

令和8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金	のむヨーグルト	じゃこふりかけ御飯、野菜スープ こいのぼりハンバーグ ブロッコリーのごま酢和え、パイナップル	米、マヨドレ 砂糖	鶏ささ身、○ホイップ、ごま しらす干し、ちくわ、ベーコン かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	ブロッコリー、にんじん、いちご、もやし たまねぎ、ピーマン、きゅうり、グリーンピース	麦茶 クレープ
2土	ジョア	ペンネミート、牛乳 コールスローサラダ バナナ	ペンネ マヨドレ、油	牛乳、○たこ焼き(冷凍) 豚ひき肉、ハム ◎ジョア マスカット	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	麦茶 たこやき
7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	米、車ふ、○もち米、油 小麦粉、パン粉、○ごま油 ○片栗粉、三温糖	○豆腐、○豚ひき肉、○豆腐 米みそ、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、○たまねぎ、生わかめ ○干しいたけ、○しょうが	牛乳 真珠蒸し
8金	豆乳(いちご)	白ごま御飯、けんちん汁 さばの竜田揚げ 豆苗とブロッコリーサラダ、りんご	米、○餃子の皮、里芋 片栗粉、油 砂糖、ごま油	○牛乳、さば、豆腐、鶏肉、ごま ○チーズ、かにかま、油揚げ ○ウインナー、◎豆びよ(いちご)	りんご、ブロッコリー、きゅうり、ごぼう だいこん、もやし、ねぎ、にんじん トウモロコシ、○ピーマン、○たまねぎ	牛乳 パリパリピザ
9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、油、ごま油 ○レモンクリームサンド	牛乳、豚肉(もも)、かまぼこ 油揚げ、ごま ◎ジョア マスカット	もやし、パイナップル、ねぎ 干しいたけ、にんじん 乾燥わかめ(素干し水戻し)	麦茶 レモンクリームサンド
11月	豆乳(いちご)	菜飯、コーン入り中華スープ かじき鮭の酢豚風 豆腐しゅうまい、キウイフルーツ	○ホットケーキミックス ○メープルシロップ 片栗粉、油、砂糖、米	○牛乳、かじき、豆腐しゅうまい ○卵、◎豆びよ(いちご)	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん ○パン缶、たけのこ、コーン缶 ピーマン、あさつき、干しいたけ、しょうが	牛乳 パインカップケーキ
12火	豆乳 きゅうりスティック	ふりかけ御飯、若竹汁 豚肉と新ごぼうのしぐれ煮 小松菜の胡麻酢和え、オレンジ	米、○ロールパン 三温糖、ごま油	○牛乳、豚肉(もも) ○ホイップクリーム 米みそ、ごま、◎調製豆乳	オレンジ、小松菜、ごぼう、もやし、○いちご にんじん、えのきたけ、たけのこ、しょうが ○バナナ(乾果)、生わかめ、◎きゅうり	牛乳 いちごホイップパン バナナチップ
13水	のむヨーグルト	焼きそば、牛乳、ミニオムレツ 蓮根とブロッコリーのツナマヨサラダ パイナップル	焼きそばめん、マヨドレ ○フランスパン、油 ○バター	牛乳、豚肉(ばら)、オムレツ ツナ油漬、○コンデンスミルク ◎ヨーグルト(ドリンク)	ミニブロッコリー、キャベツ、パイナップル れんこん、たまねぎ、にんじん ピーマン、あおのり	麦茶 抹茶ラスク
14木	豆乳 人参スティック	グリーンピース御飯、味噌汁(ねぎ・なめこ) サーモンフライ スパゲティサラダ、バナナ	米、○マスカットゼリー 小麦粉、スパゲティ パン粉、油、マヨドレ	○牛乳、さけ、米みそ ハム、◎調製豆乳	バナナ、ねぎ、きゅうり、なめこ グリーンピース、キャベツ にんじん、◎にんじん	牛乳 ゼリー おせんべい
15金	豆乳(バナナ)	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、りんご	米、じゃがいも、○小麦粉 ○砂糖、○バター砂糖 ごま油、油、三温糖	○牛乳、豚肉、米みそ ハム、○卵、○ごま ◎豆びよ(バナナ)	りんご、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、○あおのり	牛乳 黒ごま醤油の 和風クッキー
16土	ジョア	ワンタンメン、牛乳 きゅうりと大根のナムル キウイフルーツ	ゆで中華めん ○ポテト 砂糖、ごま油	牛乳、なると ◎ジョア マスカット	キウイフルーツ、だいこん、もやし、きゅうり ねぎ、にんじん、キャベツ、にら	麦茶 ハッシュドポテト
18月	豆乳(いちご)	中華丼、わかめスープ ポイルウインナー 春雨サラダ、バナナ	○ホットケーキミックス、春雨 ごま油、片栗粉、三温糖 ○ココア米、○白玉粉	○牛乳、○絹豆腐、豚肉(もも) ○つぶしあん、ハム、ごま ◎豆びよ(いちご)	バナナ、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 カットわかめ	牛乳 もちもちココア あんパン
19火	豆乳 きゅうりスティック	ロールパン、春野菜ポトフ ミニコロッケ かぼちゃサラダ、パイナップル	じゃがいも、○米 ロールパン、マヨドレ ○油	鶏もも肉、○卵、○ハム ハム、◎調製豆乳	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、○万能ねぎ パイナップル、にんじん、コーン缶 ○レタス、○にんじん、○こんぶ、◎きゅうり	麦茶 ハムレタスチャーハン こんぶ
20水	のむヨーグルト	挽肉と春キャベツのカレーパスタ、牛乳 野菜スティック 粉ふき芋、キウイフルーツ	○米、じゃがいも スパゲティ マヨドレ、油、バター	牛乳、豚ひき肉、○しらす干し ◎ヨーグルト(ドリンク)	キウイフルーツ、キャベツ、にんじん、きゅうり たまねぎ、だいこん、パセリ	麦茶 わかめしらすおにぎり
21木	豆乳 人参スティック	御飯、コーンスープ 鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリーのサラダ、オレンジ	米、油 砂糖、ごま油 ○ホットケーキミックス	鮭、米みそ、○ホイップクリーム ごま、◎調製豆乳	ブロッコリー、もやし、○りんご キャベツ、玉ねぎ、にんじん、もやし きゅうり、◎にんじん、コーン	麦茶 りんごのケーキ
22金	豆乳(バナナ)	白ごま御飯、けんちん汁 さばの竜田揚げ 豆苗とブロッコリーサラダ、りんご	米、○餃子の皮、里芋 片栗粉、油 砂糖、ごま油	○牛乳、さば、豆腐、鶏肉、ごま ○チーズ、かにかま、油揚げ ○ウインナー、◎豆びよ(いちご)	りんご、ブロッコリー、きゅうり、ごぼう だいこん、もやし、ねぎ、にんじん トウモロコシ、○ピーマン、○たまねぎ	牛乳 パリパリピザ
23土	ジョア	ほうとう風うどん、牛乳 ココロサラダ バナナ	ゆでうどん、じゃがいも マヨドレ	牛乳、鶏もも肉、ハム、油揚げ 米みそ、◎ジョア マスカット	バナナ、にんじん、かぼちゃ、はくさい だいこん、きゅうり	麦茶 今川焼
25月	豆乳(いちご)	菜飯、コーン入り中華スープ かじき鮭の酢豚風 豆腐しゅうまい、キウイフルーツ	○ホットケーキミックス、春雨 ごま油、片栗粉、三温糖 ○ココア米、○白玉粉	○牛乳、かじき、豆腐しゅうまい ○卵、◎豆びよ(いちご)	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん ○パン缶、たけのこ、コーン缶 ピーマン、あさつき、干しいたけ、しょうが	牛乳 パインカップケーキ
26火	豆乳 きゅうりスティック	ふりかけ御飯、若竹汁 豚肉と新ごぼうのしぐれ煮 小松菜の胡麻酢和え、オレンジ	米、○ロールパン 三温糖、ごま油	○牛乳、豚肉(もも) ○ホイップクリーム 米みそ、ごま、◎調製豆乳	オレンジ、小松菜、ごぼう、もやし、○黄桃 にんじん、えのきたけ、たけのこ、しょうが ○バナナ(乾果)、生わかめ、◎きゅうり	牛乳 黄桃ホイップパン バナナチップ
27水	のむヨーグルト	焼きそば、牛乳、ミニオムレツ 蓮根とブロッコリーのツナマヨサラダ パイナップル	焼きそばめん、マヨドレ ○フランスパン、油 ○バター	牛乳、豚肉(ばら)、オムレツ ツナ油漬、○コンデンスミルク ◎ヨーグルト(ドリンク)	ミニブロッコリー、キャベツ、パイナップル れんこん、たまねぎ、にんじん ピーマン、あおのり	麦茶 抹茶ラスク
28木	豆乳(バナナ)	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、りんご	米、じゃがいも、○小麦粉 ○砂糖、○バター砂糖 ごま油、油、三温糖	○牛乳、豚肉、米みそ ハム、○卵、○ごま ◎豆びよ(バナナ)	りんご、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、○あおのり	牛乳 黒ごま醤油の 和風クッキー
29金	豆乳 人参スティック	グリーンピース御飯、味噌汁(ねぎ・なめこ) サーモンフライ スパゲティサラダ、バナナ	米、○マスカットゼリー 小麦粉、スパゲティ パン粉、油、マヨドレ	○牛乳、さけ、米みそ ハム、◎調製豆乳	バナナ、ねぎ、きゅうり、なめこ グリーンピース、キャベツ にんじん、◎にんじん	牛乳 ゼリー おせんべい
30土	ジョア	きのこカレーうどん、牛乳 ほうれん草ともやしの炒め物 キウイフルーツ	ゆでうどん、○カステラ 片栗粉、油	牛乳、豚肉(もも)、ベーコン ◎ジョア マスカット	もやし、キウイフルーツ、ねぎ、ほうれんそう しめじ、しいたけ、えのきたけ、にんじん	麦茶 カステラ

☆ 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	518kcal	18.9g	17.8g	232mg	2.50mg	169μg	0.35mg	0.33mg	37mg
3歳未満児	482kcal	18.8g	16.6g	276mg	2.80mg	141μg	0.34mg	0.35mg	29mg

* 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 *

《今月の行事食》

- ・ 1日 2日が八十八夜のため、子どもの日の集いの後に幼児に手作り和菓子と煎茶が出ます。また、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。
- ・ 7日 精進料理の献立になっています。
- ・ 21日 誕生会メニューです。

