

令和6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水	豆乳	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)、○マカロニ、○砂糖(上白糖)、パン粉、小麦粉、油、三温糖	○牛乳、○きな粉、米みそ(甘みそ)、すりごま、◎豆乳1L	オレンジ、プロッコリー、キャベツ、たけのこ(ゆで)、にんじん、○おしゃぶりこんぶ、生わかめ	牛乳 マカロニきな粉 こんぶ
2木	牛乳 きゅうりスティック	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、薄焼き卵、鶏もも肉、ハム、○卵、◎牛乳	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)、◎きゅうり	麦茶 こいのぼりパイ
7火	牛乳	コッペパン、レタススープ、マカロニグラタン、プロッコリーとカニカマ和え、グレープフルーツ	○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、ベーコン、かにかまぼこ、バター、ごま、◎牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、○キャベツ、プロッコリー、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
8水	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、○食パン、マヨドレ、片栗粉、油、○グラニュー糖	○牛乳、鶏もも肉、白はんぺん、米みそ(甘みそ)、油揚げ、○バター、◎豆乳1L	ゴールドキウイ、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	牛乳 シナモントースト
9木	牛乳 きゅうりスティック	ポパイカレー、福神漬、牛乳、コブサラダ、バナナ	米、じゃがいも、○小町麩、コブサラダドレッシング、○砂糖(上白糖)	◎豆乳1L、牛乳、豚ひき肉、○バター、○牛乳、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、ほうれんそう(冷凍)、福神漬、にんじん、トマト、きゅうり、コーン缶、○おしゃぶりこんぶ、◎きゅうり	豆乳 お麩ラスク こんぶ
10金	豆乳 人参スティック	御飯、みそ汁(里芋・ねぎ)、さばの利休焼き、納豆の野菜和え、パインナップル	米、○お好み焼き粉、さいとも(冷凍)、○マヨドレ、○揚げ玉	さば、○豚肉(ばら)、挽きわり納豆、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、○干しえび、かつお節、ごま、◎豆乳1L	パインナップル、ほうれんそう(冷凍)、○キャベツ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、○万能ねぎ、ひじき、○あおのり、◎にんじん	麦茶 お好み焼き
11土	豆乳	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、マヨドレ、片栗粉、砂糖(上白糖)、ごま油	○牛乳、牛乳、豚ひき肉、米みそ(甘みそ)、◎豆乳1L	バナナ、にんじん、プロッコリー、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、きゅうり	牛乳 お米deガトーショコラ
13月	牛乳	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(上白糖)、片栗粉、砂糖(上白糖)	○牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ささ身、○しほり豆腐、◎牛乳	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
14火	豆乳 バナナチップ	ツナスパゲティ、ジョア、お魚ナゲット、コロコロ大根サラダ、ゴールドキウイ	○コッペパン、スパゲティ、マヨドレ、○オリーブ油、オリーブ油	ヨーグルト(ドリンク)、お魚ナゲット、ツナ油漬缶、○とろけるチーズ、○ハム、バター、◎豆乳1L	ゴールドキウイ、にんじん、たまねぎ、だいこん、○たまねぎ、きゅうり、しめじ、○マッシュルーム、刻みのり、◎バナナ(乾果)	麦茶 ザピエカンカ
15水	豆乳	わかめ御飯、すまし汁(もずく・豆腐)、さわらの西京焼き、小松菜のおかかあえ、オレンジ	米、○砂糖(上白糖)、砂糖(上白糖)	○ヨーグルト(無糖)、さわら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、すりごま、◎豆乳1L	オレンジ、こまつな、○みかん缶、○バナナ、もずく、にんじん	麦茶 フルーツヨーグルト ウエハース
16木	牛乳 きゅうりスティック	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、○メープルシロップ、三温糖、砂糖(上白糖)	○牛乳、豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、しらす干し、米みそ(甘みそ)、○卵、◎牛乳	バナナ、はくさい、きゅうり、にんじん、ねぎ、たまねぎ、◎きゅうり、万能ねぎ、カットわかめ	牛乳 ココアホットケーキ
17金	豆乳 人参スティック	菜飯、みそ汁(豆腐・絹さや)、あじの香り焼き、ツナサラダ、グレープフルーツ	米、○コッペパン、○油、油、片栗粉、○粉糖、○三温糖	○牛乳、あじ、木綿豆腐、ツナ油漬缶、白みそ、油揚げ、○きな粉、○いわし(煮干し)、◎豆乳1L	グレープフルーツ、キャベツ、きゅうり、にんじん、さやえんどう(ゆで)、にんにく、◎にんじん	牛乳 選べる揚げパン 食べる小魚
18土	豆乳	ナポリタン、豆乳スープ、ごぼうとたらこのサラダ、りんご	スパゲティ、マヨドレ、砂糖(上白糖)、○グラニュー糖	○牛乳、魚肉ソーセージ、豆乳1L、たらこチューブ、ベーコン、ハム、○卵、◎豆乳1L	りんご、たまねぎ、ごぼう(ゆで)、にんじん、きゅうり、○いちごジャム、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
20月	牛乳 大根スティック	きつねうどん、牛乳、ちくわのカレー風味揚げ、キャベツのごまドレサラダ、りんご	冷凍うどん、てんぷら粉、ごまドレッシング、○砂糖(上白糖)、油	牛乳、ちくわ 縦割り半分、油揚げ(甘煮)、○牛乳、豚肉(もも)、◎牛乳	りんご、キャベツ、にんじん、○もも缶、○みかん缶、○キウイフルーツ、コーン缶、カットわかめ、◎だいこん	麦茶 杏仁豆腐
21火	牛乳	コッペパン、レタススープ、マカロニグラタン、プロッコリーとカニカマ和え、グレープフルーツ	○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、ベーコン、かにかまぼこ、バター、ごま、◎牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、○キャベツ、プロッコリー、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
22水	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、○食パン、マヨドレ、片栗粉、油、○グラニュー糖	○牛乳、鶏もも肉、白はんぺん、米みそ(甘みそ)、油揚げ、○バター、◎豆乳1L	ゴールドキウイ、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	牛乳 シナモントースト
23木	牛乳 きゅうりスティック	ポパイカレー、福神漬、牛乳、コブサラダ、バナナ	米、じゃがいも、○小町麩、コブサラダドレッシング、○砂糖(上白糖)	◎豆乳1L、牛乳、豚ひき肉、○バター、○牛乳、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、ほうれんそう(冷凍)、福神漬、にんじん、トマト、きゅうり、コーン缶、○おしゃぶりこんぶ、◎きゅうり	豆乳 お麩ラスク こんぶ
24金	豆乳 人参スティック	御飯、みそ汁(里芋・ねぎ)、さばの利休焼き、納豆の野菜和え、パインナップル	米、○お好み焼き粉、さいとも(冷凍)、○マヨドレ、○揚げ玉	さば、○豚肉(ばら)、挽きわり納豆、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、○干しえび、かつお節、ごま、◎豆乳1L	パインナップル、ほうれんそう(冷凍)、○キャベツ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、○万能ねぎ、ひじき、○あおのり、◎にんじん	麦茶 お好み焼き
25土	豆乳	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、マヨドレ、片栗粉、砂糖(上白糖)、○グラニュー糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、米みそ(甘みそ)、◎豆乳1L	バナナ、にんじん、プロッコリー、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、きゅうり	麦茶 チュロス
27月	牛乳	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(上白糖)、片栗粉、砂糖(上白糖)	○牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ささ身、○しほり豆腐、◎牛乳	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
28火	豆乳 バナナチップ	ツナスパゲティ、ジョア、お魚ナゲット、コロコロ大根サラダ、ゴールドキウイ	スパゲティ、マヨドレ、○砂糖(上白糖)、オリーブ油	ヨーグルト(ドリンク)、○牛乳、お魚ナゲット、○ホイップクリーム、ツナ油漬缶、バター、◎豆乳1L	ゴールドキウイ、○バナナ、にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、しめじ、刻みのり、◎バナナ(乾果)	牛乳 パースデーケーキ
29火	豆乳	わかめ御飯、すまし汁(もずく・豆腐)、さわらの西京焼き、小松菜のおかかあえ、オレンジ	米、○砂糖(上白糖)、砂糖(上白糖)	○ヨーグルト(無糖)、さわら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、すりごま、◎豆乳1L	オレンジ、こまつな、○みかん缶、○バナナ、もずく、にんじん	麦茶 フルーツヨーグルト ウエハース
30木	牛乳 きゅうりスティック	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、○メープルシロップ、三温糖、砂糖(上白糖)	○牛乳、豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、しらす干し、米みそ(甘みそ)、○卵、◎牛乳	バナナ、はくさい、きゅうり、にんじん、ねぎ、たまねぎ、◎きゅうり、万能ねぎ、カットわかめ	牛乳 ココアホットケーキ
31金	豆乳 人参スティック	菜飯、みそ汁(豆腐・絹さや)、あじの香り焼き、ツナサラダ、グレープフルーツ	米、○コッペパン、○油、油、片栗粉、○粉糖、○三温糖	○牛乳、あじ、木綿豆腐、ツナ油漬缶、白みそ、油揚げ、○きな粉、○いわし(煮干し)、◎豆乳1L	グレープフルーツ、キャベツ、きゅうり、にんじん、さやえんどう(ゆで)、にんにく、◎にんじん	牛乳 選べる揚げパン 食べる小魚

☆ 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 573kcal	21.8g	19.5g	225mg	3.20mg	214μg	0.34mg	0.37mg	41mg
3歳未満児 506kcal	20.6g	18.3g	234mg	3.20mg	192μg	0.30mg	0.37mg	33mg

* 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 *

《今月の食育予定》

- ・ 1日 精進料理の献立です
- ・ 2日 5月5日はこどもの日のため、行事献立です
- ・ 14日 世界の料理 ポーランドの『ザピエカンカ』です
- ・ 28日 誕生会です

※ 10時や週一回のおやつに、噛み応えのあるおやつを提供し、噛む力を育てています

