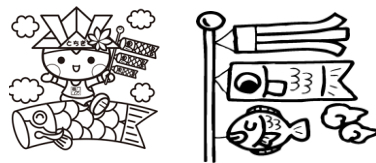


# 令和2年 5月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園  
光明第三保育園

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土	ジョア	野菜ラーメン、牛乳 レンコンのタラマヨ和え、いちご	ゆで中華めん ◎さつまいも、マヨドレ、◎砂糖	牛乳、焼き豚、たらこ、◎卵、なると ◎生クリーム、◎バター	れんこん、いちご、もやし、コーン缶 きゅうり、キャベツ、にんじん、にら、ねぎ	ほうじ茶 スイートポテト
6木	豆乳(バナナ)	御飯、若竹汁 車麩の磯風味フライ 野菜のごま酢和え、オレンジ	米、◎食パン、焼ふ(車ふ) ◎マヨドレ、パン粉 小麦粉、油、三温糖	◎牛乳、◎たらこ、すりごま ◎豆びよ(バナナ)	オレンジ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん たけのこ、生わかめ、あおのり ◎刻みのり、◎レモン果汁	牛乳 タラマヨトースト
7金	のむヨーグルト	たけのこ御飯、みそ汁(豆腐・わかめ) さばのごま焼き、蓮根の金平 キウイフルーツ	米、三温糖、ごま油	◎牛乳、さば、木綿豆腐 ◎クレープ皮、◎ホイップクリーム みみそ(淡色辛みそ)、ベーコン 油揚げ、黒ごま、ごま、◎ヨーグルト	れんこん、キウイフルーツ、にんじん ◎バナナ、たけのこ(ゆで)、万能ねぎ、ねぎ さやえんどう、干しいたけ、カットわかめ	牛乳 バナナクレープ
8土	豆乳(いちご)	ちゃんぽんうどん、牛乳 ポパイサラダ、バナナ	ゆでうどん、◎米 ◎三温糖、油	牛乳、豚肉(もも)、◎油揚げ 調整豆乳、ベーコン なると、◎豆びよ(いちご)	バナナ、ほうれんそう(冷凍)、ほうれんそう キャベツ、もやし、きゅうり、ねぎ、にんじん たけのこ(ゆで)、にら	ほうじ茶 おいなりさん
10月	ジョア	御飯、千切り野菜のみそ汁 ササミフライ、ポテトツナサラダ はっさく	米、じゃがいも ◎わらび餅粉、小麦粉 マヨドレ、パン粉、油 ◎砂糖	◎牛乳、鶏ささ身、ツナ油漬缶 みみそ(淡色辛みそ)、卵、◎きな粉	はっさく、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん	牛乳 わらびもち
11火	豆乳(ココア)	グリーンピース御飯 味噌汁(じゃがいも・玉葱)、松風焼き アスパラの和えもの、パイナップル	米、じゃがいも、◎小麦粉 ◎砂糖、◎オートミール パン粉、砂糖	◎牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐 ◎無塩バター、みみそ(淡色辛みそ) 卵、牛乳、◎卵、かつお節 ごま、◎豆びよ(ココア)	パイナップル、にんじん、たまねぎ グリーンピース、キャベツ、ねぎ グリーンピース	牛乳 オートミール クッキー
12水	豆乳(バナナ)	たらこスパゲティ、牛乳 温野菜サラダ ほうれん草としめじのソテー、オレンジ	スパゲティ、◎米 マヨドレ、◎油	牛乳、たらこ、◎卵、◎ハム、バター ◎豆びよ(バナナ)	オレンジ、ほうれんそう(冷凍)、ほうれんそう ブロッコリー、にんじん、かぼちゃ、しめじ ◎万能ねぎ、コーン缶、◎レタス、◎にんじん 刻みのり	ほうじ茶 ハムレタス チャーハン
13木	のむヨーグルト	麦御飯、みそ汁(切干・玉葱) 肉じゃが、ブロッコリーのごま酢和え キウイフルーツ	じゃがいも、米、◎食パン しらたき、押麦、三温糖 油、砂糖	◎牛乳、豚肉(ばら)、鶏ささ身 ◎ピザ用チーズ、ちくわ みみそ(淡色辛みそ)、◎ハム 油揚げ、ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	たまねぎ、キウイフルーツ、ブロッコリー にんじん、◎たまねぎ、いんげん(ゆで) ◎ピーマン、万能ねぎ、切り干しいんげん	牛乳 ピザトースト
14金	豆乳(いちご)	御飯、豆乳野菜スープ 白身魚のコーンマヨ焼き かにかマ野菜サラダ、グレープフルーツ	米、◎蒸しパンミックス マヨドレ、砂糖、ごま油	◎牛乳、たらこ、◎こしあん(生) 豆乳、かにかまぼこ、ベーコン ◎卵、粉チーズ、ごま ◎豆びよ(いちご)	グレープフルーツ、キャベツ、きゅうり たまねぎ、コーン缶、にんじん、もやし、 ピーマン	牛乳 抹茶蒸しパン
15土	ジョア	カレーうどん、牛乳 ピーマンの和え物、バナナ	ゆでうどん、◎さつまいも ◎砂糖、◎なたね油 三温糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース) ツナ油漬缶、◎黒ごま、ごま	バナナ、にんじん、ピーマン、たまねぎ きゅうり、ねぎ、グリーンピース(冷凍)	ほうじ茶 大学芋
17月	のむヨーグルト	ふりかけごはん、春キャベツと筍の味噌汁 たららの甘辛揚げ きゅうりとわかめの酢の物、オレンジ	米、◎食パン ◎マヨドレ、片栗粉 油、三温糖	◎牛乳、たらこ、◎卵、◎ハム、白みそ 豚ひき肉、ハム、ごま ◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、きゅうり、キャベツ たけのこ(ゆで)、にんじん、カットわかめ	牛乳 ハムタマゴ サンドウィッチ
18火	豆乳(バナナ)	御飯、レタスと卵のスープ チンジャオロース、もやしのナムル キウイフルーツ	米、◎マカロニ 三温糖、ごま油、砂糖	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、卵 ハム、ベーコン、ごま ◎豆びよ(バナナ)	もやし、キウイフルーツ、レタス、たまねぎ きゅうり、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン 黄ピーマン、ピーマン、ひじき	牛乳 パスタ揚げ
19水	ジョア	ロールパン、かぶのスープ マカロニグラタン ごぼうとブロッコリーサラダ、バナナ	◎米、ロールパン マカロニ、小麦粉、マヨドレ	牛乳、ピザ用チーズ、鶏もも肉 えび(むき身)、ハム、バター ベーコン	バナナ、たまねぎ、ごぼう(金平用千切り) ミニブロッコリー(冷凍)、かぶ、にんじん きゅうり、ほうれんそう、しめじ、マッシュルーム	ほうじ茶 おにぎり
20木	豆乳(いちご)	金太郎ハヤシライス、牛乳 フライドポテト コールスローサラダ、メロン	米、じゃがいも ◎ホットケーキミックス ◎砂糖 フレンチドレッシング、油	牛乳、豚ひき肉 ◎ホイップクリーム(乳脂肪)、◎卵 ◎無塩バター、◎牛乳 ◎豆びよ(いちご)	メロン、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり マッシュルーム、コーン缶、焼きのり	ほうじ茶 バースデーケーキ
21金	豆乳(ココア)	コロコロチャーシュー丼 みそ汁(キャベツ・油揚げ)、白和え きゅうりとかぶの浅漬、パイナップル	米、◎食パン、◎マヨドレ 板こんにやく、はちみつ 砂糖	◎牛乳、焼き豚、木綿豆腐、鶏糸卵 みみそ(淡色辛みそ)、油揚げ ちくわ、ごま、◎豆びよ(ココア)	パイナップル、きゅうり、ほうれんそう(冷凍) キャベツ、かぶ、にんじん、刻みのり	牛乳 マヨネーズラスク
22土	豆乳(バナナ)	あんかけ焼そば、牛乳 はんぺんサラダ、バナナ	焼きそばめん、◎米 マヨドレ、片栗粉 ごま油、◎砂糖	牛乳、はんぺん、豚肉(ばら) ◎鶏ひき肉、ハム、えび(むき身) ◎豆びよ(バナナ)	バナナ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり ◎ごぼう、ピーマン、◎にんじん、コーン缶 ◎いんげん(ゆで)	ほうじ茶 鶏ごぼう御飯
24月	ジョア	御飯、千切り野菜のみそ汁 ササミフライ ポテトツナサラダ、はっさく	米、じゃがいも、◎わらび餅粉 小麦粉、マヨドレ、パン粉 油、◎砂糖	◎牛乳、鶏ささ身、ツナ油漬缶 みみそ(淡色辛みそ)、卵、◎きな粉	はっさく、たまねぎ、きゅうり、キャベツ にんじん	牛乳 わらびもち
25火	豆乳(ココア)	グリーンピース御飯 味噌汁(じゃがいも・玉葱)、松風焼き アスパラの和えもの、パイナップル	米、じゃがいも、◎小麦粉 ◎砂糖 ◎オートミール、パン粉、砂糖	◎牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐 ◎無塩バター、みみそ(淡色辛みそ) 卵、牛乳、◎卵、かつお節、ごま ◎豆びよ(ココア)	パイナップル、にんじん、たまねぎ グリーンピース、キャベツ ねぎ、グリーンピース	牛乳 オートミール クッキー
26水	豆乳(バナナ)	たらこスパゲティ、牛乳 温野菜サラダ ほうれん草としめじのソテー、オレンジ	スパゲティ、◎米 マヨドレ、◎油	牛乳、たらこ、◎卵、◎ハム、バター ◎豆びよ(バナナ)	オレンジ、ほうれんそう(冷凍)、ほうれんそう ブロッコリー、にんじん、かぼちゃ、しめじ ◎万能ねぎ、コーン缶、◎レタス、◎にんじん 刻みのり	ほうじ茶 ハムレタス チャーハン
27木	のむヨーグルト	麦御飯、みそ汁(切干・玉葱) 肉じゃが、ブロッコリーのごま酢和え キウイフルーツ	じゃがいも、米、◎食パン しらたき、押麦、三温糖 油、砂糖	◎牛乳、豚肉(ばら)、鶏ささ身 ◎ピザ用チーズ、ちくわ みみそ(淡色辛みそ)、◎ハム 油揚げ、ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	たまねぎ、キウイフルーツ、ブロッコリー にんじん、◎たまねぎ、いんげん(ゆで) ◎ピーマン、万能ねぎ、切り干しいんげん	牛乳 ピザトースト
28金	豆乳(いちご)	御飯、豆乳野菜スープ 白身魚のコーンマヨ焼き かにかマ野菜サラダ、グレープフルーツ	米、◎蒸しパンミックス マヨドレ、砂糖、ごま油	◎牛乳、たらこ、◎こしあん(生) 豆乳、かにかまぼこ、ベーコン、◎卵 粉チーズ、ごま、◎豆びよ(いちご)	グレープフルーツ、キャベツ、きゅうり たまねぎ、コーン缶、にんじん、もやし、ピーマン	牛乳 抹茶蒸しパン
29土	ジョア	みそ野菜ラーメン、牛乳 パイナップル いんげんと鶏ささ身のごま和え	ゆで中華めん、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、鶏ささ身 みみそ(淡色辛みそ)、◎卵 ごま、バター	にんじん、パイナップル、いんげん(ゆで) たまねぎ、キャベツ、ねぎ、もやし、ピーマン きゅうり	ほうじ茶 ミートパイ
31月	のむヨーグルト	ふりかけごはん、春キャベツと筍の味噌汁 たららの甘辛揚げ きゅうりとわかめの酢の物、オレンジ	米、◎食パン、◎マヨドレ 片栗粉、油、三温糖	◎牛乳、たらこ、◎卵、◎ハム、白みそ 豚ひき肉、ハム、ごま ◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、きゅうり、キャベツ、たけのこ(ゆで) にんじん、カットわかめ	牛乳 ハムタマゴ サンドウィッチ

### 《今月の食育予定》



- ・ 6日 給食は、精進料理の献立になっています。
- ・ 20日 誕生日会のため、給食・おやつはお祝い献立になっています。

※毎週火曜日は、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 \*



### ☆ 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 574kcal	21.9g	18.6g	224mg	2.50mg	233μg	0.39mg	0.39mg	49mg
3歳未満児 536kcal	21.6g	17.4g	282mg	2.80mg	183μg	0.37mg	0.41mg	39mg