

令和7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			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 木	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、○焼きおにぎり(冷凍)、 焼ふ(車ふ)、パン粉、小麦 粉、油、三温糖	米みそ(甘みそ)、すりごま、◎豆乳	オレンジ、たけのこ(ゆで)、キャベツ、にんじん、カッ トわかめ	緑茶(新茶) 焼きおにぎり
2 金	牛乳	御飯、コンソメスープ、かぶとハンバーグ ポパイサラダ、グレープフルーツ	米、フレンチドレッシング(分離 型)	◎牛乳、◎牛乳	グレープフルーツ、ほうれんそう(冷凍)、たまねぎ、 きゅうり、レタス、コーン缶	牛乳 鯉のぼりパウム
7 水	豆乳	トマトクリームスパゲティ、牛乳 お魚ナゲット、ごぼうサラダ ステックチーズ	スパゲティ、○カラメルソー ス、マヨドレ	◎豆乳、お魚ナゲット、ステックチー ズ、牛乳、◎牛乳、生クリーム、ベー コン、ハム、◎豆乳	ささがきごぼう、カットマト苗詰、にんじん、たまね ぎ、きゅうり、しめじ	豆乳 プリン
8 木	牛乳 きゅうりスティック	御飯、すまし汁(もずく・豆腐) さわらの西京焼き、納豆の野菜和え グレープフルーツ	米、○食パン、○三温糖、三 温糖	◎牛乳、さわら、木綿豆腐、挽きわり納 豆、○とろけるチーズ、米みそ(甘み そ)、○いわし(煮干し)、かつお節、すり ごま、◎牛乳	グレープフルーツ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、 えのきたけ(冷凍)、もずく、ひじき、◎きゅうり	牛乳 やみつきトースト たべる煮干し
9 金	豆乳 人参スティック	ポークカレー、ジョア、福神漬 ブロッコリーの黒ごまサラダ パイナップル	米、じゃがいも(冷凍)、フレン チドレッシング(分離型)	米、じゃがいも(冷凍)、フレン チドレッシング(分離型)	◎バナナ、パイナップル、にんじん、たまねぎ、福神 漬、◎にんじん	牛乳 バナナココア
10 土	豆乳	あんかけ焼きそば、牛乳 ハッシュドポテト、温野菜サラダ オレンジ	蒸し中華めん、ハッシュドポテ ト、マヨドレ、片栗粉	牛乳、かまぼこ、◎豆乳、◎牛乳	オレンジ、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、もやし	牛乳 季節のパン
12 月	豆乳	豚丼、みそ汁(ねぎ・わかめ) 大根のゆかり和え、デコボン	米、片栗粉、三温糖	豚肉(肩ロース)、米みそ(甘みそ)、こ ま、◎豆乳、◎牛乳	デコボン、だいこん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、 ねぎ(冷凍)、カットわかめ	牛乳 たこ焼き
13 火	牛乳 バナナチップ	コロコロパン、野菜スープ、鮭のフライ ブロッコリーとカニカマ和え パイナップル	◎米、コロコロパン(プレ ン)、油、ごま油、三温糖	◎豆乳、かにかまぼこ、ごま、◎牛乳	パイナップル、たまねぎ、もやし、にんじん、○塩こん が、◎バナナ(乾果)	豆乳 選べるおにぎり
14 水	豆乳	御飯、みそ汁(里芋・人参) さばの利休焼き ほうれん草のおかかあえ、ヨーグルト	米、○コーンフレーク、さいとも (冷凍)、三温糖	◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、さば、米み そ(甘みそ)、かつお節、黒ごま、◎豆 乳	ほうれんそう(冷凍)、にんじん、ねぎ(冷凍)	牛乳 コーンフレーク
15 木	豆乳 きゅうりスティック	バターロール、きのこスープ タンドリーチキン、ツナマヨサラダ オレンジ	○焼きおにぎり(冷凍)、ロー ルパン、マヨドレ	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ヨーグルト (無糖)、ツナ油漬缶、○いわし(煮干 し)、◎豆乳	オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ(冷 凍)、えのきたけ(冷凍)、◎きゅうり	牛乳 焼きおにぎり たべる煮干し
16 金	豆乳 人参スティック	御飯、コンソメスープ、ハンバーグ ポパイサラダ、グレープフルーツ	米、○ホットケーキ粉、フレン チドレッシング(分離型)、○三 温糖	◎豆乳、◎牛乳、○とろけるチーズ、◎ 豆乳	グレープフルーツ、ほうれんそう(冷凍)、たまねぎ、 きゅうり、レタス、コーン缶、◎にんじん	豆乳 チーズホットケーキ
17 土	豆乳	わかめうどん、牛乳、チキンナゲット 小松菜の磯和え、バナナ	冷凍うどん、三温糖	牛乳、チキンナゲット、鶏もも肉(皮付 き)、◎豆乳、◎牛乳	バナナ、こまつな、にんじん、たまねぎ、刻みのり、 カットわかめ	牛乳 季節のパン
19 月	豆乳	しおラーメン、牛乳、焼き餃子 白菜のナムル、グレープフルーツ	ゆで中華めん、○三温糖、三 温糖、ごま油	◎牛乳、牛乳、○ヨーグルト(無糖)、鶏 もも肉、かまぼこ、◎豆乳	グレープフルーツ、はくさい(冷凍)、もやし、◎バナ ナ、◎もも缶(黄桃)、◎のみかん缶、ねぎ(冷凍)、き ゅうり、カットわかめ	牛乳 フルーツヨーグルト ウエハース
20 火	牛乳 バナナチップ	御飯、みそ汁(ふ・わかめ) 肉じゃが(非常食) ほうれん草のごま和え、パイナップル	米、じゃがいも、○米、しらた き、三温糖、焼ふ、油	◎豆乳、和牛(ばら)、米みそ(甘みそ)、 ○ウインナー、すりごま、◎牛乳	パイナップル、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、たま ねぎ、◎にんじん、◎たまねぎ、◎赤ピーマン、◎黄 ピーマン、◎ピーマン、◎セロリ、カットわかめ、◎ バナナ(乾果)	豆乳 ジャンバラヤ (アメリカ)
21 水	豆乳	トマトクリームスパゲティ、牛乳 お魚ナゲット、ごぼうサラダ ステックチーズ	スパゲティ、○カラメルソー ス、マヨドレ	◎豆乳、お魚ナゲット、ステックチー ズ、牛乳、◎牛乳、生クリーム、ベー コン、ハム、◎豆乳	ささがきごぼう、カットマト苗詰、にんじん、たまね ぎ、きゅうり、しめじ	豆乳 プリン
22 木	牛乳 きゅうりスティック	御飯、すまし汁(もずく・豆腐) さわらの西京焼き、納豆の野菜和え グレープフルーツ	米、○食パン、○三温糖、三 温糖	◎牛乳、さわら、木綿豆腐、挽きわり納 豆、○とろけるチーズ、米みそ(甘み そ)、○いわし(煮干し)、かつお節、すり ごま、◎牛乳	グレープフルーツ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、 えのきたけ(冷凍)、もずく、ひじき、◎きゅうり	牛乳 やみつきトースト たべる煮干し
23 金	豆乳 人参スティック	ポークカレー、ジョア、福神漬 ブロッコリーの黒ごまサラダ パイナップル	米、じゃがいも(冷凍)、フレン チドレッシング(分離型)	豚肉(肩ロース)、黒ごま、◎豆乳、◎牛乳	◎バナナ、パイナップル、にんじん、たまねぎ、福神 漬、◎にんじん	牛乳 バナナココア
24 土	豆乳	あんかけ焼きそば、牛乳 ハッシュドポテト、温野菜サラダ オレンジ	蒸し中華めん、ハッシュドポテ ト、マヨドレ、片栗粉	牛乳、かまぼこ、◎豆乳、◎牛乳	オレンジ、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、もやし	牛乳 季節のパン
26 月	豆乳	豚丼、みそ汁(ねぎ・わかめ) 大根のゆかり和え、デコボン	米、片栗粉、三温糖	豚肉(肩ロース)、米みそ(甘みそ)、こ ま、◎豆乳、◎牛乳	デコボン、だいこん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、 ねぎ(冷凍)、カットわかめ	牛乳 たこ焼き
27 火	牛乳 バナナチップ	選べるコロコロパン、野菜スープ えびフライ、ブロッコリーとカニカマ和え パイナップル	コロコロパン(人参)、コロコロ パン(ほうれん草)、○フランス パン、油、○三温糖、○粉糖、 ごま油、三温糖	◎豆乳、◎牛乳、○卵、かにかまぼ こ、ごま、◎牛乳	パイナップル、たまねぎ、◎もも缶(黄桃)、もやし、 にんじん、◎バナナ(乾果)	豆乳 パースデー フレンチトースト
28 水	豆乳	御飯、みそ汁(里芋・人参) さばの利休焼き ほうれん草のおかかあえ、ヨーグルト	米、○コーンフレーク、さいとも (冷凍)、三温糖	◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、さば、米み そ(甘みそ)、かつお節、黒ごま、◎豆 乳	ほうれんそう(冷凍)、にんじん、ねぎ(冷凍)	牛乳 コーンフレーク
29 木	豆乳 きゅうりスティック	バターロール、きのこスープ タンドリーチキン、ツナマヨサラダ オレンジ	○焼きおにぎり(冷凍)、ロー ルパン、マヨドレ	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ヨーグルト (無糖)、ツナ油漬缶、○いわし(煮干 し)、◎豆乳	オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ(冷 凍)、えのきたけ(冷凍)、◎きゅうり	牛乳 焼きおにぎり たべる煮干し
30 金	豆乳 人参スティック	御飯、コンソメスープ、ハンバーグ ポパイサラダ、グレープフルーツ	米、○ホットケーキ粉、フレン チドレッシング(分離型)、○三 温糖	◎豆乳、◎牛乳、○とろけるチーズ、◎ 豆乳	グレープフルーツ、ほうれんそう(冷凍)、たまねぎ、 きゅうり、レタス、コーン缶、◎にんじん	豆乳 チーズホットケーキ
31 土	豆乳	わかめうどん、牛乳、チキンナゲット 小松菜の磯和え、バナナ	冷凍うどん、三温糖	牛乳、チキンナゲット、鶏もも肉(皮付 き)、◎豆乳、◎牛乳	バナナ、こまつな、にんじん、たまねぎ、刻みのり、 カットわかめ	牛乳 季節のパン

☆ 一日あたりの平均給与量 ☆

エネルギー	タンパク質	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 508kcal	20.1g	16.1g	209mg	2.6mg	211μg	0.27mg	0.39mg	28mg
3歳未満児 477kcal	21.0g	16.9g	258mg	3.0mg	199μg	0.26mg	0.44mg	22mg

《今月の食育予定》

- ・ 1日 精進料理の献立です
八十八夜のため、おやつで緑茶(新茶)を提供します
- ・ 2日 5月5日はこどもの日のため、行事献立です
- ・ 20日 世界のおやつ アメリカの『ジャンバラヤ』です
- ・ 27日 誕生会です



* 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 *

※ 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

