

# 令和3年5月 給食献立表

社会福祉法人多摩養育園  
光明第二保育園

日付	10時おやつ (乳児のみ)	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 土	豆乳	ちゃんぽん、シュウマイ、ブロッコリーサラダ、グレープフルーツ	ゆで中華めん、〇メープルブレッド	〇牛乳、豚肉(ばら)、ハム(ロース)、いか、えび(むき身)、かまぼこ、◎豆乳	グレープフルーツ、もやし、キャベツ、にんじん、コーン缶	牛乳、メープルブレッド
3 月	<b>憲法記念日</b>					
4 火	<b>みどりの日</b>					
5 水	 <b>こどもの日</b> 					
6 木	豆乳	コロコロパン、ツナオムレツ、オニオンスープ、レタスのサラダ、オレンジ	コロコロパン	〇牛乳、卵、ツナ油漬缶、◎豆乳、バター	レタス、トマト、オレンジ、たまねぎ、コーン缶、ピーマン、きゅうり	牛乳、肉まん
7 金	のむヨーグルト	御飯、みそ汁(ネギ)、魚のムニエルプロバンス風、ほうれん草とコーンのごま酢和え、選べるフルーツ	米、〇米、油、片栗粉、砂糖(上白糖)、〇砂糖(上白糖)、ごま油	絹ごし豆腐、〇味付きいなり、白みそ、ツナ水煮缶、◎ヨーグルト(ドリンク)、たら	メロン、いちご、ほうれんそう(冷凍)、ホールトマト缶詰、コーン缶、たまねぎ、にんじん、パセリ、にんにく、ねぎ、たまねぎ(ゆで)	麦茶、おいなりさん
8 土	牛乳	焼きうどん、チキンナゲット、アスパラのゴマ和え、バナナ	ゆでうどん、〇メープルブレッド、油、砂糖(上白糖)	〇牛乳、◎牛乳、チキンナゲット、豚肉(ばら)、かまぼこ、ごま、かつお節	バナナ、キャベツ、グリーンアスパラガス、にんじん、ねぎ	牛乳、カマンベールブレッド
10 月	豆乳	御飯、若竹汁、車麩の磯風味フライ(精進料理)、野菜のごま酢、グレープフルーツ	〇さつまいも、米、焼ふ(車ふ)、〇砂糖(上白糖)、小麦粉、〇油、油、パン粉、三温糖	〇ごま、すりごま	グレープフルーツ、にんじん、生わかめ、あおのり、キャベツ	麦茶、大学芋
11 火	のむヨーグルト	クリームスープパゲティ、ミニアメリカドッグ、カニかまサラダ、りんご	スパゲティ、セパレートドレッシング、油、小麦粉	〇牛乳、牛乳、えび(むき身)、生クリーム、ベーコン、魚肉ウインナー、かにかまぼこ、バター、◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、たまねぎ、ブロッコリー、しめじ、キャベツ	牛乳、たこ焼き
12 水	牛乳	わかめ御飯、すまし汁(みつば・紅白はんぺん)、春巻き、ブロッコリーの中華和え、バナナ	米、〇ホットケーキ粉、〇メープルシロップ、油、ごま油、三温糖	〇牛乳、◎牛乳、白はんぺん、〇卵、ハム、〇バター	バナナ、もやし、糸みつば	牛乳、ホットケーキ
13 木	豆乳	バターロール、きのこスープ、鶏肉のトマト煮、カニかまサラダ、オレンジ	ロールパン、セパレートドレッシング、油	〇牛乳、鶏もも肉(皮付き)、〇生クリーム、かにかまぼこ、ベーコン、◎豆乳	オレンジ、〇バナナ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、キャベツ、しめじ、えのきたけ、にんじん、マッシュルーム、しいたけ、グリーンピース(冷凍)、にんにく	牛乳、バナナクレープ
14 金	のむヨーグルト	御飯、みそ汁(豆腐・わかめ)、さばのおろし煮、キャベツとじゃこの酢和え、選べるフルーツ	米、〇ビーフン、砂糖(上白糖)、〇油、〇砂糖(上白糖)	さば、絹ごし豆腐、〇豚ひき肉、白みそ、しらす干し、◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、バナナ、キャベツ、〇キャベツ、にんじん、〇ピーマン、〇にんじん、〇しいたけ、カットわかめ、しょうが	麦茶、五目ビーフン
15 土	牛乳	ちゃんぽん、シュウマイ、ブロッコリーサラダ、グレープフルーツ	ゆで中華めん、〇メープルブレッド	〇牛乳、豚肉(ばら)、ハム(ロース)、いか、えび(むき身)、かまぼこ、◎豆乳	グレープフルーツ、もやし、キャベツ、にんじん、コーン缶	牛乳、メープルブレッド
17 月	豆乳	カレーライス、ジョア プレーン、コールスローサラダ、バナナ	米、じゃがいも、コールスロードレッシング、〇砂糖(上白糖)、油	ジョアプレーン、◎ヨーグルト(無糖)、豚肉(ばら)、◎豆乳	バナナ、キャベツ、〇バナナ、にんじん、たまねぎ、〇みかん缶、〇パイン缶、コーン缶	麦茶、フルーツヨーグルト
18 火	のむヨーグルト	味噌ラーメン、ミートボール、ポテトサラダ、グレープフルーツ	ゆで中華めん、じゃがいも(冷凍)、〇コッペパン、マヨネーズ、〇三温糖、〇油	〇牛乳、ハム、〇きな粉、米みそ(甘みそ)、◎ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、キャベツ、きゅうり、もやし、ねぎ、にんじん	牛乳、揚げパン
19 水	牛乳	御飯、みそ汁(豆腐・わかめ)、鶏肉のオレンジ焼き、ブロッコリーサラダ、りんご	〇米、米、マヨドレ	◎牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、ハム(ロース)、白みそ	りんご、マーマレード、〇うめ干し、カットわかめ、〇刻みのり、にんじん	麦茶、梅お茶漬
20 木	豆乳	コロコロパン、ツナオムレツ、オニオンスープ、レタスのサラダ、オレンジ	コロコロパン	〇牛乳、卵、ツナ油漬缶、バター、◎豆乳	たまねぎ、レタス、トマト、オレンジ、コーン缶、ピーマン、きゅうり	牛乳、肉まん
21 金	のむヨーグルト	御飯、みそ汁(ネギ)、魚のムニエルプロバンス風、ほうれん草とコーンのごま酢和え、選べるフルーツ	米、〇米、油、片栗粉、砂糖(上白糖)、ごま油	絹ごし豆腐、白みそ、ツナ水煮缶、◎ヨーグルト(ドリンク)、たら	メロン、いちご、ほうれんそう、ホールトマト缶詰、コーン缶、たまねぎ、にんじん、パセリ、にんにく、〇焼きのり、ねぎ、たまねぎ(ゆで)	麦茶、スパムおにぎり
22 土	牛乳	焼きうどん、チキンナゲット、アスパラのゴマ和え、バナナ	ゆでうどん、〇メープルブレッド、油、砂糖(上白糖)	〇牛乳、◎牛乳、チキンナゲット、豚肉(ばら)、かまぼこ、ごま、かつお節	バナナ、キャベツ、グリーンアスパラガス、にんじん、ねぎ	牛乳、カマンベールブレッド
24 月	豆乳	マーボー豆腐丼、春雨スープ、海藻のサラダ、グレープフルーツ	〇さつまいも、セパレートドレッシング、〇砂糖(上白糖)、〇油、片栗粉、はるさめ、砂糖(上白糖)、ごま油	◎豆乳、〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、白みそ(淡色辛みそ)、〇ごま、ごま	グレープフルーツ、コーン缶、ねぎ、にんじん、海藻ミックス、しょうが	牛乳、大学芋
25 火	のむヨーグルト	クリームスープパゲティ、ミニアメリカドッグ、カニかまサラダ、りんご	スパゲティ、セパレートドレッシング、油、小麦粉	〇牛乳、牛乳、えび(むき身)、生クリーム、ベーコン、魚肉ウインナー、かにかまぼこ、バター、◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、たまねぎ、ブロッコリー、しめじ、キャベツ	牛乳、たこ焼き
26 水	牛乳	わかめ御飯、すまし汁(みつば・紅白はんぺん)、春巻き、ブロッコリーの中華和え、バナナ	米、〇ホットケーキ粉、〇メープルシロップ、油、ごま油、三温糖	〇牛乳、◎牛乳、白はんぺん、〇卵、ハム、〇バター	バナナ、もやし、糸みつば	牛乳、ホットケーキ
27 木	 <b>誕生会お楽しみメニュー</b> 					
28 金	のむヨーグルト	御飯、みそ汁(豆腐・わかめ)、さばのおろし煮、選べるフルーツ、キャベツとじゃこの酢和え	米、〇ビーフン、砂糖(上白糖)、〇油、〇砂糖(上白糖)	さば、絹ごし豆腐、〇豚ひき肉、白みそ、しらす干し、◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、バナナ、キャベツ、〇キャベツ、にんじん、〇ピーマン、〇にんじん、〇しいたけ、カットわかめ、しょうが	麦茶、五目ビーフン
29 土	牛乳	ナポリタン、フライドポテト(冷凍)、マカロニサラダ、バナナ	フライドポテト、〇メープルブレッド、スパゲティ、油、マヨドレ、マカロニ、三温糖	〇牛乳、ウインナー、ハム、◎豆乳	バナナ、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、マッシュルーム、にんじん、カットトマト缶詰	牛乳、メープルブレッド
31 月	豆乳	カレーライス、ジョア プレーン、コールスローサラダ、グレープフルーツ	米、じゃがいも、コールスロードレッシング、〇砂糖(上白糖)、油	ジョアプレーン、◎ヨーグルト(無糖)、豚肉(ばら)、◎豆乳	バナナ、キャベツ、〇バナナ、にんじん、たまねぎ、〇みかん缶、〇パイン缶、コーン缶	麦茶、フルーツヨーグルト

★ 一日の平均給与量 ★

エネルギー 549kcal たんぱく質 19.6g 脂質 20.2g カルシウム 191mg 鉄 2.1mg ビタミンA 136μg ビタミンB1 0.31mg ビタミンB2 0.34mg ビタミンC 35mg



5月の予定

10日(月) 精進料理  
27日(木) 誕生会お楽しみメ