

令和7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木	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	車ふ、○小麦粉、○砂糖 ○無塩バター、小麦粉 パン粉、油、三温糖、米	○生クリーム、米みそ、○卵 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、わかめ	煎茶 抹茶バウンドケーキ
2金	牛乳	ミニクロワッサン、オニオンスープ こいのぼりオムレツ スパゲティーサラダ、キウイフルーツ	クロワッサン スパゲティー マヨドレ、バター	卵、豚ひき肉、ハム ◎牛乳	たまねぎ、キウイフルーツ、にんじん きゅうり、トマトピューレ、キャベツ	ほうじ茶 柏餅(幼児) ミニたい焼き(乳児)
7水	豆乳 きゅうりスティック	御飯、中華風コーンスープ きのこの豚春雨炒め はんぺんサラダ、甘夏	米、○小麦粉、はるさめ マヨドレ、○バター 砂糖、片栗粉	◎調製豆乳、豚肉(肩ロース) はんぺん、卵、ハム ○粉チーズ、ごま、◎牛乳	甘夏、きゅうり、人参、クリームコーン缶 えのきたけ、ピーマン、コーン缶、◎きゅうり 椎茸、あさつき、干し椎茸、○青のり、○人参	牛乳 にんじんブリッツ
8木	のむヨーグルト	ミートソーススパゲティ、牛乳 温野菜サラダ コーンバター、バナナ	スパゲティー、○米 さつまいも、マヨドレ 砂糖、バター、○油	牛乳、豚ひき肉、○卵、○ハム 米みそ、粉チーズ ◎ヨーグルト(ドリンク)	人参、たまねぎ、コーン缶、ホールトマト缶 ブロッコリー、○万能ねぎ、○レタス ○にんじん、グリーンピース、バナナ	ほうじ茶 ハムレタスチャーハン
9金	豆乳(バナナ)	御飯、コンソメ味噌スープ 白身魚のコーンマヨ焼き かにかマ野菜サラダ、オレンジ	米、○ホットケーキミックス マヨドレ、ごま油、○ココア ○メーブルシロップ、砂糖	○牛乳、たら、みそ、かにかま ベーコン、○卵、粉チーズ、ごま ◎豆びよ(バナナ)	オレンジ、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 マーブルカップケーキ
10土	ジョア	関西風肉うどん、牛乳 わかめともやしのナムル パイナップル	ゆでうどん、○さつまいも 油、○砂糖、○なたね油 ごま油	牛乳、豚肉(もも)、かまぼこ 油揚げ、○黒ごま、ごま	もやし、パイナップル、ねぎ、にんじん 干しいたけ、わかめ	ほうじ茶 大学芋
12月	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、キウイフルーツ	○食パン、米、押麦 砂糖、○砂糖、○バター ○オリーブ油、ごま油	○牛乳、絹豆腐、鶏もも肉 かにかまぼこ、○白みそ、ごま ◎ヨーグルト(ドリンク)	キウイフルーツ、ブロッコリー、だいこん きゅうり、にんじん、ごぼう、もやし 万能ねぎ、しいたけ、わかめ、いんげん	牛乳 みそバタートースト
13火	豆乳 きゅうりスティック	中華丼、わかめスープ 春雨サラダ バナナ	米、○春巻きの皮 はるさめ、○砂糖、ごま油 ○油、片栗粉、三温糖	豚肉(もも)、ハム、ごま ◎調整豆乳、○牛乳	バナナ、○りんご、はくさい、にんじん たまねぎ、きゅうり、ねぎ、たけのこ 干しいたけ、わかめ、○こんぶ、◎きゅうり	牛乳 春巻きの皮アップルパイ こんぶ
14水	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、甘夏	米、○食パン、三温糖 焼ふ(板ふ)、ごま油	○牛乳、さば、○木綿豆腐 ○ハム、ちくわ、米みそ、○卵 ◎豆びよ(いちご)、○鶏ひき肉	なつみかん、きゅうり、ねぎ、えのきたけ にんじん、みつば	牛乳 手作り豆腐ナゲット
15木	牛乳 人参スティック	ロールパン、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	○米、じゃがいも ロールパン	ウインナー、鶏もも肉、大豆 ハム、○とろけるチーズ ○しらす干し、◎牛乳	オレンジ、レタス、にんじん、たまねぎ きゅうり、コーン缶、◎にんじん	ほうじ茶 しらすチーズおにぎり
16金	豆乳(バナナ)	ピラフ、卵とトマトのスープ タンドリーチキン 野菜スティック、パイナップル	米、○ゼリー ○せんべい、砂糖	鶏肉、ヨーグルト、卵 ベーコン、○牛乳 ◎豆びよ(バナナ)	にんじん、たまねぎ、パイナップル、トマト だいこん、きゅうり、レタス ◎きゅうり	牛乳、ゼリー カルシウムせんべい
17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、○今川焼 三温糖、油	牛乳、豚肉(もも) ツナ油漬缶、ごま ◎ジョア マスカット	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	ほうじ茶 今川焼き
19月	豆乳(いちご)	御飯、みそ汁(かぶ・油揚げ) 桜えびと大豆のかき揚げ 海藻サラダ、オレンジ	米、○食パン てんぷら粉、○マヨドレ 油、砂糖	○牛乳、○ツナ缶、しらす、大豆 米みそ、油揚げ、干しえび、ごま かにかまぼこ、◎豆びよ(いちご)	オレンジ、きゅうり、たまねぎ、かぶ ○キャベツ、にんじん、海藻ミックス カットわかめ	牛乳 春キャベツとツナの サンドイッチ
20火	牛乳 人参スティック	ミニクロワッサン、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	○米、クロワッサン スパゲティー、マヨドレ バター	卵、豚ひき肉、ハム ○いわし(煮干し)、◎牛乳	たまねぎ、キウイフルーツ、にんじん きゅうり、トマトピューレ、キャベツ ◎にんじん	ほうじ茶 菜飯おにぎり 小魚
21水	のむヨーグルト	御飯、中華風コーンスープ きのこの豚春雨炒め はんぺんサラダ、甘夏	米、○小麦粉、はるさめ マヨドレ、○バター、砂糖 片栗粉	○牛乳、豚肉、はんぺん 卵、ハム、○粉チーズ、ごま ◎ヨーグルト(ドリンク)	甘夏、きゅうり、にんじん、クリームコーン缶 ○にんじん、えのきたけ、ピーマン、コーン缶 椎茸、あさつき、干し椎茸、○青のり	牛乳 にんじんブリッツ
22木	牛乳 きゅうりスティック	ロールパン、コーンクリームスープ 手作りコロケ コロコロサラダ、パイナップル	じゃがいも、油、小麦粉 パン粉	牛乳、鶏ひき肉、卵、◎牛乳	パイナップル、クリームコーン缶、ミニトマト ブロッコリー、きゅうり、たまねぎ、コーン缶 ○みかん缶、◎きゅうり	ほうじ茶 手作りみかんゼリー
23金	豆乳(バナナ)	御飯、コンソメ味噌スープ 白身魚のコーンマヨ焼き かにかマ野菜サラダ、オレンジ	米、○ホットケーキミックス マヨドレ、ごま油、○ココア ○メーブルシロップ、砂糖	○牛乳、たら、かにかま ベーコン、○卵、粉チーズ、ごま ◎豆びよ(バナナ)、みそ	オレンジ、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 マーブルカップケーキ
24土	ジョア	焼きうどん、牛乳 キャベツとほうれんそうの磯和え バナナ	ゆでうどん	牛乳、豚肉(もも) ◎ジョア マスカット	バナナ、キャベツ、ほうれんそう、ねぎ にんじん、えのきたけ、刻みのり	ほうじ茶 ミニたい焼き
26月	豆乳(いちご)	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、キウイフルーツ	○食パン、米、押麦 ○砂糖、○バター、砂糖 ○オリーブ油、ごま油	○牛乳、絹豆腐、鶏もも肉 かにかまぼこ、○白みそ、ごま ◎豆びよ(いちご)	キウイフルーツ、ブロッコリー、だいこん きゅうり、にんじん、ごぼう、もやし 万能ねぎ、しいたけ、わかめ、いんげん	牛乳 みそバタートースト
27火	豆乳 きゅうりスティック	中華丼、わかめスープ 春雨サラダ バナナ	米、○春巻きの皮 はるさめ、○砂糖、ごま油 ○油、片栗粉、三温糖	豚肉(もも)、ハム、ごま ◎調整豆乳、○牛乳	バナナ、○りんご、はくさい、にんじん たまねぎ、きゅうり、ねぎ、たけのこ 干しいたけ、わかめ、○こんぶ、◎きゅうり	牛乳 春巻きの皮アップルパイ こんぶ
28水	豆乳(バナナ)	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、甘夏	米、○食パン、三温糖 焼ふ(板ふ)、ごま油	○牛乳、さば、○木綿豆腐 ○ハム、ちくわ、米みそ、○卵 ◎豆びよ(バナナ)、○鶏ひき肉	なつみかん、きゅうり、ねぎ、えのきたけ にんじん、みつば	牛乳 手作り豆腐ナゲット
29木	牛乳 人参スティック	ロールパン、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	○米、じゃがいも ロールパン	ウインナー、鶏もも肉、大豆 ハム、○とろけるチーズ ○しらす干し、◎牛乳	オレンジ、レタス、にんじん、たまねぎ きゅうり、コーン缶、◎にんじん	ほうじ茶 しらすチーズおにぎり
30金	のむヨーグルト	ピラフ、卵とトマトのスープ タンドリーチキン 野菜スティック、パイナップル	米、○ゼリー ○せんべい、砂糖	鶏肉、ヨーグルト、卵 ベーコン、○牛乳 ◎ヨーグルト(ドリンク)	にんじん、たまねぎ、パイナップル、トマト だいこん、きゅうり、レタス ◎きゅうり	牛乳、ゼリー カルシウムせんべい
31土	ジョア	ワンタンメン、牛乳 きゅうりと大根のナムル バナナ	ゆで中華めん ○コーンフレーク 砂糖、ごま油	牛乳、なんと、ワンタン ◎ジョア マスカット ○ヨーグルト	バナナ、だいこん、もやし、きゅうり ねぎ、にんじん、キャベツ、にら	ほうじ茶 コーンフレークヨーグルト

☆ 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	507kcal	18.5g	17.1g	207mg	2.00mg	174μg	0.34mg	0.33mg	38mg
3歳未満児	469kcal	18.2g	16.0g	250mg	2.30mg	149μg	0.32mg	0.36mg	30mg

* 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 *

《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。
- ・22日 誕生会に絵本とコラボ給食です。お楽しみに。



