

# 令和4年5月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園

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	
2月	牛乳	鯉のぼりいなり、すまし汁(えのき)、鮭の照り焼き、わかめときゅうりの酢の物、オレンジ	米、砂糖(上白糖)、三温糖	さけ、味付きいなり、かにかまぼこ、ちくわ、○牛乳、◎牛乳	きゅうり、オレンジ、えのきたけ、葉ねぎ、コーン缶、カットわかめ	牛乳、鯉のぼりパウム
3火	☆ 憲法記念日 ☆					
4水	☆ みどりの日 ☆					
5木	☆ こどもの日 ☆					
6金	豆乳	プティブラン、きのこスープ、コロケ、コールスローサラダ、いちご	○米、じゃがいも、プティブラン、パン粉、小麦粉、油、コールスロードレッシング	ベーコン、卵、◎豆乳	いちご、キャベツ、にんじん、しめじ、えのきたけ、コーン缶、しいたけ	麦茶、選べるおにぎり、たべる煮干し
7土	ヤクルト	焼きうどん、厚焼き卵、ほうれん草のなめ茸和え、オレンジ	ゆでうどん、油	卵(厚焼き卵)、なると、かつお節、○牛乳、◎ヤクルト	ほうれんそう、キャベツ、オレンジ、ねぎ、にんじん、なめたけ	牛乳、季節のパン
9月	牛乳	御飯、若竹汁、里芋の甘辛揚げ、野菜のごま酢和え、バナナ	さといも(冷凍)、米、油、片栗粉、砂糖(上白糖)、三温糖	白みそ、すりごま、○牛乳、◎牛乳	バナナ、キャベツ、たけのこ、生わかめ、にんじん	牛乳、たこ焼き
10火	豆乳	菜飯スパゲティ、牛乳、ポテトのチーズ焼き、ごぼうサラダ、りんご	スパゲティ、○コッペパン、さつまいも、○グラニュー糖、マヨネーズ、○油、オリーブ油	チーズ、ハム、バター、◎豆乳、牛乳	りんご、たまねぎ、ごぼう、ブロッコリー、にんじん、きゅうり	麦茶、揚げぱん
11水	ヤクルト	御飯、中華スープ(ニラ玉)、マーボー豆腐、春雨サラダ、パイナップル	米、○焼ふ、はるさめ、片栗粉、○オリーブ油、砂糖(上白糖)、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ハム(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、○豆乳、◎ヤクルト	パイナップル、ねぎ、にんじん、にら、きゅうり、○バナナ(乾果)	豆乳、お麩カレースナック、バナナチップ
12木	牛乳	バターロール、レタススープ、タンドリーチキン、ブロッコリーサラダ、メロン	ロールパン、マヨネーズ	鶏もも肉(皮付き)、ヨーグルト(無糖)、ハム(ロース)、ベーコン、○牛乳、◎牛乳	メロン、レタス、えのきたけ	牛乳、マシュマロサンド
13金	豆乳	グリーンピース御飯、みそ汁(さつま芋・長葱)、さばの立田揚げ、小松菜ののり和え、いちご	米、さつまいも、油、片栗粉	さば、米みそ(淡色辛みそ)、◎豆乳、○牛乳	いちご、○バナナ、こまつな(ゆで)、グリーンピース、ねぎ、にんじん、刻みのり、しょうが、こんぶ(だ)	牛乳、バナナココア
14土	ヤクルト	味噌ラーメン、お魚ナゲット、もやしと人参のナムル、オレンジ	ゆで中華めん、○メロンパン、ごま油	お魚ナゲット、米みそ(甘みそ)、ごま、○牛乳、◎ヤクルト	もやし、キャベツ、にんじん、オレンジ、ねぎ、カットわかめ	牛乳、季節のパン
16月	牛乳	チキンカレー、牛乳、レッドサラダ、バナナ	米、じゃがいも(冷凍)、○砂糖(上白糖)、セバレットドレッシング、油	○ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉(皮付き)、牛乳、◎牛乳	バナナ、トマト、たまねぎ、○もも缶、○みかん缶、○バナナ、にんじん	麦茶、フルーツヨーグルト
17火	豆乳	ちゃんぽん、牛乳、揚げワンタン、白菜のナムル、りんご	ゆで中華めん、○米、油、砂糖(上白糖)、ごま油、○砂糖(上白糖)	豚肉(ばら)、いか、えび(むき身)、○米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、○ごま、◎豆乳、牛乳	りんご、はくさい、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、コーン缶、○おしゃぶりこんぶ	麦茶、焼きおにぎり、こんぶ
18水	ヤクルト	御飯、みそ汁(ふ・わかめ)、肉じゃが、キャベツのゆかり和え、パイナップル	米、じゃがいも、しらたき、焼ふ、砂糖(上白糖)、油	豚肉(肩ロース)、○バター、白みそ、○卵、○ごま、○牛乳、◎ヤクルト	パイナップル、たまねぎ、キャベツ、にんじん、さやえんどう、カットわかめ	牛乳、ごまクッキー
19木	牛乳	御飯、けんちん汁、かじきの味噌漬焼き、えのきたけの酢の物、メロン	米、○砂糖(上白糖)、さといも(冷凍)、砂糖(上白糖)、ごま油	○牛乳、かじき、木綿豆腐、かにかまぼこ、赤みそ、◎牛乳	メロン、きゅうり、だいこん、○もも缶、○みかん缶、えのきたけ、にんじん、ねぎ、○かんでん	麦茶、牛乳寒天
20金	豆乳	コロコロパン、ベーコンとほうれん草のスープ、ポークビーンズ、大根とホタテのサラダ、いちご	コロコロパン、じゃがいも、○小麦粉、○グラニュー糖、マヨネーズ、砂糖(上白糖)、油	豚肉(肩ロース)、大豆(ゆで)、○卵、○バター、ほたて貝柱水煮缶、ベーコン、バター、◎豆乳、○牛乳	いちご、だいこん、たまねぎ、ホールトマト缶詰、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、きゅうり	牛乳、スティックマドレーヌ
21土	ヤクルト	焼きうどん、厚焼き卵、ほうれん草のなめ茸和え、オレンジ	ゆでうどん、油	卵(厚焼き卵)、なると、かつお節、○牛乳、◎ヤクルト	ほうれんそう、キャベツ、オレンジ、ねぎ、にんじん、なめたけ	牛乳、季節のパン
23月	牛乳	御飯、若竹汁、鶏肉の甘辛揚げ、野菜のごま酢和え、バナナ	米、油、片栗粉、砂糖(上白糖)、三温糖	鶏もも肉、白みそ、○いわし(煮干し)、すりごま、○牛乳、◎牛乳	バナナ、キャベツ、たけのこ、生わかめ、にんじん	牛乳、たこ焼き、たべる煮干し
24火	豆乳	菜飯スパゲティ、牛乳、ポテトのチーズ焼き、ごぼうサラダ、りんご	スパゲティ、○コッペパン、さつまいも、○グラニュー糖、マヨネーズ、○油、オリーブ油	チーズ、ハム、バター、◎豆乳、牛乳	りんご、たまねぎ、ごぼう、ブロッコリー、にんじん、きゅうり	麦茶、揚げぱん
25水	ヤクルト	御飯、中華スープ(ニラ玉)、マーボー豆腐、春雨サラダ、パイナップル	米、○焼ふ、はるさめ、片栗粉、○オリーブ油、砂糖(上白糖)、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ハム(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、○豆乳、◎ヤクルト	パイナップル、ねぎ、にんじん、にら、きゅうり	豆乳、お麩カレースナック
26木	牛乳	手巻き寿司、もずくのすまし汁、鶏の唐揚げ、キャベツの酢の物、メロン	米、○フランスパン、○メープルシロップ、油、片栗粉、マヨネーズ、砂糖(上白糖)、○砂糖(上白糖)、○粉糖	鶏もも肉、卵(厚焼き卵)、○牛乳、ツナ油漬缶、かにかまぼこ、○卵、かまぼこ、ごま、◎牛乳	メロン、キャベツ、きゅうり、もずく、○キウイフルーツ(黄)、焼きのり、葉ねぎ、カットわかめ、しょうが、にんにく	麦茶、フレンチトースト、フルーツ添え
27金	豆乳	手作りふりかけごはん、みそ汁(さつま芋・長葱)、さばの立田揚げ、小松菜ののり和え、いちご	米、さつまいも、油、片栗粉	さば、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、干しえび、ごま、◎豆乳、○牛乳	いちご、○バナナ、こまつな(ゆで)、ねぎ、にんじん、刻みのり、しょうが、あおのり	牛乳、バナナココア
28土	ヤクルト	味噌ラーメン、お魚ナゲット、もやしと人参のナムル、オレンジ	ゆで中華めん、○メロンパン、ごま油	お魚ナゲット、米みそ(甘みそ)、ごま、○牛乳、◎ヤクルト	もやし、キャベツ、にんじん、オレンジ、ねぎ、カットわかめ	牛乳、季節のパン
30月	牛乳	チキンカレー、牛乳、レッドサラダ、バナナ	米、じゃがいも(冷凍)、○砂糖(上白糖)、セバレットドレッシング、油	○ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉(皮付き)、牛乳、◎牛乳	バナナ、トマト、たまねぎ、○もも缶、○みかん缶、○バナナ、にんじん	麦茶、フルーツヨーグルト
31火	豆乳	ちゃんぽん、牛乳、揚げワンタン、白菜のナムル、りんご	ゆで中華めん、○米、油、砂糖(上白糖)、ごま油、○砂糖(上白糖)	豚肉(ばら)、いか、えび(むき身)、○米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、○ごま、◎豆乳、牛乳	りんご、はくさい、キャベツ、もやし、きゅうり、○バナナ(乾果)、にんじん、コーン缶	麦茶、焼きおにぎり、バナナチップ



## ☆ 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	447kcal	16.4g	12.6g	84mg	2.0mg	107 μg	0.26mg	0.19mg	33mg
3歳未満児	465kcal	18.5g	15.3g	219mg	2.1mg	131 μg	0.27mg	0.36mg	26mg

★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。



9日 精進料理  
26日 誕生会