまいも、砂糖、油、焼ふ	◎牛乳、◎牛乳、かじき、◎スライスチーズ、白みそ、バター	はくさい、バナナ、にんじん、むきたまねぎ、水菜、セロリー、塩こんぶ、パセリ	さつま芋のチーズはさみ焼き、牛乳
21日	牛乳	クリームスパゲッティ、お魚ナゲット、トマトのサラダ、いちご、かぶのスープ	スパゲッティ、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)	◎牛乳、◎牛乳、牛乳、魚ナゲット、◎たこボール、鶏もも肉(皮付き)、生クリーム、えび、いか、ベーコン、粉チーズ	いちご、トマト、かぶ、むきたまねぎ、にんじん、きゅうり、かぶ、葉、マッシュルーム缶、カットわかめ、パセリ	たこ焼き、牛乳
22月	牛乳、きらず揚げ	菜飯、鶏の照りマヨ焼き、ほうれん草のサラダ、バナナ、みそ汁(なす・油揚げ)	米、マヨネーズ、フレンチドレッシング(分離型)、油	◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、油揚げ	バナナ、ほうれん草、にんじん、なす、コーン(冷凍)	たい焼き、牛乳
23火	プチダン	御飯、アジフライ、海藻サラダ、デコボン、はくさいスープ	米、◎ホットケーキ粉、パン粉、油、小麦粉、◎砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、◎油	◎牛乳、あじ、ツナ油漬缶、卵、◎プチダン	デコボン、きゅうり、◎りんご、はくさい、にんじん、むきたまねぎ、しめじ、カットわかめ	蒸しパン(りんご)、牛乳
24水	牛乳、野菜スティック	ジャムサンド(いちご)、マカロニグラタン、コロコロサラダ、パイナップル、オニオンスープ	◎米、食パン、マカロニ、油、パン粉、砂糖	◎牛乳、鶏もも肉、◎しらす干し、◎ピザ用チーズ、◎ピザ用チーズ	パイナップル、にんじん、むきたまねぎ、ほうれん草、だいこん、きゅうり、◎きゅうり、いちごジャム	しらすチーズおむすび、麦茶
25木	牛乳	御飯、厚揚げのみそ炒め、おからの梅和え、はっさく、すまし汁(とろろこんぶ・ねぎ)	米、◎小麦粉、◎上新粉、◎粉糖、砂糖、ごま油、花麩、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、かつお節	はっさく、きゅうり、むきたまねぎ、オクラ、にんじん、ピーマン、葉ねぎ、うめびしお、干しいたけ、とろろこんぶ、にんにく、しょうが	きな粉のボールクッキー、牛乳
26金	バナナ	ラーメンバイキング(幼児3種乳児2種)、揚げワンタン、こまつなのナムル、グレープフルーツ	ゆで中華めん、◎ケーキ、油、砂糖、ごま油	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、わんたん、赤みそ、ごま	◎バナナ、グレープフルーツ、こまつな、キャベツ、根切りもやし、にんじん、ねぎ、にら、コーン(冷凍)	お誕生日ケーキ(純組はホットケーキ)、牛乳、教育昆布
27土	牛乳	御飯、豚肉の中華炒め、わかめと春雨の和え物、バナナ、豆腐スープ(にら)	米、はるさめ、ごま油、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、ごま	バナナ、赤ピーマン、ピーマン、根切りもやし、ねぎ、きゅうり、にんじん、にら、しょうが、カットわかめ	原宿ドック(ココアバナナ)、牛乳
28日	牛乳	ふりかけ御飯、タンドリーカジキ、カリフラワーのサラダ、グレープフルーツ、だいこんのスープ	米、フレンチドレッシング(分離型)	◎牛乳、◎牛乳、かじき、ヨーグルト(無糖)、ベーコン	グレープフルーツ、ブロッコリー、だいこん、カリフラワー、ミニトマト、にんじん、だいこん(葉)、にんにく、しょうが	肉まん、牛乳
29月	牛乳、野菜スティック	御飯、ハムカツ、ひじきと枝豆のサラダ、はっさく、みそ汁(こまつな・えのき)	米、◎パイ皮、◎砂糖、パン粉、小麦粉、油、フレンチドレッシング(分離型)	◎牛乳、◎牛乳、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	はっさく、◎りんご、◎にんじん、にんじん、こまつな、えだまめ、コーン(冷凍)、えのきたけ、ひじき	アップルパイ、牛乳
30火	プチダン	御飯、さわらのパン粉焼き、キャベツとツナのサラダ、パイナップル、ブロッコリースープ	米、◎お好み焼き粉、フレンチドレッシング(分離型)、パン粉、◎油、オリーブ油	◎牛乳、さわら、◎豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、粉チーズ、◎干しえび、◎かつお節、◎プチダン	パイナップル、キャベツ、ブロッコリー、◎キャベツ、にんじん、むきたまねぎ、赤ピーマン、パセリ、にんにく、◎あおのり	お好み焼き、牛乳

☆ 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	526kcal	20.1g	18.4g	243mg	3.1mg	215μg	0.32mg	0.38mg	43mg
3歳未満児	445kcal	17.7g	16.7g	266mg	2.4mg	200μg	0.27mg	0.40mg	34mg

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。