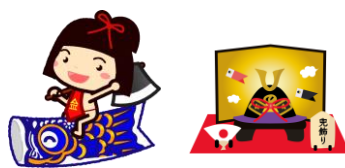


# 令和5年 5月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園  
光明第三こども園

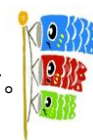
日付	10時おやつ	昼食	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1月	豆乳(バナナ)	御飯、若竹汁 車麩のフライ 野菜のごま酢和え、オレンジ	米、○ロールパン 焼ふ(車ふ) 小麦粉 パン粉、油、三温糖	○ウインナー、米みそ すりごま、◎豆びよ(バナナ)	オレンジ、キャベツ、ブロッコリー、○キャベツ にんじん、たけのこ、生わかめ	煎茶 ホットドック
2金	のむヨーグルト	中華炊き込みおこわ、レタススープ こいのぼり春巻き 竹輪とブロッコリーの和えもの、いちご	もち米、米、油、マヨレ、砂糖	焼き豚、鶏ささ身、ちくわ、○牛乳 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、○塩こんぶ 焼きのり、干しいし	牛乳 柏餅(幼児) たい焼き(乳児)
6土	ジョア	ペンネミート、牛乳、 コールスローサラダ、バナナ	○ホットケーキミックス マヨレ、ペンネ	牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身 ○卵、バター、◎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 抹茶蒸しパン
8月	豆乳 きゅうりスティック	御飯、みそ汁(切干・玉葱) 鮭のちゃんちゃん焼き アスパラの和えもの、宇和ゴールド	米、○ホットケーキミックス ○メープルシロップ、三温糖	○牛乳、さけ、米みそ、○卵、油揚げ バター、かつお節、◎調製豆乳	オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ グリーンアスパラガス、もやし、切り干しだいこん ◎きゅうり	牛乳 マーブルケーキ
9火	ジョア	グリーンピース御飯、千切り野菜のみそ汁 ササミフライ ポテトツナサラダ、パイナップル	米、じゃがいも、○小麦粉 小麦粉、○砂糖、マヨレ ○オートミール、パン粉、油	○豆乳、鶏ささ身、○無塩バター ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ) ○卵、◎ジョア	パイナップル、たまねぎ、きゅうり、キャベツ グリーンピース、にんじん、○こんぶ、◎にんじん	豆乳 オートミールクッキー こんぶ
10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 マヨレ、○砂糖、砂糖	牛乳、たらこ、ベーコン、バター ○ごま、○みそ ◎豆びよ(バナナ)	オレンジ、ほうれん草 にんじん、きゅうり、だいこん、しめじ ○だいこん(たくあん)、コーン缶、刻みのり	ほうじ茶 みそ焼きおにぎり
11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、カニカマと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 しらす、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 ○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、万能ねぎ、○ピーマン、カットわかめ	牛乳 ピザトースト
12金	豆乳(いちご)	ロールパン、きのこスープ マカロニグラタン きゅうりと人参のツナサラダ、バナナ	ロールパン、○お好み焼き粉 じゃがいも、○ごま油 砂糖、ごま油	○牛乳、鶏肉、ツナ油漬缶、○卵 ベーコン、ハム、とろけるチーズ えび、いか、○ごま、◎豆びよ(いちご)	バナナ、キャベツ、きゅうり、しめじ たまねぎ、えのきたけ、○にら ○たまねぎ、にんじん	牛乳 海鮮ちぢみ
13土	ジョア	ジャージャー麺、牛乳 はんぺんサラダ、パイナップル	焼きそばめん、○米、マヨレ 三温糖、油、ごま油、○砂糖	牛乳、豚ひき肉、○鶏もも肉 はんぺん、ハム、淡色みそ、○油揚げ ◎ジョア	にんじん、パイナップル、たまねぎ、きゅうり、もやし ピーマン、○にんじん、コーン缶、○いんげん ○ひじき	ほうじ茶 ひじき御飯
15月	豆乳 きゅうりスティック	菜飯、コーン入り中華スープ 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 ◎調製豆乳	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、にんじん、ピーマン ○パイ、コーン缶、あさつき、◎きゅうり	牛乳 パインカップケーキ
16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 片栗粉、押麦、油、砂糖 ごま油	○豆乳、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	豆乳 にんじんブリッツ 小魚
17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 はるさめ、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
18木	のむヨーグルト 人参スティック	ふりかけ御飯、若竹汁 鶏肉のマヨネーズ焼き 野菜のごま酢和え、オレンジ	米、○ロールパン マヨレ、三温糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き) ○ホイップクリーム、米みそ(甘みそ) すりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、にんじん、ブロッコリー、いちご キャベツ、たまねぎ、たけのこ、◎にんじん しめじ、生わかめ、○いちご	牛乳 いちごホイップパン
19金	豆乳(いちご)	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	豚肉(肩ロース)、○ヨーグルト、米みそ ハム、◎豆びよ(いちご)	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、○みかん、○パイ、○もも	フルーツヨーグルト ウエハース
20土	ジョア	和風スパゲティ、牛乳 ポパイサラダ、パイナップル	スパゲティ、○白玉粉 ○ホットケーキミックス	牛乳、○絹ごし豆腐、ツナ油漬缶 ベーコン、○つぶしあん バター、○黒ごま、◎ジョア	ほうれん草、パイナップル、たまねぎ、ほうれん草 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 もちもちあんパン
22月	豆乳 きゅうりスティック	御飯、みそ汁(切干・玉葱) 鮭のちゃんちゃん焼き アスパラの和えもの、宇和ゴールド	米、○ホットケーキミックス ○メープルシロップ、三温糖	○牛乳、さけ、米みそ、○卵、油揚げ バター、かつお節、◎調製豆乳	オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ グリーンアスパラガス、もやし、切り干しだいこん ◎きゅうり	牛乳 マーブルケーキ
23火	のむヨーグルト 人参スティック	グリーンピース御飯、千切り野菜のみそ汁 ササミフライ ポテトツナサラダ、パイナップル	米、じゃがいも、○小麦粉 小麦粉、○砂糖、マヨレ ○オートミール、パン粉、油	○豆乳、鶏ささ身、○無塩バター ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ) ○卵、◎ヨーグルト(ドリンク)	パイナップル、たまねぎ、きゅうり、キャベツ グリーンピース、にんじん、○こんぶ、◎にんじん	豆乳 オートミールクッキー こんぶ
24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、マヨレ ○砂糖、砂糖	牛乳、たらこ、ベーコン、バター ○みそ、○ごま ◎豆びよ(バナナ)	オレンジ、ほうれん草 にんじん、きゅうり、だいこん、しめじ ○だいこん(たくあん)、コーン缶、刻みのり	ほうじ茶 みそ焼きおにぎり
25木	ジョア	変わり三色丼、みそ汁(キャベツ・玉葱) 鶏肉の生姜焼き ひじきのサラダ、メロン	米、マヨレ、油、三温糖 なたね油	鶏もも肉(皮付き)、しらす、さけ ○ホイップクリーム、錦糸卵 ハム、米みそ、油揚げ、○牛乳 ◎ジョア	キャベツ、○みかん、メロン ○キウイフルーツ にんじん、たまねぎ きゅうり、○みかん、○いちご、ひじき、刻みのり	牛乳 フルーツタルト
26金	豆乳(いちご)	ロールパン、きのこスープ マカロニグラタン きゅうりと人参のツナサラダ、バナナ	ロールパン、○お好み焼き粉 じゃがいも、マヨレ ○ごま油、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏肉、ツナ油漬缶、○卵 ベーコン、ハム、とろけるチーズ えび、いか、○ごま、◎豆びよ(いちご)	バナナ、キャベツ、きゅうり、しめじ たまねぎ、えのきたけ、○にら ○たまねぎ、にんじん	牛乳 海鮮ちぢみ
27土	ジョア	ほうとう風うどん、牛乳 ココロサラダ、グレープフルーツ	ゆでうどん、じゃがいも ○小麦粉、マヨレ、○砂糖	牛乳、鶏もも肉、ハム、○チーズ ○牛乳、油揚げ、○無塩バター 米みそ、○卵、◎ジョア	にんじん、かぼちゃ、はくさい、だいこん きゅうり、グレープフルーツ	ほうじ茶 チーズスコーン
29月	豆乳 きゅうりスティック	菜飯、中華風コーンスープ 肉団子の甘酢あん 小松菜ともやしの和え物、オレンジ	米、○ホットケーキミックス ○メープルシロップ、砂糖 片栗粉、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、○卵、◎調製豆乳	オレンジ、たまねぎ、こまつな、にんじん、もやし コーン缶、○パイ、ピーマン、あさつき、◎きゅうり	牛乳 パインカップケーキ
30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 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
31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 はるさめ、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

☆ 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	543kcal	22.3g	18.9g	206mg	2.50mg	228μg	0.37mg	0.39mg	41mg
3歳未満児	509kcal	21.8g	17.5g	269mg	2.80mg	184μg	0.36mg	0.42mg	33mg

《今月の食育予定》

・1日 給食は、精進料理の献立になっています。  
また、1日が八十八夜のため、おやつに煎茶を飲みます。



・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 \*