

# 令和6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水	のむヨーグルト	御飯、若竹汁 車麩のフライ、野菜のごま酢和え オレンジ	米、焼ふ(車ふ)、小麦粉 パン粉、油、○砂糖 ○小麦粉、三温糖	米みそ(甘みそ) ○卵、○生クリーム、すりごま ◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、ブロッコリー、キャベツ たけのこ、にんじん、生わかめ	煎茶 抹茶パウンドケーキ
2木	豆乳(バナナ)	鯉のぼりハヤシライス、牛乳 大根とツナのサラダ、パイナップル	米、マヨドレ、油 ○柏餅 ○たい焼き	牛乳、豚肉(肩ロース) ツナ油漬缶 ◎豆びよ(バナナ)	だいこん、パイナップル、たまねぎ、にんじん きゅうり、焼きのり、グリーンピース	ほうじ茶 柏餅(幼児) たい焼き(乳児)
7火	豆乳 人参スティック	ロールパン、オニオンスープ オムレツのミートソースがけ スパゲティーサラダ、キウイフルーツ	○ゆでうどん、ロールパン パン、スパゲティー、マヨドレ 油、○ごま油、バター	卵、豚ひき肉 ○豚肉(もも)、ハム ○いわし(煮干し)、◎調製豆乳	キウイフルーツ、たまねぎ、人参、◎にんじん ○キャベツ、きゅうり、トマトピューレ ○たまねぎ、キャベツ、○にんじん	ほうじ茶 おやつ焼きうどん 小魚
8水	のむヨーグルト	麦御飯、すまし汁(豆腐・わかめ) 鶏肉と野菜の含め煮 かにかまとブロッコリーサラダ、メロン	○じゃがいも、米、○砂糖 押麦、○てんぷら粉 ○油、砂糖、ごま油	◎調製豆乳、豆腐、○みそ 鶏もも肉、かにかまぼこ ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	メロン、ブロッコリー、だいこん、きゅうり にんじん、しめじ、ごぼう、いんげん、もやし 万能ねぎ、カットわかめ	豆乳 みそポテト
9木	牛乳 きゅうりスティック	ふりかけ御飯、みそ汁(玉ねぎ・南瓜) から揚げ、ほうれん草のナムル パイナップル	米、片栗粉、○砂糖 油、ごま油、砂糖	鶏もも肉(皮付き) 米みそ、ごま、◎牛乳	ほうれん草、もやし、○バナナ、パイナップル ○りんご、◎もも缶、◎みかん缶、○パイン缶 かぼちゃ、人参、たまねぎ、コーン、◎きゅうり	ほうじ茶 フルーツパンチ
10金	豆乳(いちご)	御飯、すまし汁(えのき・麩・みつば) さばの味噌煮 きゅうりと竹輪の和え物、バナナ	米、○食パン、三温糖 ごま油、焼ふ(板ふ)	○牛乳、さば、○チーズ ○ハム、米みそ、ちくわ ◎豆びよ(いちご)	きゅうり、バナナ、ねぎ、えのきたけ、みつば ○たまねぎ、○ピーマン、しょうが	牛乳 ピザトースト
11土	ジョア	チャンボン麺、牛乳 小松菜とハムのサラダ、オレンジ	ゆで中華めん ○マカロニ、○三温糖 油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、豆乳 えび、いか、ハム、かまぼこ ○きな粉、◎ジョアマスクット	小松菜、オレンジ、もやし、きゅうり キャベツ、にんじん	ほうじ茶 あべかわマカロニ
13月	豆乳(バナナ)	焼き鳥飯、みそ汁(かぶ・油揚げ) 白菜としらす和え、パイナップル	米、○砂糖 ○油、○片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、米みそ しらす干し、油揚げ ◎豆びよ(バナナ)	はくさい、パイナップル、○ごぼう、かぶ にんじん、きゅうり、キャベツ 万能ねぎ、刻みのり	牛乳 ごぼうの甘辛揚げ
14火	牛乳 人参スティック	マーブル食パン(はちみつ&マーガリン) カレーシチュー、ポイルウインナー レタスサラダ、オレンジ	食パン、○米、じゃがいも マーガリン、はちみつ 小麦粉、油、○砂糖	鶏もも肉、大豆、ウインナー ○豚肉(もも)、ハム ○油揚げ、◎牛乳	たまねぎ、オレンジ、レタス、人参、きゅうり ○にんじん、コーン缶、○刻みこんぶ ○しょうが、○こんぶ、◎にんじん	ほうじ茶 しじゅうし こんぶ
15水	のむヨーグルト	グリーンピース御飯、みそ汁(切干・玉葱) メバルの煮つけ アスパラベーコン炒め、バナナ	米、じゃがいも ○白パン 砂糖、油	◎調製豆乳、めばる、ベーコン ○ホイップクリーム、米みそ 油揚げ、◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、グリーンピース、グリーンアスパラガス たまねぎ、にんじん、コーン缶、○いちご 切り干しだいこん、にんにく、しょうが	豆乳 ホイップサンド
16木	豆乳 きゅうりスティック	春キャベツのスパゲティー、牛乳 チキンナゲット、温野菜サラダ 夏みかん	スパゲティー、マヨドレ ○小麦粉、油	牛乳、○納豆、ベーコン、○卵 米みそ、バター、◎調製豆乳	なつみかん、キャベツ、ブロッコリー にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、○ねぎ にんにく、◎きゅうり	ほうじ茶 納豆おやき
17金	豆乳(いちご)	御飯、みそ汁(麩・わかめ) 鮭の塩焼き、蓮根のきんぴら キウイフルーツ	米、砂糖、油 焼ふ、ごま油 ○せんべい	さけ、豚ひき肉、米みそ ◎豆びよ(いちご) ○プリン	れんこん、キウイフルーツ、ピーマン にんじん、カットわかめ	プリン おせんべい
18土	ジョア	五目焼きそば、牛乳 ピーマンの和え物、バナナ	焼きそばめん 油、三温糖 ○あんドーナツ	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶 ごま、◎ジョアマスクット	バナナ、にんじん、ピーマン、キャベツ もやし、たまねぎ、きゅうり、あおのり	ほうじ茶 あんドーナツ
20月	豆乳(バナナ)	ふりかけ御飯、千切り野菜のみそ汁 ササミフライ ポテトツナサラダ、オレンジ	米、じゃがいも、小麦粉 マヨドレ、○砂糖 パン粉、油、○小麦粉	○牛乳、鶏ささ身、ツナ油漬缶 米みそ、○卵 ○生クリーム、◎豆びよ(バナナ)	オレンジ、たまねぎ、きゅうり キャベツ、にんじん	牛乳 抹茶パウンドケーキ
21火	豆乳 人参スティック	ロールパン、オニオンスープ オムレツのミートソースがけ スパゲティーサラダ、キウイフルーツ	○ゆでうどん、ロールパン スパゲティー、マヨドレ 油、○ごま油、バター	卵、豚ひき肉、○豚肉 ハム、○いわし(煮干し) ◎調製豆乳	キウイフルーツ、たまねぎ、人参、◎にんじん ○キャベツ、きゅうり、トマトピューレ ○たまねぎ、キャベツ、○にんじん	ほうじ茶 おやつ焼きうどん 小魚
22水	のむヨーグルト	麦御飯、すまし汁(豆腐・わかめ) 鶏肉と野菜の含め煮 かにかまとブロッコリーサラダ、メロン	○じゃがいも、米、○砂糖 押麦、○てんぷら粉 ○油、砂糖、ごま油	◎調製豆乳、木綿豆腐 鶏もも肉、○みそ、かにかまぼこ ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	メロン、ブロッコリー、だいこん、きゅうり にんじん、しめじ、ごぼう、いんげん、もやし 万能ねぎ、カットわかめ	豆乳 みそポテト
23木	牛乳 きゅうりスティック	韓国のお餅、みそ汁(玉ねぎ・南瓜) ヤンニョムチキン ほうれん草のナムル、パイナップル	米、片栗粉、○砂糖 油、ごま油、砂糖	鶏もも肉(皮付き) 米みそ、ごま、◎牛乳	ほうれん草、もやし、パイナップル、かぼちゃ ○りんご、◎もも缶、◎みかん缶、○キウイ、人参 たまねぎ、コーン、韓国のり、◎きゅうり、○バナナ	ほうじ茶 フルーツパンチ (選べるジュース)
24金	豆乳(いちご)	御飯、すまし汁(えのき・麩・みつば) さばの味噌煮 小松菜と竹輪のサラダ、バナナ	米、○食パン、三温糖 焼ふ(板ふ)、ごま油	○牛乳、さば、ちくわ、○チーズ ○ハム、米みそ、ごま ◎豆びよ(いちご)	バナナ、ごまつな、ねぎ、えのきたけ にんじん、みつば、○たまねぎ、コーン缶 ○ピーマン、しょうが	牛乳 ピザトースト
25土	ジョア	ワンタンメン きゅうりと大根の和え物 オレンジ	ゆで中華めん ○コーンフレーク 油、砂糖、ごま油	○牛乳、ワンタン ◎ジョア マスクット	オレンジ、だいこん、もやし、きゅうり ねぎ、にんじん、にら、キャベツ	牛乳 コーンフレーク
27月	豆乳(バナナ)	焼き鳥飯、みそ汁(かぶ・油揚げ) 白菜としらす和え、パイナップル	米、○砂糖、○油 ○片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、米みそ しらす干し、油揚げ ◎豆びよ(バナナ)	はくさい、パイナップル、○ごぼう、かぶ にんじん、きゅうり、キャベツ 万能ねぎ、刻みのり	牛乳 ごぼうの甘辛揚げ
28火	牛乳 人参スティック	マーブル食パン(はちみつ&マーガリン) カレーシチュー、ポイルウインナー レタスサラダ、オレンジ	食パン、○米、じゃがいも マーガリン、はちみつ 小麦粉、油、○砂糖	鶏もも肉、大豆水煮、○豚肉 ハム、○油揚げ、◎牛乳 ウインナー	たまねぎ、オレンジ、レタス、にんじん きゅうり、○にんじん、コーン缶、◎にんじん ○刻みこんぶ、○しょうが、○こんぶ	ほうじ茶 しじゅうし こんぶ
29水	のむヨーグルト	グリーンピース御飯、みそ汁(切干・玉葱) メバルの煮つけ アスパラベーコン炒め、バナナ	米、○白パン、砂糖	◎調製豆乳、めばる、かつお節 ○ホイップクリーム、米みそ 油揚げ、◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、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 ○いちご、切り干しだいこん、しょうが	豆乳 ホイップサンド
30木	豆乳 きゅうりスティック	春キャベツのスパゲティー、牛乳 チキンナゲット、温野菜サラダ 夏みかん	スパゲティー マヨドレ、○小麦粉、油	牛乳、○納豆、ベーコン、○卵 米みそ、バター、◎調製豆乳	なつみかん、キャベツ、ブロッコリー にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、○ねぎ にんにく、◎きゅうり	ほうじ茶 納豆おやき
31金	豆乳(いちご)	御飯、みそ汁(麩・わかめ) 鮭の塩焼き、蓮根のきんぴら キウイフルーツ	米、砂糖、油 焼ふ、ごま油 ○せんべい	さけ、豚ひき肉、米みそ ◎豆びよ(いちご) ○プリン	れんこん、キウイフルーツ、ピーマン にんじん、カットわかめ	プリン おせんべい

☆ 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	512kcal	20.0g	17.5g	189mg	2.30mg	163μg	0.33mg	0.31mg	41mg
3歳未満児	470kcal	19.3g	16.3g	228mg	2.50mg	140μg	0.31mg	0.33mg	32mg

《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 \*

