

# 令和8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金	牛乳	御飯、コンソメスープ こいのぼりハンバーグ、ポパイサラダ バナナ	米、フレンチドレッシング(分離型)、三温糖	バター、◎牛乳	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン紙パック	緑茶(新茶) 鯉のぼりパウム
2土	豆乳	たらこスパゲティ、牛乳 ミニオムレツ、ツナの香味サラダ グレープフルーツ	スパゲティ	◎牛乳、牛乳、ふんわりプレーンオムレツ、たらこチューブ、ツナ油漬パウチ、バター、◎豆乳	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、万能ねぎ、刻みのり	牛乳 季節のパン
7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、◎米、焼ふ(準ふ)、パン粉、小麦粉、油、三温糖、◎三温糖	◎豆乳、◎鶏もも肉、米みそ(甘みそ)、◎バター、◎いわし(煮干し)、すりごま、◎豆乳	オレンジ、たけのこ 細切り、◎たまねぎ、キャベツ、にんじん、◎にんじん、◎コーン紙パック、カットわかめ	豆乳 チキンライス たべる小魚
8金	豆乳 人参スティック	ポークカレー、ジョア ブロッコリーの黒ごまサラダ、バナナ	米、◎ホットケーキ粉、じゃがいも、◎三温糖、フレンチドレッシング(分離型)	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、◎とろけるチーズ、黒ごま、◎豆乳	バナナ、にんじん、たまねぎ、◎にんじん	牛乳 チーズホットケーキ
9土	豆乳	わかめうどん、チキンミートボール キャベツの塩昆布和え グレープフルーツ	冷凍うどん	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、◎豆乳	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、塩こんぶ、カットわかめ	牛乳 ミニメロンパン
11月	豆乳	御飯、みそ汁(ふ・キャベツ) 鶏の照り焼き、ほうれん草のごま和え オレンジ	米、◎三温糖、三温糖、焼ふ	◎豆乳、鶏もも肉(皮付き)、◎ヨーグルト(無糖)、米みそ(甘みそ)、すりごま、◎豆乳	オレンジ、ほうれんそう、◎みかん缶、◎バナナ、◎もも缶(黄桃)、にんじん、キャベツ	豆乳 フルーツヨーグルト せんべい
12火	牛乳	しおラーメン、焼き餃子 大根とわかめのサラダ パイナップル	ゆで中華めん、◎米、三温糖、ごま油	◎牛乳、鶏もも肉、かまぼこ、◎牛乳	パイナップル、だいこん、にんじん、もやし、ねぎ、カットわかめ、◎塩こんぶ	牛乳 選べるおにぎり
13水	豆乳	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	◎フライドポテト、米、◎油、三温糖	◎牛乳、さわか、挽きわり納豆、絹ごし豆腐、米みそ(甘みそ)、かつお節、すりごま、◎豆乳	グレープフルーツ、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、もずく、ひじき、◎あおのり	牛乳 フライドポテト
14木	牛乳	ハヤシライス、レタススープ オーロラサラダ、ヨーグルト	米、◎カラメルソース、マヨドレ	◎豆乳、ヨーグルト(加糖)、◎牛乳、和牛(もも)、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、きゅうり、レタス、コーン紙パック、マッシュルーム	豆乳 プリン ウエハース
15金	豆乳 人参スティック	コッペパン(選べるジャム) コンソメスープ、ハンバーグ ポパイサラダ、バナナ	コッペパン、◎焼ふ、フレンチドレッシング(分離型)、◎オリーブ油、三温糖	◎牛乳、◎いわし(煮干し)、バター、◎豆乳	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、ブルーベリージャム、いちごジャム、にんじん、コーン紙パック、◎にんじん	牛乳 お麩カレーラスク 食べる小魚
16土	豆乳	たらこスパゲティ、ミニオムレツ ツナの香味サラダ グレープフルーツ	スパゲティ	◎牛乳、ふんわりプレーンオムレツ、たらこチューブ、ツナ油漬パウチ、バター、◎豆乳	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、万能ねぎ、刻みのり	牛乳 季節のパン
18月	豆乳	鶏のそぼろ丼、みそ汁(ねぎ・玉ねぎ) わかめときゅうりの酢の物 ヨーグルト	米、三温糖	◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏ひき肉、かにかまぼこ、米みそ(甘みそ)、◎豆乳	きゅうり、にんじん、たまねぎ、いんげん、ねぎ、カットわかめ	牛乳 たこ焼き
19火	牛乳	御飯、中華スープ 八宝菜、もやしと人参のナムル スティックチーズ	米、◎食パン、片栗粉、◎グラニュー糖、ごま油、三温糖	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、ステーキチーズ、◎バター、ごま、◎牛乳	キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、万能ねぎ、コーン紙パック、たけのこ 細切り、干しいたけ スライス、カットわかめ	牛乳 シナモントースト
20水	豆乳 バナナチップ	ツナスパゲティ、チキンナゲット ポテトサラダ、パイナップル	スパゲティ、◎ホットケーキ粉、じゃがいも(ダイス)、◎三温糖、マヨドレ、オリーブ油	◎豆乳、チキンナゲット、◎ヨーグルト(無糖)、ツナ油漬パウチ、バター、◎豆乳	パイナップル、にんじん、たまねぎ、きゅうり、しめじ、刻みのり、◎バナナ(乾果)	豆乳 バスブーサ (エジプト)
21木	牛乳	御飯、若竹汁 赤魚の煮つけ、野菜のごま酢和え オレンジ	米、◎米、三温糖、◎三温糖	◎牛乳、赤魚、◎鶏もも肉、米みそ(甘みそ)、◎バター、◎いわし(煮干し)、すりごま、◎牛乳	オレンジ、たけのこ 細切り、◎たまねぎ、キャベツ、にんじん、◎にんじん、◎コーン紙パック、カットわかめ	牛乳 チキンライス たべる小魚
22金	豆乳	ポークカレー、ジョア ブロッコリーの黒ごまサラダ、バナナ	米、◎ホットケーキ粉、じゃがいも、◎三温糖、フレンチドレッシング(分離型)	◎豆乳、豚肉(肩ロース)、◎牛乳、◎とろけるチーズ、黒ごま、◎豆乳	バナナ、にんじん、たまねぎ	豆乳 チーズホットケーキ
23土	豆乳	わかめうどん、チキンミートボール キャベツの塩昆布和え グレープフルーツ	冷凍うどん	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、◎豆乳	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、塩こんぶ、カットわかめ	牛乳 ミニメロンパン
25月	豆乳	御飯、みそ汁(ふ・キャベツ) 鶏の照り焼き、ほうれん草のごま和え オレンジ	米、◎三温糖、三温糖、焼ふ	◎豆乳、鶏もも肉(皮付き)、◎ヨーグルト(無糖)、米みそ(甘みそ)、◎いわし(煮干し)、かつお節、すりごま、◎豆乳	オレンジ、ほうれんそう、◎みかん缶、◎バナナ、◎もも缶(黄桃)、にんじん、キャベツ	豆乳 フルーツヨーグルト せんべい
26火	牛乳	しおラーメン、焼き餃子 大根とわかめのサラダ、パイナップル	ゆで中華めん、◎米、三温糖、ごま油	◎牛乳、鶏もも肉、かまぼこ、◎牛乳	パイナップル、だいこん、にんじん、もやし、ねぎ、カットわかめ、◎塩こんぶ	牛乳 選べるおにぎり
27水	豆乳 人参スティック	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	◎フライドポテト、米、◎油、三温糖	◎牛乳、さわか、挽きわり納豆、絹ごし豆腐、米みそ(甘みそ)、◎いわし(煮干し)、かつお節、すりごま、◎豆乳	グレープフルーツ、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、もずく、ひじき、◎あおのり、◎にんじん	牛乳 フライドポテト たべる小魚
28木	牛乳	ハヤシライス、レタススープ オーロラサラダ、ヨーグルト	米、◎カラメルソース、マヨドレ	◎豆乳、ヨーグルト(加糖)、◎牛乳、和牛(もも)、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、きゅうり、レタス、コーン紙パック、マッシュルーム	豆乳 プリン ウエハース
29金	豆乳	選べるパン、コンソメスープ 鮭のフライ、ブロッコリーとカニカマ和え バナナ	コロコロパン(ほうれん草)、コロコロパン(トマト)、油、ごま油、三温糖	◎牛乳、◎ホイップクリーム、かにかまぼこ、ごま、◎豆乳	バナナ、もやし、たまねぎ、にんじん	牛乳 ミッキーケーキ
30土	豆乳	たらこスパゲティ、牛乳 ミニオムレツ、ツナの香味サラダ グレープフルーツ	スパゲティ	◎牛乳、牛乳、ふんわりプレーンオムレツ、たらこチューブ、ツナ油漬パウチ、バター、◎豆乳	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、万能ねぎ、刻みのり	牛乳 季節のパン

☆ 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	520kcal	20.1g	15.5g	220mg	3.0mg	226μg	0.26mg	0.43mg	27mg
3歳未満児	460kcal	19.5g	14.7g	222mg	3.2mg	196μg	0.24mg	0.40mg	21mg

《今月の食育予定》

- 1日 5月5日はこどもの日のため、行事献立です  
八十八夜のため、おやつで緑茶(新茶)を提供します
- 7日 精進料理の献立です
- 20日 世界の料理 エジプトの『バスブーサ』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

\* 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 \*

