

令和4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 金	野菜スティック 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(豆腐・なめこ)、いちご	米、じゃがいも、小麦粉、 油、片栗粉、砂糖、 油	牛乳、牛乳、木綿豆腐、凍り豆 腐、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、いちご、キャベツ、にんじん、 にんじん、なめこ、きゅうり、きょうりょう、 にんじん、だいこん、塩こんぶ、きゅうり	にんじんホットケーキ バナナ 牛乳
02 土	ばりんこ 麦茶	みそラーメン、ちくわのごま炒め、 トマトの和え物、パン缶、牛乳	食パン、ゆで中華めん、 砂糖、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、牛乳、ちくわ、豚肉(肩)、 バター、白みそ、ツナ油漬缶	オレンジ、パン缶、トマト、きゅうり、 キャベツ、もやし、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 オレンジ 牛乳
04 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、五目汁	米、さといも、ごま、砂糖	牛乳、牛乳、鶏もも肉、油揚げ	かぼちゃ、ほうれん草、だいこん、 にんじん、バナナ、ねぎ、ごぼろ、 赤ピーマン、だいこん、 きゅうり	バナナパイ 牛乳
05 火	オレンジ 牛乳	ミートスパゲティ、じゃがいも炒め、 ブロッコリーサラダ、野菜スープ、 ヨーグルト	スパゲティ、じゃがいも、 米、油、小麦粉、砂糖、 フレッシュレタス	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき 肉、ベーコン、粉チーズ、 Oかつお節	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、 にんじん、チンゲンサイ、 黄ピーマン、ピーマン	おかかおにぎり 教育昆布 麦茶
06 水	野菜スティック 豆乳	たけのご飯、さばの味噌煮、 小松菜の磯和え、 すまし汁(玉ねぎ・わかめ)、 バナナ	米、小麦粉、油、砂糖、 Oすりごま、三温糖	牛乳、さば、米みそ(淡色辛み そ)、米みそ(赤色辛みそ)、 油揚げ、調整豆乳	バナナ、オレンジ、ごまつな、 ねぎ、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、 にんじん、しいたけ、 ピーマン、にんじん、 だいこん、焼きのり、 カットわかめ	ごまクッキー オレンジ 牛乳
07 木	バナナ 牛乳	プレーンパン、ミートローフ、 アスパラサラダ、きのこのスープ、 選べる果物(いちご・パイナップル)	ロールパン、小麦粉、片栗 粉、油、フレッシュレタス、 油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、 O豚肉(肩ロース)、Oかつお節	バナナ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、 キャベツ、パイナップル、 いちご、えのきたけ、 にんじん、しめじ、 コーン缶、Oねぎ、 Oあおのり	お好み焼き 小魚 麦茶
08 金	野菜スティック 牛乳	御飯、チンジャオロース、 はるさめサラダ、豆腐スープ、 オレンジ	米、砂糖、はるさめ、 砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、 Oヨーグルト(無糖)、 木綿豆腐、ハム	オレンジ、きゅうり、 にんじん、ピーマン、 たけのこ(ゆで)、 えのきたけ、 Oりんご、 Oみかん缶、 Oバナナ、 Oパン缶、 Oねぎ、 O黄ピーマン、 にんじん、 きゅうり	フルーツヨーグルト 麦茶
09 土	ばりんこ 麦茶	焼きうどん、大根のサラダ、 コンソメスープ、 グレープフルーツ、牛乳	ゆでうどん、 米、フレッシュレタス、 油	牛乳、豚肉(もも)	グレープフルーツ、 にんじん、だいこん、 たまねぎ、 ピーマン、 きゅうり	わかめごはん 麦茶
11 月	野菜スティック 牛乳	カレーライス、キャベツのツナマヨネーズあえ、 チンゲン菜スープ、 スティックチーズ	じゃがいも、 O焼ふ、 マヨネーズ、 小麦粉、 砂糖、 油、 砂糖	牛乳、 牛乳、 豚肉(肩ロース)、 牛乳、 ツナ油漬缶、 Oバター、 バター	バナナ、 たまねぎ、 トマト、 りんご、 にんじん、 チンゲンサイ、 キャベツ、 きゅうり、 にんじん、 コーン缶、 しょうが、 にんじん、 だいこん、 セロリ	おふらスク バナナ 牛乳
12 火	オレンジ 牛乳	しょうゆラーメン、 さつま芋の甘煮、 ピーマンの塩昆布あえ、 パイナップル	生中華めん、 さつまいも、 米、 Oごま、 砂糖、 ごま油	牛乳、 豚肉(肩ロース)、 Oさけ	オレンジ、 パイナップル、 キャベツ、 ピーマン、 たまねぎ、 にんじん、 コーン缶、 塩こんぶ	鮭おにぎり 教育昆布 麦茶
13 水	野菜スティック 豆乳	ゆかり御飯、 カレーの煮つけ、 小松菜のごまあえ、 たけのこのおかか煮、 みそ汁(かぶ・あげ)	米、 小麦粉、 砂糖、 油、 O砂糖、 ごま	牛乳、 かじき、 米みそ(淡色辛み そ)、 Oきな粉、 油揚げ、 かつお節、 調整豆乳	かぶ、 Oいちご、 ごまつな、 たけのこ(ゆで)、 にんじん、 きゅうり、 かぶ、 栗、 にんじん、 だいこん、 しょうが	きなこ蒸しパン いちご 牛乳
14 木	バナナ 牛乳	食パン(いちごジャム)、 鶏肉のごまみそ焼き、 ブロッコリーサラダ、 クリームシチュー、 グレープフルーツ	食パン、 米、 じゃがいも、 小麦粉、 油、 O砂糖、 ごま、 砂糖、 油、 フレッシュレタス	牛乳、 鶏もも肉、 牛乳、 O油揚げ、 米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、 グレープフルーツ、 たまねぎ、 ブロッコリー、 にんじん、 Oにんじん、 いちごジャム、 Oひじき	ひじきご飯 麦茶
15 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、 きゅうりの酢の物、 大根のぼろ煮、 すまし汁(麩・みつば)	米、 小麦粉、 砂糖、 焼ふ、 O砂糖、 片栗粉、 油、 黒ごま	牛乳、 さわら、 鶏ひき肉、 米みそ(淡色辛みそ)、 あずき(乾)	こんぶ(だし用)、 だいこん、 きゅうり、 にんじん、 みつば、 いんげん、 赤ピーマン、 だいこん、 きゅうり、 カットわかめ	【創立記念日・お祝いおやつ】 お祝いまんじゅう 麦茶
16 土	ばりんこ 麦茶	みそラーメン、 ちくわのごま炒め、 トマトの和え物、 パン缶、牛乳	食パン、 ゆで中華めん、 O砂糖、 ごま、 砂糖、 ごま油	牛乳、 牛乳、 ちくわ、 豚肉(肩)、 Oバター、 白みそ、 ツナ油漬缶	オレンジ、 パン缶、 トマト、 きゅうり、 キャベツ、 もやし、 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 オレンジ 牛乳
18 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、 五目汁	米、さといも、ごま、砂糖	牛乳、牛乳、鶏もも肉、油揚げ	かぼちゃ、ほうれん草、だいこん、 にんじん、バナナ、ねぎ、ごぼろ、 赤ピーマン、だいこん、 きゅうり	バナナパイ 牛乳
19 火	オレンジ 牛乳	ミートスパゲティ、じゃがいも炒め、 ブロッコリーサラダ、野菜スープ、 ヨーグルト	スパゲティ、じゃがいも、 米、油、小麦粉、砂糖、 フレッシュレタス	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき 肉、ベーコン、粉チーズ、 Oかつお節	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、 にんじん、チンゲンサイ、 黄ピーマン、ピーマン	おかかおにぎり 教育昆布 麦茶
20 水	野菜スティック 豆乳	【誕生会・お祝い給食】 ピラフ、 ナゲット、 ココロサラダ、 トマトスープ、 バナナ	米、 ホットケーキキリ、 フレッシュレタス、 片栗粉、 O砂糖、 油、 油	牛乳、 鶏ひき肉、 木綿豆腐、 鶏もも肉、 O生クリーム、 調整豆乳	バナナ、 たまねぎ、 にんじん、 キャベツ、 だいこん、 きゅうり、 ホールトマト缶詰、 ピーマン、 Oパン缶、 Oにんじん、 だいこん、 いちご、 しょうが	【誕生会・お祝いおやつ】 誕生ケーキ 牛乳
21 木	バナナ 牛乳	プレーンパン、ミートローフ、 アスパラサラダ、きのこのスープ、 選べる果物(いちご・グレープフルーツ)	ロールパン、小麦粉、片栗 粉、油、フレッシュレタス、 油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、 O豚肉(肩ロース)、Oかつお節	バナナ、たまねぎ、 グリーンアスパラガス、 キャベツ、 グレープフルーツ、 いちご、 えのきたけ、 にんじん、 しめじ、 コーン缶、 Oねぎ、 Oあおのり	お好み焼き 小魚 麦茶
22 金	野菜スティック 牛乳	御飯、チンジャオロース、 はるさめサラダ、豆腐スープ、 オレンジ	米、O砂糖、はるさめ、 砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、 Oヨーグルト(無糖)、 木綿豆腐、ハム	オレンジ、きゅうり、 にんじん、 ピーマン、 たけのこ(ゆで)、 えのきたけ、 Oりんご、 Oみかん缶、 Oバナナ、 Oパン缶、 Oねぎ、 O黄ピーマン、 にんじん、 きゅうり	フルーツヨーグルト 麦茶
23 土	ばりんこ 麦茶	焼きうどん、大根のサラダ、 コンソメスープ、 グレープフルーツ、牛乳	ゆでうどん、 米、フレッシュレタス、 油	牛乳、豚肉(もも)	グレープフルーツ、 にんじん、だいこん、 たまねぎ、 ピーマン、 きゅうり	わかめごはん 麦茶
25 月	野菜スティック 牛乳	カレーライス、キャベツのツナマヨネーズあえ、 チンゲン菜スープ、 スティックチーズ	じゃがいも、 O焼ふ、 マヨネーズ、 小麦粉、 砂糖、 油、 砂糖	牛乳、 牛乳、 豚肉(肩ロース)、 牛乳、 ツナ油漬缶、 Oバター、 バター	バナナ、 たまねぎ、 トマト、 りんご、 にんじん、 チンゲンサイ、 キャベツ、 きゅうり、 にんじん、 コーン缶、 しょうが、 にんじん、 だいこん、 セロリ	おふらスク バナナ 牛乳
26 火	オレンジ 牛乳	しょうゆラーメン、 さつま芋の甘煮、 ピーマンの塩昆布あえ、 パイナップル	生中華めん、 さつまいも、 米、 Oごま、 砂糖、 ごま油	牛乳、 豚肉(肩ロース)、 Oさけ	オレンジ、 パイナップル、 キャベツ、 ピーマン、 たまねぎ、 にんじん、 コーン缶、 塩こんぶ	鮭おにぎり 教育昆布 麦茶
27 水	野菜スティック 豆乳	ゆかり御飯、 カレーの煮つけ、 小松菜のごまあえ、 たけのこのおかか煮、 みそ汁(かぶ・あげ)	米、 小麦粉、 砂糖、 油、 O砂糖、 ごま	牛乳、 かじき、 米みそ(淡色辛み そ)、 Oきな粉、 油揚げ、 かつお節、 調整豆乳	かぶ、 Oいちご、 ごまつな、 たけのこ(ゆで)、 にんじん、 きゅうり、 かぶ、 栗、 にんじん、 だいこん、 しょうが	きなこ蒸しパン いちご 牛乳
28 木	バナナ 牛乳	【端午の節句・給食】 こいのぼりごはん、 鶏肉のごまみそ焼き、 吹き流しシチュー、 ココロスープ、 グレープフルーツ	米、ごま、砂糖	牛乳、 牛乳、 鶏もも肉、 ハム、 米みそ(淡色辛みそ)、 とろけるチーズ、 Oこしあん(生)	バナナ、 グレープフルーツ、 だいこん、 にんじん、 赤ピーマン、 黄ピーマン、 ピーマン、 グリーンアスパラガス、 焼きのり	【端午の節句・おやつ】 かぶとパイ 牛乳
29 金	<h2 style="text-align: center;">昭和の日</h2>					
30 土	ばりんこ 麦茶	和風スパゲティ、 オーロラサラダ、 キャベツスープ、 いちご、牛乳	スパゲティ、 食パン、 マヨネーズ	牛乳、 牛乳、 ベーコン、 ハム、 Oインナーソーセージ、 Oとろけるチーズ、 バター	オレンジ、 いちご、 たまねぎ、 きゅうり、 キャベツ、 にんじん、 しめじ、 Oピーマン、 コーン缶、 コーン缶、 焼きのり	ピザトースト オレンジ 牛乳

エネルギー 457kcal 17.4g 14.9g 215mg 1.9mg 192μg 0.31mg 0.35mg 37mg
3歳未満児

カミカミメニュー
◎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、そして給食がはじまります。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(金) 精進料理
17日(日) 創立記念日
20日(水) 誕生会