

# 令和5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	昼食	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	
1月	牛乳	御飯、若竹汁 車麩のフライ、野菜のごま酢和え オレンジ	米、焼ふ(車ふ)、○ぎょうざの皮、小麦粉、パン粉、油、三温糖	○豆乳○とろけるチーズ、米みそ(甘みそ)、○ペーコン、すりごま、◎牛乳	キャベツ、オレンジ、ブロッコリー、たけのこ、にんじん、○ピーマン、○たまねぎ、生わかめ	豆乳 パリパリピザ
2火	豆乳	こいのぼりオムライス コーンクリームスープ、フライドポテト ごぼうのサラダ、パインナップル	フライドポテト、米、マヨドレ、油、○グラニュー糖	○牛乳、牛乳、薄焼き卵、鶏もも肉、ハム、○卵、◎豆乳	パインナップル、ごぼう(ゆで)、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、ピーマン、グリーンピース(冷凍)	牛乳 こいのぼりパイ
6土	ヤクルト	ジャージャー麺、牛乳 蒸しシューマイ、温野菜サラダ バナナ	蒸し中華めん、○米、マヨドレ、片栗粉、砂糖、○砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、○鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、◎ヤクルト	バナナ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、○ごぼう、きゅうり、○にんじん	麦茶 鶏ごぼうごはん
8月	豆乳	チキンカレーライス、牛乳 コーンバター、切り干し大根サラダ オレンジ	米、じゃがいも、○グラニュー糖、ごま油、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉、ハム(ロース)、バター、◎豆乳	清見オレンジ、コーン缶、にんじん、たまねぎ、きゅうり、切り干しだいこん	麦茶 チュロス
9火	ヤクルト	御飯、みそ汁(豆腐・油揚げ) 鮭ののり焼き、肉じゃが メロン	米、じゃがいも、○小麦粉、しらたき、○三温糖、○ラード、砂糖、油	○牛乳、さけ、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ(油抜き)◎ヤクルト	メロン、たまねぎ、にんじん、いんげん(冷凍)、万能ねぎ、刻みのり	牛乳 手作りちんすこう
10水	牛乳	コッペパン、レタススープ マカロニグラタン ブロッコリーとかニカマ和え、パインナップル	○焼きそばめん、コッペパン、マカロニ、小麦粉、パン粉、ごま油、三温糖	牛乳、○豚肉(肩ロース)、鶏もも肉(皮付き)、とろけるチーズ、ペーコン、かにかまぼこバター、ごま、◎牛乳	パインナップル、たまねぎ、○キャベツ、ブロッコリー、レタス、○たまねぎ、もやし、きゅうり、ほうれんそう(冷凍)、○にんじん、にんじん、コーン缶、○ピーマン、○あおのり	麦茶 焼きそば
11木	豆乳	グリーンピース御飯 みそ汁(キャベツ・もやし)、鶏の唐揚げ はんぺんサラダ、キウイフルーツ	米、マヨドレ、片栗粉、油、○砂糖	鶏もも肉、○ヨーグルト(無糖)、白はんぺん、米みそ(甘みそ)、油揚げ(油抜き)カット◎豆乳	ゴールドキウイ、○バナナ、にんじん、きゅうり、もやし、キャベツ、コーン缶、グリーンピース、○もも缶、○みかん缶	フルーツヨーグルト カルシウムせんべい
12金	牛乳	麦ごはん、五目汁 カレーの煮つけ、蓮根とベーコンの金平 バナナ	米、○コッペパン、さといも(冷凍)砂糖、押麦、三温糖、ごま油	○牛乳、かれい、○ウインナー、木綿豆腐、ベーコン、米みそ(甘みそ)、ごま、◎牛乳	バナナ、れんこん、にんじん、だいこん、○キャベツ、ねぎ、万能ねぎ	牛乳 ホットドッグ
13土	ヤクルト	きつねうどん、牛乳 ミートボール、隠元のごまネーズ和え オレンジ	冷凍うどん、○米、マヨドレ、○油	牛乳、味付きいなり、鶏ささ身、豚肉(もも)、ごま、◎ヤクルト	オレンジ、にんじん、はくさい、いんげん、○たまねぎ、きゅうり、ねぎ、○ピーマン、○にんじん	麦茶 エビピラフ
15月	豆乳	中華丼、わかめスープ キャベツとささみのサラダ 金時豆煮、メロン	米、○ホットケーキ粉、ごまドレッシング、○油、○砂糖、片栗粉、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ささ身、○しほり豆腐、◎豆乳1L	メロン、キャベツ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、たけのこ(水煮缶)、コーン缶、万能ねぎ、カットわかめ	牛乳 豆腐ドーナツ
16火	ヤクルト	味噌バターラーメン、牛乳 焼き餃子、三色ナムル ゴールドキウイ	ゆで中華めん、○米、三温糖、○砂糖、ごま油	牛乳、焼き豚、○味付きいなり、米みそ(甘みそ)、バター、ごま、◎ヤクルト	ゴールドキウイ、もやし、にんじん、キャベツ、ほうれんそう(冷凍)、ほうれんそう、コーン缶、ねぎ、にら	麦茶 おいなりさん
17水	牛乳	ふりかけ御飯、ワンタンスープ 白身魚のマヨコーン焼き ブロッコリーのごま酢和え、パインナップル	米、○フランスパン、マヨドレ、ワンタンの皮、○砂糖、三温糖	○豆乳、メルルーサ、粉チーズ、○バター、すりごま、◎牛乳	パインナップル、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、キャベツ、たまねぎ、きゅうり	豆乳 バターラスク
18木	豆乳	御飯、みそ汁(じゃが芋・ねぎ) すき焼き風煮、わかめとしらすの酢の物 バナナ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、しらたき、○砂糖、三温糖、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、○卵、しらす干し、米みそ(甘みそ)、○バター、◎豆乳	バナナ、はくさい、きゅうり、にんじん、ねぎ、たまねぎ、万能ねぎ、カットわかめ	牛乳 ココアマフィン
19金	ヤクルト	菜飯、みそ汁(豆腐・絹さや) かじきの竜田揚げ、ツナサラダ オレンジ	米、片栗粉、油	かじき、○牛乳、木綿豆腐、ツナ油漬缶、白みそ、油揚げ(油抜き)、◎ヤクルト	キャベツ、オレンジ、きゅうり、にんじん、さやえんどう(ゆで)	いちごババロア リッツ
20土	牛乳	ナポリタン、豆乳スープ 大根とホタテのサラダ、りんご	スパゲティ、マヨドレ、○グラニュー糖	○牛乳、魚肉ソーセージ、豆乳、ほたて貝柱水煮缶、ペーコン、○卵、◎牛乳	りんご、だいこん、たまねぎ、にんじん、○いちごジャム、きゅうり、ピーマン、えのきたけ、しめじ、トマトピューレ	牛乳 ジャムパイ
22月	豆乳	インド風チキンカレー(ライス・ナン) 牛乳、コーンバター 切り干し大根サラダ、オレンジ	米、○食パン、じゃがいも、○マヨドレ、ごま油、三温糖、油、ナン	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ハム(ロース)、バター、◎豆乳	清見オレンジ、コーン缶、にんじん、たまねぎ、きゅうり、切り干しだいこん	麦茶 マヨネーズラスク
23火	ヤクルト	御飯、みそ汁(豆腐・油揚げ) 鮭ののり焼き、肉じゃが、メロン	米、じゃがいも、○小麦粉、しらたき、○三温糖、○ラード、砂糖、油	○牛乳、さけ、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ(油抜き)、◎ヤクルト	メロン、たまねぎ、にんじん、いんげん(冷凍)、万能ねぎ、刻みのり	牛乳 手作りちんすこう
24水	牛乳	コッペパン、レタススープ マカロニグラタン ブロッコリーとかニカマ和え、パインナップル	○焼きそばめん、コッペパン、マカロニ、小麦粉、パン粉、ごま油、三温糖	牛乳、○豚肉(肩ロース)、鶏もも肉(皮付き)、とろけるチーズ、ペーコン、かにかまぼこ、バター、ごま、◎牛乳	パインナップル、たまねぎ、○キャベツ、ブロッコリー、レタス、○たまねぎ、もやし、きゅうり、ほうれんそう(冷凍)、○にんじん、にんじん、コーン缶、○ピーマン、○あおのり	麦茶 焼きそば
25木	豆乳	グリーンピース御飯 みそ汁(キャベツ・もやし)、鶏の唐揚げ はんぺんサラダ、キウイフルーツ	米、マヨドレ、片栗粉、油、○砂糖	鶏もも肉、○ヨーグルト(無糖)、白はんぺん、米みそ(甘みそ)、油揚げ(油抜き)カット、◎豆乳1L	ゴールドキウイ、○バナナ、にんじん、きゅうり、もやし、キャベツ、コーン缶、グリーンピース、○もも缶、○みかん缶	フルーツヨーグルト カルシウムせんべい
26金	牛乳	ピザバイキング、コンソメスープ たこさんウインナー ピーマンのサラダ、パインナップル	ピザクラスト、マヨドレ、○砂糖、砂糖	ウインナー、ピザ用チーズ、○ホイップクリーム、ツナ油漬缶、ハム、ごま、◎牛乳	○バナナ、パインナップル、ピーマン、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、コーン缶	麦茶 バースデー タルトケーキ
27土	ヤクルト	きつねうどん、牛乳 ミートボール 隠元のごまネーズ和え、オレンジ	冷凍うどん、○米、マヨドレ、○油	牛乳、味付きいなり、鶏ささ身、豚肉(もも)、ごま、◎ヤクルト	オレンジ、にんじん、はくさい、いんげん、○たまねぎ、きゅうり、ねぎ、○ピーマン、○にんじん	麦茶 エビピラフ
29月	豆乳	中華丼、わかめスープ キャベツとささみのサラダ 金時豆煮、メロン	米、○ホットケーキ粉、ごまドレッシング、○油、○砂糖、片栗粉、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ささ身、○しほり豆腐、◎豆乳	メロン、キャベツ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、たけのこ(水煮缶)、コーン缶、万能ねぎ、カットわかめ	牛乳 豆腐ドーナツ
30火	ヤクルト	味噌バターラーメン、牛乳 焼き餃子、三色ナムル ゴールドキウイ	ゆで中華めん、○米、三温糖、○砂糖、ごま油	牛乳、焼き豚、○味付きいなり、米みそ(甘みそ)、バター、ごま、◎ヤクルト	ゴールドキウイ、もやし、にんじん、キャベツ、ほうれんそう(冷凍)、ほうれんそう、コーン缶、ねぎ、にら	麦茶 おいなりさん
31金	牛乳	ふりかけ御飯、ワンタンスープ 白身魚のマヨコーン焼き ブロッコリーのごま酢和え、パインナップル	米、○フランスパン、マヨドレ、ワンタンの皮、○砂糖、三温糖	○豆乳、メルルーサ、粉チーズ、○バター、すりごま、◎牛乳	パインナップル、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、キャベツ、たまねぎ、きゅうり	豆乳 バターラスク

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 553kcal	22.0g	18.7g	221mg	2.30mg	227μg	0.33mg	0.34mg	43mg
3歳未満児 496kcal	20.2g	17.0g	233mg	2.10mg	195μg	0.29mg	0.34mg	34mg

### 《今月の食育予定》

- ・1日 給食は、精進料理の献立になっています。
- ・2日 5日がこどもの日のため、こいのぼりをイメージした給食とおやつになっています。
- ・22日 世界の料理『インド風チキンカレー』になっています。
- ・26日 お誕生日会のためお祝いメニューになっています。



\* 食材の都合により献立を変更することがありますご了承下さい \*

