

令和7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 火	プチダノン	赤飯、さけの西京焼き、三色お浸し(チンゲン菜)、いちご、すまし汁(ねぎ・かまぼこ)	もち米、米、砂糖、油	◎牛乳、さけ、ささげ(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、◎プチダノン	いちご、チンゲンサイ、根切りもやし、にんじん、葉ねぎ	原宿ドック(チーズ)、牛乳
02 水	牛乳、野菜スティック	ミートスパゲティ、ブロッコリーの三色サラダ、スティックチーズ、ポトフ	スパゲティ、◎ミニメロンパン、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)、油、砂糖、小麦粉	◎牛乳、◎牛乳、チーズ、豚ひき肉、鶏もも肉、牛ひき肉	むきたまねぎ、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、にんじん、◎にんじん、キャベツ、赤ピーマン、コーン(冷凍)	ミニメロンパン、牛乳
03 木	牛乳	菜飯、鶏のから揚げ、海藻サラダ、パイナップル、中華スープ(きくらげ)	米、◎ホットケーキ粉、◎メープルシロップ、片栗粉、フレンチドレッシング(分離型)、油、◎砂糖	◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、◎卵、◎バター	パイナップル、きゅうり、にんじん、えのきたけ、カットわかめ、にんにく、しょうが、黒きくらげ	ホットケーキ、牛乳
04 金	バナナ	黒糖ロール、ツナエッグ、ほうれん草とコーンのソテー、オレンジ、おくらスープ	黒糖ロール、◎米	卵、◎豚肉(ロース)、ツナ油漬缶、◎油揚げ、バター	◎バナナ、オレンジ、ほうれん草、にんじん、むきたまねぎ、オクラ、ピーマン、コーン(冷凍)、◎しょうが、◎刻みこんぶ	しじゅうし、麦茶、教育昆虫
05 土	牛乳	とん汁うどん、魚河岸あげの煮物、きゅうりとわかめの酢みそ和え、バナナ	ゆでうどん、◎食パン、さといも、◎卵抜きマヨネーズ、砂糖、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、魚河岸あげ、豚肉(肩ロース)、◎卵抜きベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、◎粉チーズ、白みそ、ごま	バナナ、きゅうり、だいこん、キャベツ、にんじん、ごぼう、ねぎ、カットわかめ	ベーコンマヨトースト、牛乳
06 日	牛乳	御飯、チンジャオロース、春雨サラダ、いちご、白菜のスープ	米、はるさめ、砂糖、油、片栗粉、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)	いちご、根切りもやし、ピーマン、はくさい、たけのこ(ゆで)、きゅうり、赤ピーマン、にんじん	ワッフル、牛乳
07 月	牛乳、野菜スティック	焼とり丼、切干し大根の旨煮、キウイフルーツ、みそ汁(ほうれん草・ねぎ)	米、油、砂糖、片栗粉	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ	キウイフルーツ、ねぎ、◎きゅうり、ほうれん草、にんじん、切り干しだいこん、さやえんどう、干しいたけ、しょうが、焼きのり	三色ゼリー、カル鉄ウエハース、麦茶
08 火	プチダノン	御飯、赤魚の煮つけ、小松菜のごまあえ、バナナ、みそ汁(麩・わかめ)	米、◎小麦粉、◎砂糖、三温糖、花麩、砂糖	◎牛乳、あかうお、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、◎プチダノン	バナナ、こまつな、にんじん、コーン(冷凍)、カットわかめ	三色蒸しパン、牛乳、甘茶
09 水	牛乳、きらず揚げ	塩ラーメン、餃子、三色ナムル、オレンジ	ゆで中華めん、◎米、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、ぎょうざ(冷凍)、豚肉(ロース)、ハム、◎しらす干し、◎ピザ用チーズ、ごま	オレンジ、根切りもやし、きゅうり、キャベツ、ねぎ、にら	しらすチーズおむすび、牛乳
10 木	牛乳	御飯、アジフライ、キャベツのサラダ、パイナップル、オニオンスープ	米、パン粉、◎砂糖、油、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)	◎牛乳、◎ヨーグルト(無糖)、あじ、卵	パイナップル、キャベツ、むきたまねぎ、◎みかん缶、◎バナナ、◎パイン缶、にんじん、コーン(冷凍)、赤ピーマン	フルーツヨーグルト、麦茶
11 金	バナナ	プティポワン、鶏肉団子のケチャップ煮、コロコロサラダ、グレープフルーツ、牛乳	ロールパン、油、小麦粉、砂糖	牛乳、◎たこボール、ハム	◎バナナ、グレープフルーツ、きゅうり、にんじん、むきたまねぎ、コーン(冷凍)、ピーマン	たこ焼き、ジョア、教育昆虫
12 土	牛乳	焼きそば、小松菜とささみのお浸し、りんご、みそ汁(だいこん・あげ)	焼きそばめん、◎パイ皮、油	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、◎卵抜きウィンナー、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、鶏ささみ	りんご、こまつな、キャベツ、むきたまねぎ、にんじん、だいこん、ピーマン、カットわかめ、あおのり	ウインナーパイ、牛乳
13 日	牛乳	御飯、えびフライ、キャベツのサラダ、グレープフルーツ、おくらスープ	米、◎クレープ皮、フレンチドレッシング(分離型)、油	◎牛乳、◎牛乳、◎ホイップクリーム	グレープフルーツ、キャベツ、◎みかん缶、きゅうり、にんじん、オクラ、コーン(冷凍)、カットわかめ	クレープ、牛乳
14 月	牛乳、きらず揚げ	高野豆腐のそぼろ丼、ほうれん草のなめたけあえ、いちご、みそ汁(わかめ・えのき)	◎さつまいも、米、◎水あめ、◎油、◎砂糖、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、高野豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、◎黒ごま	ほうれん草、いちご、にんじん、なめたけ、えのきたけ、さやえんどう、カットわかめ	大学芋、牛乳
15 火	プチダノン	菜飯、鶏のから揚げ、海藻サラダ、パイナップル、中華スープ(きくらげ)	米、◎ホットケーキ粉、◎メープルシロップ、片栗粉、フレンチドレッシング(分離型)、油、◎砂糖	◎牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、◎卵、◎バター、◎プチダノン	パイナップル、きゅうり、にんじん、えのきたけ、カットわかめ、にんにく、しょうが、黒きくらげ	ホットケーキ、牛乳
16 水	牛乳、野菜スティック	ミートスパゲティ、ブロッコリーの三色サラダ、スティックチーズ、ポトフ	スパゲティ、◎ミニメロンパン、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)、油、砂糖、小麦粉	◎牛乳、◎牛乳、チーズ、豚ひき肉、鶏もも肉、牛ひき肉	むきたまねぎ、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、にんじん、◎きゅうり、キャベツ、赤ピーマン、コーン(冷凍)	ミニメロンパン、牛乳
17 木	牛乳	赤飯、さけの西京焼き、三色お浸し(チンゲン菜)、いちご、すまし汁(ねぎ・かまぼこ)	もち米、米、砂糖、油	◎牛乳、◎牛乳、さけ、ささげ(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ	いちご、チンゲンサイ、根切りもやし、にんじん、葉ねぎ	たい焼き、牛乳
18 金	バナナ	黒糖ロール、ツナエッグ、ほうれん草とコーンのソテー、オレンジ、おくらスープ	黒糖ロール、◎米	卵、◎豚肉(ロース)、ツナ油漬缶、◎油揚げ、バター	◎バナナ、オレンジ、ほうれん草、にんじん、むきたまねぎ、オクラ、ピーマン、コーン(冷凍)、◎しょうが、◎刻みこんぶ	しじゅうし、麦茶、教育昆虫
19 土	牛乳	とん汁うどん、魚河岸あげの煮物、きゅうりとわかめの酢みそ和え、バナナ	ゆでうどん、◎食パン、さといも、◎卵抜きマヨネーズ、砂糖、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、魚河岸あげ、豚肉(肩ロース)、◎卵抜きベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、◎粉チーズ、白みそ、ごま	バナナ、きゅうり、だいこん、キャベツ、にんじん、ごぼう、ねぎ、カットわかめ	ベーコンマヨトースト、牛乳
20 日	牛乳	クロワッサン、チキンのグラタン、ほうれん草のサラダ、スティックチーズ、コーンポタージュ	クロワッサン、◎米、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)、油、◎砂糖、◎ごま油、パン粉	◎牛乳、牛乳、鶏もも肉(皮付き)、チーズ、◎豚ひき肉、ツナ油漬缶、ピザ用チーズ、◎ごま	ほうれん草、クリームコーン缶、むきたまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、◎大豆もやし、◎ほうれん草、◎にんにく、◎しょうが	お子様ピザ、麦茶
21 月	牛乳、野菜スティック	焼とり丼、切干し大根の旨煮、キウイフルーツ、みそ汁(ほうれん草・ねぎ)	米、油、砂糖、片栗粉	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ	キウイフルーツ、ねぎ、◎きゅうり、ほうれん草、にんじん、切り干しだいこん、さやえんどう、干しいたけ、しょうが、焼きのり	三色ゼリー、カル鉄ウエハース、麦茶
22 火	プチダノン	ラーメンバイキング(幼児3種乳児2種)、餃子、三色ナムル、オレンジ	ゆで中華めん、◎ケーキ、ごま油	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、ぎょうざ(冷凍)、ハム、赤みそ、ごま、◎プチダノン	オレンジ、根切りもやし、キャベツ、きゅうり、ねぎ、にんじん、にら	お誕生日ケーキ(純組はホットケーキ)、牛乳
23 水	牛乳、きらず揚げ	御飯、アジフライ、キャベツのサラダ、パイナップル、オニオンスープ	米、パン粉、◎砂糖、油、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)	◎牛乳、◎ヨーグルト(無糖)、あじ、卵	パイナップル、キャベツ、むきたまねぎ、◎みかん缶、◎バナナ、◎パイン缶、にんじん、コーン(冷凍)、赤ピーマン	フルーツヨーグルト、麦茶
24 木	牛乳	御飯、赤魚の煮つけ、小松菜のごまあえ、バナナ、みそ汁(麩・わかめ)	米、◎小麦粉、◎砂糖、三温糖、花麩、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、あかうお、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	バナナ、こまつな、にんじん、コーン(冷凍)、カットわかめ	三色蒸しパン、牛乳
25 金	バナナ	プティポワン、鶏肉団子のケチャップ煮、コロコロサラダ、グレープフルーツ、牛乳	ロールパン、油、小麦粉、砂糖	牛乳、◎たこボール、ハム	◎バナナ、グレープフルーツ、きゅうり、にんじん、むきたまねぎ、コーン(冷凍)、ピーマン	たこ焼き、ジョア、教育昆虫
26 土	牛乳	焼きそば、小松菜とささみのお浸し、りんご、みそ汁(だいこん・あげ)	焼きそばめん、◎パイ皮、油	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、◎卵抜きウィンナー、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、鶏ささみ	りんご、こまつな、キャベツ、むきたまねぎ、にんじん、だいこん、ピーマン、カットわかめ、あおのり	ウインナーパイ、牛乳
27 日	牛乳	焼豚チャーハン、海藻サラダ、オレンジ、春雨スープ	米、◎食パン、◎砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、油、はるさめ	◎牛乳、◎牛乳、◎卵、焼き豚、ツナ油漬缶、なると	オレンジ、きゅうり、むきたまねぎ、にんじん、ピーマン、カットわかめ	フレンチトースト、牛乳
28 月	牛乳、きらず揚げ	マーボー豆腐丼、ほうれん草のなめたけあえ、いちご、すまし汁(わかめ・えのき)	◎さつまいも、米、◎水あめ、◎油、片栗粉、◎砂糖、砂糖、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎黒ごま	ほうれん草、いちご、ねぎ、なす、にんじん、なめたけ、えのきたけ、しょうが、カットわかめ	大学芋、牛乳
29 火	プチダノン	食パン(ジャム付き)、ハムカツ、ブロッコリーのサラダ、オレンジ、ビシソワーズ	食パン、じゃがいも、◎マカロニ、◎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、生クリーム、◎きな粉、◎バター、◎プチダノン	ブロッコリー、むきたまねぎ、にんじん、いちごジャム、コーン(冷凍)、オレンジ	マカロニきな粉、牛乳
30 水	牛乳、野菜スティック	カレーうどん、魚河岸あげの煮物、小松菜とささみのお浸し、バナナ	ゆでうどん、◎米、油、砂糖	◎牛乳、魚河岸あげ、豚肉(もも)、◎しらす干し、鶏ささみ、◎ピザ用チーズ、油揚げ	バナナ、こまつな、にんじん、むきたまねぎ、◎きゅうり、しめじ、グリーンピース(冷凍)	しらすチーズおむすび、麦茶

☆ 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