

令和4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	
2月	のむヨーグルト	中華炊き込みおこわ、レタススープ こいのぼり春巻き ブロッコリーのごま酢和え、いちご	もち米、米、油、砂糖 マヨドレ	焼き豚、鶏ささ身、○ホイップクリーム ちくわ、ベーコン、 ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	ブロッコリー、いちご、レタス、にんじん たまねぎ、たけのこ(ゆで)、きゅうり いんげん(ゆで)、焼きのり、干しいたけ	煎茶 こいのぼりおやつ
6金	豆乳(いちご)、 きゅうりスティック	御飯、若竹汁 揚げ里芋の甘辛 野菜のごま酢和え、オレンジ	米、さといも(冷凍) ○ロールパン ○焼きそばめん、片栗粉 油、砂糖、三温糖	○調製豆乳、○豚肉(肩ロース) 米みそ(甘みそ)、すりごま ◎豆びよ(いちご)	オレンジ、ブロッコリー、○キャベツ、キャベツ にんじん、たけのこ、○ピーマン、○にんじん 生わかめ、○あおのり、◎きゅうり	豆乳 焼きそばパン
7土	ジョア	ペンネミート、牛乳 コールスローサラダ、バナナ	○米、ペンネ、マヨドレ ○砂糖	牛乳、豚ひき肉 ○豚肉(肩ロース)、鶏ささ身 バター、○ごま、◎ジョア	バナナ、にんじん、たまねぎ、キャベツ きゅうり、ホールトマト缶詰、コーン缶	ほうじ茶 肉巻きおにぎり
9月	豆乳 きゅうりスティック	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 宇和ゴールド	米、じゃがいも、小麦粉 ○ホットケーキミックス、 マヨドレ、○メープルシロップ パン粉・油	○牛乳、鶏ささ身、ツナ油漬缶 米みそ(淡色辛みそ)、○ 卵、◎調製豆乳	はっさく、たまねぎ、きゅうり、キャベツ にんじん、◎きゅうり	牛乳 マーブルケーキ
10火	ジョア	グリーンピース御飯、みそ汁(切干・玉葱) カレイの煮つけ、アスパラの和えもの パインナップル	米、○小麦粉、○砂糖 ○オートミール、砂糖	○牛乳、かれい、○無塩バター 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、 ○卵、かつお節、◎ジョア	パインナップル、にんじん、グリーンアスパラガス キャベツ、グリーンピース、たまねぎ 切り干しだいこん、しょうが、○こんぶ	牛乳 オートミールクッキー こんぶ
11水	豆乳(バナナ)	たらこスパゲティ、牛乳 野菜スティック 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、砂糖	牛乳、たらこ、○卵、○ハム ベーコン、バター、白みそ ◎豆びよ(バナナ)	オレンジ、ほうれんそう(冷凍)、ほうれんそう にんじん、きゅうり、だいこん、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
12木	のむヨーグルト 人参スティック	麦御飯、みそ汁(豆腐・わかめ) 肉じゃが、かにかまどブロッコリーサラダ 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、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(ばら) ○ピザ用チーズ、かにかまぼこ 米みそ(淡色辛みそ)、○ハム ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	キウイフルーツ、ブロッコリー、たまねぎ にんじん、きゅうり、大豆もやし、○たまねぎ ◎にんじん、いんげん(ゆで)、万能ねぎ ○ピーマン、カットわかめ	牛乳 ピザトースト
13金	豆乳(いちご) きゅうりスティック	御飯、豆乳野菜スープ 白身魚のコーンマヨ焼き ツナサラダ、バナナ	米、○蒸しパンミックス マヨドレ、○砂糖、砂糖、ごま 油	○牛乳、たら、ツナ油漬缶、豆乳 ベーコン、○卵、粉チーズ ◎豆びよ(いちご)	バナナ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ コーン缶、にんじん、ピーマン、◎きゅうり	牛乳 蒸しパン
14土	ジョア	ジャージャー麺、牛乳 はんぺんサラダ、パインナップル	焼きそばめん、マヨドレ 三温糖、油、ごま油 ○クラッカー	牛乳、豚ひき肉、はんぺん ハム、淡色みそ、◎ジョア	にんじん、パインナップル、たまねぎ きゅうり、もやし、ピーマン、コーン缶	ほうじ茶 マシュマロ クラッカー
16月	豆乳(いちご) きゅうりスティック	菜飯、コーンスープ 肉団子の甘酢あん、野菜炒め オレンジ	米、○ホットケーキミックス ○メープルシロップ ごま油、片栗粉、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、豚肉(もも) ○卵、◎豆びよ(いちご)	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、にんじん ピーマン、○パイン缶、コーン缶、あさつき ◎きゅうり	牛乳 パインカップケーキ
17火	のむヨーグルト	白ごま御飯、けんちん汁 さばのカレー風味揚げ 豆苗とブロッコリーサラダ、キウイフルーツ	米、○小麦粉 さといも(冷凍)、片栗粉 押麦、油、砂糖、ごま油	○牛乳、さば、木綿豆腐、鶏もも肉 かにかまぼこ、○バター、油揚げ ○粉チーズ、ごま、○いわし(煮干し) ◎ヨーグルト(ドリンク)	キウイフルーツ、ブロッコリー、きゅうり ○にんじん、ごぼう、だいこん、もやし ねぎ、にんじん、トウモロコシ(芽ばえ)、○あおのり	牛乳 にんじんブリッツ 小魚
18水	豆乳(ココア)	上海焼きそば、牛乳 ウインナー、トマトとわかめのサラダ メロン	焼きそばめん、○米 はるるめ、砂糖、ごま油 ○砂糖	牛乳、ウインナー、えび(むき身) ○豚肉(もも)、豚肉(ばら)、ハム ○油揚げ、ごま、◎豆びよ(ココア)	メロン、きゅうり、もやし、ミニトマト にんじん、にら、○刻みこんぶ ○しょうが、カットわかめ	ほうじ茶 しじゅうし
19木	牛乳 人参スティック	フィッシュサンド、チーズハンバーグサンド コンソメスープ、アンパンマンポテト 温野菜サラダ、みかんゼリー	ロールパン、フライドポテト ○コーンフレーク、油 マヨドレ、砂糖	○アイスクリーム、豆乳、ベーコン チーズ、白みそ、ごま、◎牛乳	○バナナ、にんじん、ブロッコリー たまねぎ、かぼちゃ、みかん缶、キャベツ チンゲンサイ、サニーレタス いんげん(ゆで)、◎にんじん	ほうじ茶 パースデーパフェ
20金	ジョア きゅうりスティック	御飯、みそ汁(じゃが芋・葱) 豚肉のスタミナ炒め、切干大根サラダ バナナ	米、じゃがいも、三温糖 砂糖、ごま油、油 ○クラッカー	豚肉(肩ロース)、○牛乳 米みそ(淡色辛みそ)、ハム ◎ジョア	バナナ、キャベツ、もやし、にんじん たまねぎ、きゅうり、にら、切り干しだいこん 万能ねぎ、ねぎ、赤ピーマン、◎きゅうり	ババロア クラッカー
21土	豆乳(ココア)	和風スパゲティ、牛乳 ポパイサラダ、パインナップル	スパゲティ ○てんぷら粉、○油	牛乳、ツナ油漬缶、ベーコン バター、◎豆びよ(ココア)	ほうれんそう、パインナップル、たまねぎ ほうれんそう(冷凍)、きゅうり グリーンアスパラガス、もやし、にんじん コーン缶、ピーマン、刻みのり	ほうじ茶 揚げまんじゅう
23月	豆乳 きゅうりスティック	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 宇和ゴールド	米、じゃがいも、小麦粉 ○ホットケーキミックス、マヨドレ ○メープルシロップ パン粉・油	○牛乳、鶏ささ身、ツナ油漬缶 米みそ(淡色辛みそ)、○卵、卵 ◎調製豆乳	はっさく、たまねぎ、きゅうり、キャベツ にんじん、◎きゅうり	牛乳 マーブルケーキ
24火	ジョア	グリーンピース御飯、みそ汁(切干・玉葱) カレイの煮つけ、アスパラの和えもの パインナップル	米、○小麦粉 ○砂糖、○オートミール、砂糖	○牛乳、かれい、○無塩バター 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ ○卵、かつお節、◎ジョア	パインナップル、にんじん、グリーンアスパラガス キャベツ、グリーンピース、たまねぎ 切り干しだいこん、しょうが、○こんぶ	牛乳 オートミールクッキー こんぶ
25水	豆乳(バナナ)	たらこスパゲティ、牛乳 野菜スティック 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、砂糖	牛乳、たらこ、○卵、○ハム、ベーコン バター、白みそ、◎豆びよ(バナナ)	オレンジ、ほうれんそう(冷凍)、ほうれんそう にんじん、きゅうり、だいこん、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
26木	のむヨーグルト 人参スティック	麦御飯、みそ汁(豆腐・わかめ) 肉じゃが、かにかまどブロッコリーサラダ 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、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(ばら) ○ピザ用チーズ、かにかまぼこ 米みそ(淡色辛みそ)、○ハム、ごま ◎ヨーグルト(ドリンク)	キウイフルーツ、ブロッコリー、たまねぎ にんじん、きゅうり、大豆もやし、○たまねぎ ◎にんじん、いんげん(ゆで)、万能ねぎ ○ピーマン、カットわかめ	牛乳 ピザトースト
27金	豆乳(いちご) きゅうりスティック	御飯、豆乳野菜スープ 白身魚のコーンマヨ焼き ツナサラダ、バナナ	米、○蒸しパンミックス マヨドレ、○砂糖、砂糖 ごま油	○牛乳、たら、ツナ油漬缶、豆乳 ベーコン、○卵、粉チーズ ◎豆びよ(いちご)	バナナ、キャベツ、きゅうり たまねぎ、コーン缶、にんじん、ピーマン ◎きゅうり	牛乳 蒸しパン
28土	ジョア	ほうとう風うどん、牛乳 コロコロサラダ、メロン	ゆでうどん、じゃがいも マヨドレ○たこやき	牛乳、鶏もも肉、ハム 油揚げ、米みそ(淡色辛みそ) ◎ジョア	メロン、にんじん、かぼちゃ、はくさい だいこん、きゅうり	ほうじ茶 たこのたこ焼
30月	豆乳(いちご) きゅうりスティック	菜飯、コーンスープ 肉団子の甘酢あん、野菜炒め オレンジ	米、○ホットケーキミックス ○メープルシロップ、ごま油 片栗粉、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、豚肉(もも) ○卵、◎豆びよ(いちご)	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、にんじん、ピーマン、 ○パイン缶、コーン缶、あさつき、◎きゅうり	牛乳 パインカップケーキ
31火	のむヨーグルト	白ごま御飯、けんちん汁 さばのカレー風味揚げ 豆苗とブロッコリーサラダ、キウイフルーツ	米、○小麦粉、さといも(冷凍) 片栗粉、押麦、油、砂糖 ごま油	○牛乳、さば、木綿豆腐、鶏もも肉 かにかまぼこ、○バター、油揚げ ○粉チーズ、ごま、○いわし(煮干し) ◎ヨーグルト(ドリンク)	キウイフルーツ、ブロッコリー、きゅうり、○にんじん、 ごぼう、だいこん、もやし、ねぎ、にんじん、トウモロコシ (芽ばえ)、○あおのり	牛乳 にんじんブリッツ 小魚

《今月の食育予定》

☆ 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	544kcal	21.8g	18.5g	201mg	2.10mg	222μg	0.39mg	0.39mg	43mg
3歳未満児	509kcal	21.4g	17.3g	263mg	2.50mg	178μg	0.37mg	0.42mg	35mg

・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。また、八十八夜のため、おやつに煎茶を飲みます。



・6日 給食は、精進料理の献立になっています。

* 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 *



