

令和8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 水	牛乳、きらず揚げ	高野豆腐のそぼろ丼、ほうれんそうのなめたけあえ、甘夏、みそ汁(じゃが芋・わかめ)	米、じゃがいも、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、高野豆腐	ほうれんそう、甘夏、にんじん、なめたけ、さやえんどう、カットわかめ	たい焼き、牛乳
02 木	牛乳	赤飯、さけの西京焼き、キャベツの昆布あえ、バナナ、すまし汁(麩・たけのこ)	もち米、米、◎小麦粉、◎砂糖、◎オートミール、砂糖、油、花麩、ごま油	◎牛乳、さけ、◎無塩バター、さざげ(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、◎卵	バナナ、キャベツ、にんじん、たけのこ、ねぎ、塩こんぶ	オートミールクッキー、ジョア
03 金	バナナ	けんちんうどん、魚河岸あげの煮物、きゅうりの酢の物、りんご	ゆでうどん、◎米、さといも、砂糖、油、◎砂糖、◎ごま油	魚河岸あげ、鶏もも肉、◎豚ひき肉、しらす干し、ごま、◎ごま油	◎バナナ、りんご、きゅうり、だいこん、にんじん、◎大豆もやし、◎ほうれんそう、ねぎ、カットわかめ、◎にんにく、◎しょうが	お子様ビビンバ、麦茶、教育昆布
04 土	牛乳	御飯、鶏の照りマヨ焼き、切干し大根の旨煮、グレープフルーツ、みそ汁(こまつな・えのき)	米、◎食パン、◎砂糖、マヨネーズ、油、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、◎卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	グレープフルーツ、こまつな、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、干しいたけ	フレンチトースト、牛乳
05 日	牛乳	クロワッサン、コーンとウインナーのオムレツ、コロコロサラダ、スティックチーズ、おくらスープ	◎ゆでうどん、クロワッサン、◎ごま油、砂糖	◎牛乳、卵、チーズ、◎豚肉(もも)、豆乳、ウインナー、チーズ、バター	にんじん、だいこん、きゅうり、◎キャベツ、むきたまねぎ、◎むきたまねぎ、オクラ、コーン(冷凍)、◎にんじん、◎あおのり	おやつ焼きうどん、麦茶
06 月	牛乳、きらず揚げ	御飯、ハムカツ、オーロラサラダ、パイン缶、ジュリエンスープ	米、パン粉、小麦粉、マヨネーズ、油	◎牛乳、◎牛乳、ハム	パイン缶、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、根切りもやし、むきたまねぎ	原宿ドック(チーズ)、牛乳
07 火	プチダノン	ひじきごはん(非常食)、さばのみそ煮(非常食)、三色お浸し、いちご、豚汁(非常食)	米、板こんにやく、油、砂糖、ごま油	さば、鶏もも肉、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎プチダノン	いちご、ほうれんそう、根切りもやし、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、ひじき	三色ゼリー、カル鉄ウエハース、麦茶
08 水	牛乳、野菜スティック	食パン(ジャム付き)、ポークビーンズ、コールスローサラダ、バナナ、牛乳	食パン、じゃがいも、◎スバゲティー、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、大豆(ゆで)、◎バター	バナナ、キャベツ、むきたまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、◎きゅうり、ブルーベリージャム、にんにく	菜飯スパゲティー、甘茶
09 木	牛乳	カレーライス、アスパラサラダ、ヨーグルト、だいこんのスープ	米、◎ロールパン、じゃがいも、ハーフ 冷凍、フレンチドレッシング(分離型)、◎グラニュー糖、◎油、油	◎牛乳、◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、ベーコン	むきたまねぎ、にんじん、グリーンアスパラガス、だいこん、だいこん(葉)、きゅうり、コーン(冷凍)、にんにく	あげぼん、牛乳
10 金	バナナ	しょうゆラーメン、餃子、ほうれん草のナムル、グレープフルーツ	ゆで中華めん、◎米、砂糖、ごま油、油	◎牛乳、ぎょうざ(冷凍)、豚肉(肩ロース)、◎しらす干し、◎ピザ用チーズ、ごま	◎バナナ、グレープフルーツ、ほうれんそう(冷凍)、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、ねぎ、コーン(冷凍)、にら	しらすチーズごはん、教育昆布、牛乳
11 土	牛乳	御飯、ぶり大根、白菜のお浸し、もも缶、みそ汁(おくら・わかめ)	米、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、ぶり、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、もも缶、だいこん、にんじん、◎バナナ、オクラ、しょうが、カットわかめ	バナナパイ、牛乳
12 日	牛乳	御飯、豚肉のしょうが焼き、キャベツとツナのサラダ、キウイフルーツ、あおさ汁	米、◎上新粉、◎砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、◎粉糖、油、小麦粉	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、◎絹ごし豆腐、◎おから、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、キャベツ、むきたまねぎ、にんじん、しょうが、あおのり	おからの丸ドーナツ、牛乳
13 月	牛乳、野菜スティック	御飯、たらのピザ焼き、フレンチサラダ、オレンジ、かぶのスープ	米、フレンチドレッシング(分離型)	◎牛乳、◎まめびよ、たら、◎たこボール、ツナ油漬缶、とろけるチーズ、ベーコン	オレンジ、むきたまねぎ、きゅうり、にんじん、◎にんじん、かぶ、ピーマン、コーン(冷凍)、かぶ・葉	たこ焼き、まめびよ
14 火	プチダノン	菜飯、鶏のから揚げ、ほうれん草と油揚げのお浸し、いちご、中華スープ(きくらげ)	米、◎焼ふ、◎砂糖、片栗粉、油	鶏もも肉、◎バター、◎牛乳、油揚げ、◎プチダノン	いちご、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、にんにく、しょうが、黒きくらげ	選べるお麩ラスク(ココア・プレーン)、ジョア
15 水	牛乳、きらず揚げ	パンブキンロール、スペイン風オムレツ、ブロッコリーの三色サラダ、スティックチーズ、ポトフ	◎フライドポテト、◎バターロール、◎油、フレンチドレッシング(分離型)、油	◎牛乳、◎牛乳、卵、チーズ、鶏もも肉、豆乳	ブロッコリー、むきたまねぎ、トマト、にんじん、ピーマン、だいこん、コーン(冷凍)、キャベツ、エリンギ	フライドポテト、牛乳
16 木	牛乳	けんちんうどん、魚河岸あげの煮物、きゅうりの酢の物、りんご	ゆでうどん、◎米、さといも、砂糖、油、◎砂糖、◎ごま油	◎牛乳、魚河岸あげ、鶏もも肉、◎豚ひき肉、しらす干し、ごま、◎ごま	りんご、きゅうり、だいこん、にんじん、◎大豆もやし、◎ほうれんそう、ねぎ、カットわかめ、◎にんにく、◎しょうが	お子様ビビンバ、麦茶
17 金	バナナ	赤飯、さけの西京焼き、キャベツの昆布あえ、キウイフルーツ、すまし汁(麩・たけのこ)	もち米、米、砂糖、油、花麩、ごま油	◎牛乳、さけ、さざげ(乾)、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、◎バナナ、キャベツ、にんじん、たけのこ、ねぎ、塩こんぶ	たい焼き、牛乳、教育昆布
18 土	牛乳	御飯、鶏の照りマヨ焼き、切干し大根の旨煮、グレープフルーツ、みそ汁(こまつな・えのき)	米、◎食パン、◎砂糖、マヨネーズ、油、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、◎卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	グレープフルーツ、こまつな、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、干しいたけ	フレンチトースト、牛乳
19 日	牛乳	ジャージャー麺、はくさいの中華和え、オレンジ、豆腐スープ(にら)	ゆで中華めん、◎米、砂糖、ごま油、◎油、片栗粉	◎牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、◎焼き豚、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、オレンジ、にんじん、◎むきたまねぎ、たけのこ、きゅうり、ねぎ、◎にんじん、◎ピーマン、にら、焼きのり、干しいたけ	焼き豚チャーハン、麦茶
20 月	牛乳、きらず揚げ	御飯、ハムカツ、オーロラサラダ、パイン缶、ジュリエンスープ	米、パン粉、小麦粉、マヨネーズ、油	◎牛乳、◎牛乳、ハム	パイン缶、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、根切りもやし、むきたまねぎ	原宿ドック(チーズ)、牛乳
21 火	プチダノン	カレーライス、アスパラサラダ、スティックチーズ、だいこんのスープ	米、◎ケーキ、じゃがいも、ハーフ 冷凍、フレンチドレッシング(分離型)、油	◎牛乳、豚肉(もも)、チーズ、ベーコン、◎プチダノン	むきたまねぎ、にんじん、グリーンアスパラガス、だいこん、だいこん(葉)、きゅうり、コーン(冷凍)、にんにく	お誕生日ケーキ(純組はホットケーキ)、牛乳
22 水	牛乳、野菜スティック	食パン(ジャム付き)、ポークビーンズ、コールスローサラダ、バナナ、牛乳	食パン、じゃがいも、◎スバゲティー、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、大豆(ゆで)、◎バター	バナナ、キャベツ、むきたまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、◎きゅうり、ブルーベリージャム、にんにく	菜飯スパゲティー、麦茶
23 木	牛乳	ひじきごはん(非常食)、あじの塩焼き、三色お浸し、いちご、豚汁	米、板こんにやく、油、砂糖、ごま油	◎牛乳、あじ、鶏もも肉、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	いちご、ほうれんそう、根切りもやし、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、ひじき	三色ゼリー、カル鉄ウエハース、麦茶
24 金	バナナ	しょうゆラーメン、餃子、ほうれん草のナムル、グレープフルーツ	ゆで中華めん、◎米、砂糖、ごま油、油	◎牛乳、ぎょうざ(冷凍)、豚肉(肩ロース)、◎しらす干し、◎ピザ用チーズ、ごま	◎バナナ、グレープフルーツ、ほうれんそう(冷凍)、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、ねぎ、コーン(冷凍)、にら	しらすチーズごはん、牛乳、教育昆布
25 土	牛乳	御飯、ぶり大根、白菜のお浸し、もも缶、みそ汁(おくら・わかめ)	米、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、ぶり、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、もも缶、だいこん、にんじん、◎バナナ、オクラ、しょうが、カットわかめ	バナナパイ、牛乳
26 日	牛乳	御飯、えびフライ、アスパラサラダ、キウイフルーツ、もやしのスープ	米、◎ホットケーキ粉、◎メープルシロップ、フレンチドレッシング(分離型)、油	◎牛乳、◎牛乳、ハム(ロース)、◎卵、◎バター	キウイフルーツ、グリーンアスパラガス、きゅうり、根切りもやし、コーン(冷凍)、にんじん	ホットケーキ、牛乳
27 月	牛乳、野菜スティック	御飯、たらのピザ焼き、フレンチサラダ、オレンジ、かぶのスープ	米、フレンチドレッシング(分離型)	◎牛乳、◎まめびよ、たら、◎たこボール、ツナ油漬缶、とろけるチーズ、ベーコン	オレンジ、むきたまねぎ、きゅうり、にんじん、◎にんじん、かぶ、ピーマン、コーン(冷凍)、かぶ・葉	たこ焼き、まめびよ
28 火	プチダノン	菜飯、鶏のから揚げ、ほうれん草と油揚げのお浸し、いちご、中華スープ(きくらげ)	米、◎焼ふ、◎砂糖、片栗粉、油	鶏もも肉、◎バター、◎牛乳、油揚げ、◎プチダノン	いちご、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、にんにく、しょうが、黒きくらげ	選べるお麩ラスク(ココア・プレーン)、ジョア
29 水	牛乳、きらず揚げ	プティボワン、スペイン風オムレツ、ブロッコリーの三色サラダ、スティックチーズ、ポトフ	◎フライドポテト、◎ロールパン、◎油、フレンチドレッシング(分離型)、油	◎牛乳、◎牛乳、卵、チーズ、鶏もも肉、豆乳	ブロッコリー、むきたまねぎ、トマト、にんじん、ピーマン、だいこん、コーン(冷凍)、キャベツ、エリンギ	フライドポテト、牛乳
30 木	牛乳	オムライス、ひじきと枝豆のサラダ、メロン、きのこのスープ	米、◎お米deガトーショコラ、油、フレンチドレッシング(分離型)	◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、ハム	メロン、むきたまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、えだまめ、えのきたけ、しめじ、ひじき	お米deガトーショコラ、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	555kcal	21.9g	19.6g	236mg	3.3mg	223μg	0.34mg	0.41mg	44mg
3歳未満児	469kcal	19.0g	17.6g	257mg	2.3mg	207μg	0.29mg	0.42mg	35mg

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いきます。

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