

令和7年4月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第七こども園

日付	10時おやつ	昼食	材 料 名			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 火	豆乳、バナナ チップス	御飯、豚汁、かじきのしょうが焼き、納豆和え、みかん	米、ごま油	〇牛乳、かじき、挽きわり納豆、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、〇調製豆乳	みかん、ほうれんそう、〇バナナ、にんじん、ねぎ、だいこん、ごぼう、たくあん(刻み)	牛乳、ジャムサンド
2 水	ジョア	高野豆腐のそぼろ丼、わかめのみそ汁、ほうれん草のなめたけ和え、いちご	米、三温糖、〇グラニュー糖	〇牛乳、凍り豆腐、淡色みそ	ほうれんそう、いちご、にんじん、〇りんご(缶詰)、えのきたけ、なめたけ、さやえんどう、カットわかめ	牛乳、アップルパイ
3 木	牛乳、きゅうり スティック	食パン(ジャム)、たまねぎとほうれん草のスープ、鮭のマヨネーズ焼き、コールスローサラダ、キウイフルーツ	食パン、コールスローレッシング	〇牛乳、〇牛乳、さけ、ハム	キウイフルーツ、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、いちごジャム、にんじん、〇きゅうり	牛乳、ミニたい焼き
4 金	飲むヨーグルト	焼き鳥丼、みそ汁(しめじ)、オクラとかまぼこの海苔和え、バナナ	米、〇ホットケーキ粉、砂糖	〇牛乳、〇ヨーグルト(ドリンク)、鶏もも肉、米みそ、かまぼこ、〇いわし、かつお節	バナナ、たまねぎ、オクラ、ねぎ、しめじ、えのきたけ、みつば、刻みのり	牛乳、どら焼き、小魚
5 土	ジョア	タンメン、牛乳、中華風サラダ、オレンジ	ゆで中華めん、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、ツナ水煮缶、かまぼこ	オレンジ、もやし、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、キャベツ	麦茶、せんべい
7 月	牛乳	御飯、みそ汁(わかめ・ふ)、肉じゃが、ブロッコリーのごまあえ、りんご	米、〇食パン、じゃがいも、しらたき、三温糖、焼ふ、〇砂糖、油	〇牛乳、〇牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、〇ピザ用チーズ、すりごま	りんご、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、もやし、さやえんどう、カットわかめ	牛乳、やみつきトースト
8 火	豆乳、バナナ チップス	ハヤシライス、牛乳、ブロッコリーサラダ、いちご	米、〇クレープシート、マヨネーズ、油	牛乳、牛肉(肩)、〇ホイップクリーム、ハム、〇調製豆乳	〇バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、いちご、〇バナナ、にんじん、マッシュルーム	麦茶、バナナクレープ
9 水	ジョア	八王子ラーメン、牛乳、ギョウザ、大根サラダ、みかん	ゆで中華めん、油、ごま油	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、焼き豚、かつお節	みかん、だいこん、〇もも缶、〇みかん缶、〇バナナ、たまねぎ、コーン缶、カットわかめ	麦茶、フルーツヨーグルト
10 木	牛乳、きゅうり スティック	ふりかけ御飯、みそ汁(じゃが芋・ねぎ)、鶏肉のオレンジ焼き、なめこおろし和え、キウイフルーツ	米、〇除去ドッグ、じゃがいも、〇油、〇砂糖、砂糖	〇牛乳、〇牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、〇きな粉	キウイフルーツ、きゅうり、なめこ、ねぎ、だいこん、マーマレード、〇きゅうり	牛乳、揚げパン
11 金	飲むヨーグルト	ロールパン、ミネストローネスープ、コロケ、ブロッコリーのミモザサラダ、バナナ	〇ゆでそうめん、パン、じゃがいも、マヨネーズ、パン粉、油、マカロニ	〇ヨーグルト(ドリンク)、卵、豚ひき肉、ハム、ベーコン	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、トマト、にんじん、コーン缶、キャベツ、〇ほうれんそう、〇ねぎ、〇にんじん	麦茶、にゅうめん
12 土	ジョア	みそ煮込みうどん、牛乳、きゅうりの昆布和え、オレンジ	ゆでうどん	牛乳、〇バニラアイス、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、鶏もも肉、ちくわ	オレンジ、きゅうり、キャベツ、はくさい、ねぎ、にんじん、塩こんぶ	麦茶、アイスクレープ
14 月	牛乳	御飯、わかめスープ、チンジャオロース、春雨サラダ、りんご	米、中華ドレッシング、はるさめ、〇グラニュー糖、油、砂糖、片栗粉	〇牛乳、〇牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム	りんご、たけのこ(ゆで)、ピーマン、たまねぎ、きゅうり、にんじん、カットわかめ	牛乳、チュロス
15 火	豆乳、バナナ チップス	ミートソースパゲティ、牛乳、チキンナゲット、だいこんサラダ、みかん	スパゲティ、〇コッペパン、セバレートドレッシング、油、砂糖	牛乳、チキンナゲット、豚ひき肉、ハム、〇調製豆乳	みかん、〇バナナ、たまねぎ、だいこん、トマトピューレ、きゅうり、〇いちごジャム、にんじん	麦茶、ジャムサンド(いちご)
16 水	ジョア	御飯、けんちん汁、さばのみそ煮、キャベツのお浸し、いちご	米、〇油、さといも、三温糖	〇牛乳、さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	いちご、キャベツ、ねぎ、きゅうり、にんじん、だいこん、ごぼう、しょうが	牛乳、ごま団子
17 木	牛乳、きゅうり スティック	赤飯、麩のすまし汁(えのき)、鶏肉のみそ照り焼き、きゅうりとわかめの酢の物、キウイフルーツ	米、〇ホットケーキ粉、もち米、砂糖、焼ふ	〇牛乳、〇牛乳、鶏もも肉、かにかまぼこ、あずき(乾)、〇つぶしあん(砂糖添加)、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、しょうが、〇きゅうり	牛乳、抹茶まんじゅう、おしゃぶり昆布
18 金	飲むヨーグルト	ハヤシライス、牛乳、ブロッコリーサラダ、みかん	米、〇食パン、マヨネーズ、油	〇牛乳、牛乳、〇ヨーグルト(ドリンク)、牛肉(肩)、〇卵、ハム、〇ハム、〇バター、〇スライスチーズ	みかん、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、マッシュルーム	牛乳、クロックムッシュ
19 土	ジョア	ワンタンメン、牛乳、白菜のナムル、オレンジ	太鼓判ラーメン、ごま油	牛乳、なると	はくさい、オレンジ、きゅうり、もやし、ねぎ	麦茶、歌舞伎揚げ
21 月	牛乳	八王子ラーメン、牛乳、ぎょうざ、大根サラダ、みかん	ゆで中華めん、油、ごま油	牛乳、〇牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、焼き豚、かつお節	みかん、だいこん、〇もも缶、〇みかん缶、〇バナナ、たまねぎ、コーン缶、カットわかめ	麦茶、フルーツヨーグルト
22 火	豆乳、バナナ チップス	天丼と小うどんのセット、ほうれん草のごまあえ、バナナ	米、ゆでうどん、小麦粉、油、砂糖	えび、〇ホイップクリーム、すりごま、〇調製豆乳	バナナ、ほうれんそう、〇バナナ、にんじん、たまねぎ、〇いちごジャム	麦茶、白くまカップケーキ
23 水	ジョア	高野豆腐のそぼろ丼、わかめのみそ汁、ほうれん草のなめたけ和え、いちご	米、三温糖、〇グラニュー糖	〇牛乳、凍り豆腐、淡色みそ	ほうれんそう、いちご、にんじん、〇りんご(缶詰)、えのきたけ、なめたけ、さやえんどう、カットわかめ	牛乳、アップルパイ
24 木	牛乳、きゅうり スティック	食パン(ジャム)、たまねぎとほうれん草のスープ、鮭のマヨネーズ焼き、コールスローサラダ、キウイフルーツ	食パン、〇米、コールスローレッシング	〇牛乳、さけ、ハム、〇ダイスチーズ、〇かつお節	キウイフルーツ、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、いちごジャム、にんじん、〇きゅうり	麦茶、おかかチーズおにぎり
25 金	飲むヨーグルト	わかめおにぎり、鶏の照り焼き、きゅうりの昆布和え、オレンジ	米、〇ホットケーキ粉、油、片栗粉	〇牛乳、〇ヨーグルト(ドリンク)、鶏もも肉、〇つぶしあん(砂糖添加)、〇いわし(煮干し)	オレンジ、きゅうり、キャベツ、塩こんぶ、しょうが、にんにく	牛乳、どら焼き、小魚
26 土	ジョア	キャベツの Pasta、牛乳、トマトサラダ、バナナ	スパゲティ、セバレートドレッシング、油	牛乳、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、バター	バナナ、トマト、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんにく	麦茶、マリービスケット
28 月	牛乳	グリーンピース御飯、みそ汁(わかめ・ふ)、肉じゃが、ブロッコリーのごまあえ、りんご	米、〇食パン、じゃがいも、しらたき、三温糖、焼ふ、〇砂糖、砂糖、油	〇牛乳、〇牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、〇ピザ用チーズ、すりごま	りんご、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、もやし、さやえんどう、カットわかめ、こんぶ(だし用)	牛乳、やみつきトースト
29 火	☆ 昭和の日 ☆					
30 水	ジョア	御飯、豚汁、かじきのしょうが焼き、納豆和え、いちご	米、〇クレープシート、ごま油	〇牛乳、かじき、〇ホイップクリーム、挽きわり納豆、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	〇バナナ、ほうれんそう、いちご、にんじん、ねぎ、だいこん、ごぼう、たくあん(刻み)	牛乳、バナナクレープ



☆ 一日の平均給与量 ☆

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 504kcal 19.3g 15.0g 181mg 1.9mg 164 μg 0.30mg 0.33mg 38mg
 3歳未満児 445kcal 17.3g 13.5g 194mg 1.9mg 175 μg 0.27mg 0.32mg 31mg

★都合により食材の変更があります。
 ★牛肉を使用する場合があります。



2日 精進料理
 17日 創立記念日
 22日 誕生会
 25日 お弁当給食

