

# 令和3年 4月 昼食献立表



社会福祉法人多摩養育園  
光明府中南保育園

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	
01 木	バナナ 牛乳	【精進料理】 わかめ御飯、高野豆腐とじゃがいもの煮物、 キャベツの昆布和え、 みそ汁(とうふ・なめこ)、オレンジ レーズンパン、白身魚のムニエル、 アスパラソテー、きのこのスープ、 選べる果物(バナナ・いちご)	米、じゃがいも、○砂糖、○小 麦粉、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、凍り豆 腐、○きな粉、米みそ(淡色辛み そ)、○バター	こんぶ(だし用)、○バナナ、○グレープフル ーツ、オレンジ、キャベツ、にんじん、きゅうり、なめ こ、さやえんどう、塩こんぶ	きなこクッキー グレープフルーツ 牛乳
02 金	野菜スティック 牛乳	レーズンパン、白身魚のムニエル、 アスパラソテー、きのこのスープ、 選べる果物(バナナ・いちご)	ぶどうパン、○米、油、小麦 粉、○砂糖	○牛乳、たら、○鶏ひき肉、パター	グリーンアスパラガス、バナナ、いちご、しめじ、 えのきたけ、たまねぎ、にんじん、○赤ピー マン、○だいこん、○きゅうり、○あおのり	鶏そぼろご飯 小魚 麦茶
03 土	ばりんこ 麦茶	みそラーメン、ちくわのごま炒め、 華風サラダ、バナナ、牛乳	○食パン、ゆで中華めん、○ 砂糖、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、牛乳、ちくわ、白みそ、豚ひ き肉、○バター	バナナ、○パイン缶、もやし、きゅうり、キャ ベツ、にんじん、ねぎ、コーン缶、しょうが、にんにく	シュガートースト パイン缶 牛乳
05 月	野菜スティック 牛乳	御飯、鶏肉の照り焼き、 ほうれん草のごま和え、かぼちゃの甘煮、 みそ汁(だいこん・あげ)	米、○小麦粉、○油、砂糖、 すりごま、油、片栗粉	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、○チー ズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	かぼちゃ、○オレンジ、ほうれん草、だいこん、 にんじん、○ピーマン、○にんじん、○だい こん、カットわかめ	チーズ蒸しパン オレンジ 牛乳
06 火	オレンジ 牛乳	和風スパゲティ、じゃがいも炒め、 キャベツとツナのサラダ、 小松菜スープ、ヨーグルト	スパゲティ、じゃがいも、○ 米、○もち米、フレンチドレ ッシング、○砂糖、○ごま油	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、ベーコン、 ○豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、パ ター	○オレンジ、たまねぎ、キャベツ、こまつな、しめ じ、○にんじん、○たけのこ、にんじん、コー ン缶、焼きのり、○干しいたけ、○こんぶ(だし 用)	おこわ 教育昆布 麦茶
07 水	野菜スティック 豆乳	御飯、チンジャオロース、もやしの和え物、 中華スープ、パインアップル	米、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○調製豆 乳	パインアップル、もやし、にんじん、○バナナ、えの きたけ、こまつな、○黄ピーマン、○にんじん、 ○きゅうり、カットわかめ、ピーマン、たけのこ (ゆで)	バナナパイ 牛乳
08 木	バナナ 牛乳	プレーンパン、マカロニグラタン、 ブロッコリーのサラダ、コンソメスープ、 選べる果物(いちご・オレンジ)	ロールパン、○小麦粉、マカ ロニ、小麦粉、フレンチドレ ッシング、パン粉、○砂糖、○ご ま油	○牛乳、牛乳、鶏もも肉、○豚ひ き肉、とろけるチーズ、バター	○バナナ、たまねぎ、いちご、ブロッコリー、キャ ベツ、にんじん、マッシュルーム缶、○コーン 缶、○にんじん、○にんじん	チヂミ 小魚 麦茶
09 金	野菜スティック 牛乳	たけのこ御飯、さばの味噌煮、 かぶの塩昆布あえ、 すまし汁(もずく・豆腐)、バナナ	米、○小麦粉、三温糖、○ マーガリン、○砂糖	○牛乳、○牛乳、さば、木綿豆腐、米 みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛 みそ)、油揚げ	バナナ、かぶ、ねぎ、たけのこ、もずく、にんじ ん、しいたけ、かぶ、葉、○マーレード、○にん じん、○だいこん、○セロリ、塩こんぶ	マーレードクッキー 牛乳
10 土	ばりんこ 麦茶	けんちんうどん、小松菜のおかかあえ、 さつま芋の甘煮、グレープフルーツ、牛乳	ゆでうどん、さつまいも、○ 米、さといも、砂糖	牛乳、鶏もも肉、○しらす干し、○ど ろけるチーズ、かつお節	グレープフルーツ、こまつな、だいこん、にんじ ん、ねぎ	しらすチーズおにぎり 教育昆布 麦茶
12 月	野菜スティック 牛乳	カレーライス、ハムカツ、コールスローサラダ、 大根のスープ、スティックチーズ	じゃがいも、小麦粉、○焼ふ、 ○砂糖、パン粉、油、マヨネ ーズ、砂糖	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、牛 乳、ハム、○バター、バター	○いちご、トマト、キャベツ、にんじん、りんご、た まねぎ、だいこん、こまつな、しめじ、○きゅう り、にんにく、○にんじん、○だいこん、しょうが	おふろスク いちご 牛乳
13 火	オレンジ 牛乳	しょうゆラーメン、肉団子、トマトの和え物、 バナナ、牛乳	生中華めん、○米、片栗粉、 砂糖、油、○砂糖	牛乳、○牛乳、豚ひき肉、豚肉(肩)、 ○油揚げ、ツナ水煮缶	○オレンジ、バナナ、トマト、もやし、にら、たま ねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、○しめ じ、○しいたけ、○えのきたけ、ねぎ、○にんじ ん	きのごはん 小魚 麦茶
14 水	野菜スティック 豆乳	ふりかけごはん、さけの塩焼き、 小松菜の納豆あえ、 きんぴらごぼう、みそ汁(もやし・わかめ)	米、○小麦粉、○砂糖、ごま、 ○油、砂糖、ごま油	○牛乳、さけ、挽きわり納豆、米みそ (淡色辛みそ)、しらす干し、かつお 節、○生クリーム、○調製豆乳	ごぼう、もやし、こまつな、にんじん、○赤ピー マン、○だいこん、○きゅうり、カットわかめ、○い ちご、あおのり、○バナナ、	【入園・進級お祝いおやつ】 カットケーキ 牛乳
15 木	バナナ 牛乳	食パン(いちごジャム付き)、 鶏肉のごまみそ焼き、アスパラサラダ、 キャベツスープ、ヨーグルト	食パン、○米、フレンチドレ ッシング、○油、○砂糖、ごま、 砂糖	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、 ○油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	○バナナ、グリーンアスパラガス、キャベツ、た まねぎ、○にんじん、コーン缶、いちごジャム、に んじん、○ひじき	ひじきごはん 教育昆布 麦茶
16 金	野菜スティック 牛乳	【創立記念日・お祝い給食】 赤飯、さわらの西京焼き、 きゅうりとわかめの酢の物、 焼き豆腐、すまし汁(おふ・みつば)	米、もち米、○小麦粉、○砂 糖、砂糖、焼、油、片栗粉	○牛乳、さわら、木綿豆腐、米みそ (淡色辛みそ)、鶏ひき肉、あずき (乾)、○こしあん(生)	○いちご、きゅうり、たまねぎ、にんじん、えの きたけ、みつば、さやえんどう、○ピー マン、○だいこん、カットわかめ、ひじき、干し しいたけ	【創立記念日・お祝いおやつ】 お祝いまんじゅう いちご、麦茶
17 土	ばりんこ 麦茶	みそラーメン、ちくわのごま炒め、 華風サラダ、パイン缶、牛乳	○食パン、ゆで中華めん、○ 砂糖、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、牛乳、ちくわ、白みそ、豚ひ き肉、○バター	○バナナ、パイン缶、もやし、きゅうり、キャ ベツ、にんじん、ねぎ、コーン缶、しょうが、にんにく	シュガートースト バナナ 牛乳
19 月	野菜スティック 牛乳	御飯、鶏肉の照り焼き、 ほうれん草のごま和え、かぼちゃの甘煮、 みそ汁(だいこん・あげ)	米、○小麦粉、○油、砂糖、 すりごま、油、片栗粉	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、○チー ズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	かぼちゃ、○オレンジ、ほうれん草、だいこん、 にんじん、○ピーマン、○にんじん、○だい こん、カットわかめ	チーズ蒸しパン オレンジ 牛乳
20 火	オレンジ 牛乳	和風スパゲティ、じゃがいも炒め、 キャベツとツナのサラダ、 小松菜スープ、ヨーグルト	スパゲティ、じゃがいも、○ 米、○もち米、フレンチドレ ッシング、○砂糖、○ごま油	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、ベーコン、 ○豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、パ ター	○オレンジ、たまねぎ、キャベツ、こまつな、しめ じ、○にんじん、○たけのこ、にんじん、コー ン缶、焼きのり、○干しいたけ、○こんぶ(だし 用)	おこわ 教育昆布 麦茶
21 水	野菜スティック 豆乳	【誕生会・お祝い給食】 ケチャップライス、ナゲット、ポテトサラダ、 野菜スープ、オレンジ	じゃがいも、米、○ホットケ ーキ粉、片栗粉、マヨネーズ、○ 砂糖、油、油	○牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、○生 クリーム、鶏もも肉、○調製豆乳	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、チンゲ ンサイ、コーン缶、ピーマン、○黄ピーマン、○も も(黄桃)、○にんじん、○きゅうり、○いちご、 しょうが、○フルーベリージャム	【誕生会・お祝いおやつ】 誕生ケーキ 牛乳
22 木	バナナ 牛乳	プレーンパン、マカロニグラタン、 ブロッコリーのサラダ、コンソメスープ、 選べる果物(いちご・グレープフルーツ)	ロールパン、○小麦粉、マカ ロニ、小麦粉、フレンチドレ ッシング、パン粉、○砂糖、○ご ま油	○牛乳、牛乳、鶏もも肉、○豚ひ き肉、とろけるチーズ、バター	○バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、に んじん、グレープフルーツ、いちご、マッシュル ーム缶、○コーン缶、コーン缶、○にん じん	チヂミ 小魚 麦茶
23 金	野菜スティック 牛乳	たけのこ御飯、さばの味噌煮、 かぶの塩昆布あえ、 すまし汁(もずく・豆腐)、バナナ	米、○小麦粉、三温糖、○ マーガリン、○砂糖	○牛乳、○牛乳、さば、木綿豆腐、米 みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛 みそ)、油揚げ	バナナ、かぶ、ねぎ、たけのこ、もずく、にんじ ん、しいたけ、かぶ、葉、○マーレード、○にん じん、○だいこん、○セロリ、塩こんぶ	マーレードクッキー 牛乳
24 土	ばりんこ 麦茶	けんちんうどん、小松菜のおかかあえ、 さつま芋の甘煮、グレープフルーツ、牛乳	ゆでうどん、さつまいも、○ 米、さといも、砂糖	牛乳、鶏もも肉、○しらす干し、○ど ろけるチーズ、かつお節	グレープフルーツ、こまつな、だいこん、にんじ ん、ねぎ	しらすチーズおにぎり 教育昆布 麦茶
26 月	野菜スティック 牛乳	カレーライス、ハムカツ、コールスローサラダ、 大根のスープ、スティックチーズ	じゃがいも、小麦粉、○焼ふ、 ○砂糖、パン粉、油、マヨネ ーズ、砂糖	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、牛 乳、ハム、○バター、バター	○いちご、トマト、キャベツ、にんじん、りんご、た まねぎ、だいこん、こまつな、しめじ、○きゅう り、にんにく、○にんじん、○だいこん、しょうが	おふろスク いちご 牛乳
27 火	オレンジ 牛乳	しょうゆラーメン、肉団子、トマトの和え物、 パインアップル、牛乳	生中華めん、○米、片栗粉、 砂糖、油、○砂糖	牛乳、○牛乳、豚ひき肉、豚肉(肩)、 ○油揚げ、ツナ水煮缶	○オレンジ、パインアップル、トマト、もやし、にら、 たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、○しめ じ、○しいたけ、○えのきたけ、ねぎ、○にんじ ん	きのごはん 小魚 麦茶
28 水	野菜スティック 豆乳	ふりかけごはん、さけの塩焼き、 小松菜の納豆あえ、 きんぴらごぼう、みそ汁(もやし・わかめ)	米、○砂糖、ごま、砂糖、ごま 油	さけ、○ヨーグルト(無糖)、挽きわり 納豆、米みそ(淡色辛みそ)、しらす 干し、かつお節、○調製豆乳	ごぼう、もやし、こまつな、にんじん、○みかん 缶、○バナナ、○パイン缶、○赤ピーマン、○だ いこん、○きゅうり、カットわかめ、あおのり	フルーツヨーグルト クラッカー 麦茶
29 木	🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉 <b>昭和の日</b> 🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉					
30 金	野菜スティック 牛乳	【端午の節句・給食】 こいのぼりパン、 鶏肉のごまみそ焼き、アスパラサラダ、 キャベツスープ、ヨーグルト	食パン、フレンチドレッシ ング、ごま、砂糖	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、 米みそ(淡色辛みそ)、○こしあん (生)	○オレンジ、グリーンアスパラガス、キャベツ、た まねぎ、コーン缶、いちごジャム、にんじん、○ きゅうり、○にんじん、○だいこん	【端午の節句・おやつ】 兜パイ、 オレンジ、緑茶

エネルギー 29kcal 脂質 17.4g 炭水化物 215mg 鉄 1.9mg ビタミンA 192μg ビタミンB1 0.31mg ビタミンB2 0.35mg ビタミンC 37mg

カミカメメニュー  
◎朝おやつの野菜スティックは、3種類から自分で選びます。  
◎献立は仕入れの都合で変更することがあります。

ご入園、ご進級おめでとうございます。  
新しい生活、そして給食をはじめます。子どもたちが笑顔で  
楽しく食事ができるよう安全でおいしい給食を提供していきま  
す。また食育では、子どもたちがいろいろな体験を通して食に  
関心をもってもらえるよう行っています。今年度もよろしくお  
願いします。

🌸4月の予定🌸  
1日(木) 精進料理  
17日(土) 創立記念日  
21日(水) 誕生会

