

# 令和3年5月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園  
光明第五保育園

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	
1 土	やさいとりんご ジュース	ミート和風スパゲティー、 ポテトのチーズ焼き、キャベツサラダ、 牛乳、パイン缶	じゃが芋、○食パン、 スパゲティー、ドレッシング、 ○グラニュー糖、バター、 オリーブ、○バター	牛乳、牛乳、豚肉、 ベーコン、チーズ	パイン缶、キャベツ、玉葱、りんご、 ほうれん草、しめじ、干しぶどう、 にんにく、◎ミックスジュース	シュガートースト、 麦茶
3 月	☆ 憲法記念日 ☆					
4 火	☆ みどりの日 ☆					
5 水	☆ こどもの日 ☆					
6 木	飲むヨーグルト	★精進料理★ ご飯、若竹汁、車麩の磯風味フライ、 野菜のごま酢和え、オレンジ	米、○たい焼き、 焼ふ(車ふ)、パン粉、 小麦粉、油、砂糖、ごま	◎ヨーグルト	オレンジ、キャベツ、ブロッコリー、筍、 人参、わかめ、青海苔、○昆布	[たい焼き]、 昆布、緑茶
7 金	やさいとりんご ジュース	パンキン食パン※(ジャム&マーガリン付)、 春野菜のスープ、鶏肉のトマトソースかけ、 グリーンサラダ、グレープフルーツ	パンキン食パン、片栗粉、 ○マカロニ、マーガリン、 ドレッシング、小麦粉、 ○黒みつ、○砂糖、砂糖	○牛乳、鶏肉、 ハム、○きな粉	グレープフルーツ、ホールトマト缶詰、キャベツ、 スナッペンとうもろこし、人参、玉葱、胡瓜、ジャム、 ほうれん草、アスパラガス、◎ミックスジュース	きな粉マカロニ、 牛乳
8 土	牛乳	五目ラーメン、[肉団子のもち米蒸し]、 ほうれん草ともやしのナムル、 牛乳、バナナ	中華麺、 ○焼きおにぎり、 米、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、 豚肉、◎牛乳	バナナ、ほうれん草、もやし、キャベツ、 青梗菜、コーン、人参、葱、干し椎茸	[焼きおにぎり]、 麦茶
10 月	豆乳	キーマカレー、ウインナーソーテー、 ポテトサラダ、ヤクルト、オレンジ	米、じゃが芋、 ○クラッカー、マヨドレ、 油、○砂糖	豚肉、○豆腐、ウインナー、 ○牛乳、○生クリーム、 ◎豆乳、ヤクルト	オレンジ、玉葱、グリーンピース(冷凍)、 胡瓜、人参、トマトピューレ、コーン、 ○ジャム、にんにく、しょうが	豆腐ケーキ、 麦茶
11 火	飲むヨーグルト	ご飯、中華スープ、回鍋肉、 もやしの和え物、いちご	○じゃが芋、米、 ○てんぷら粉、○砂糖、 ○油、砂糖、油、ごま、 三温糖、ごま油	○牛乳、豚肉、 ハム、◎ヨーグルト	キャベツ、いちご、もやし、人参、 ピーマン、椎茸、胡瓜、筍、トウモロコシ	みそポテト、 牛乳
12 水	牛乳	黒パン、ミルクスープ、鮭のピザ焼き、 ブロッコリーのサラダ、グレープフルーツ	○米、黒パン、じゃが芋、 ドレッシング、○砂糖、 油、○油	牛乳、鮭、○牛肉(肩)、 チーズ、ベーコン、 ◎牛乳	グレープフルーツ、ブロッコリー、キャベツ、 えのき草、マッシュルーム、人参、玉葱、 ピーマン、○しょうが、○昆布	牛しぐれおにぎり、 昆布、麦茶
13 木	やさいとりんご ジュース	ご飯、孟宗汁、 鶏ごぼうつくね、キャベツのゆかり和え、 甘夏	米、○食パン、パン粉、 ○マヨドレ、三温糖	○牛乳、鶏肉、厚揚げ、 豚肉、○チーズ	甘夏、キャベツ、筍、葱、ごぼう、人参、 椎茸、ゆかり(しそ)、○青海苔、 ◎ミックスジュース	青海苔トースト、 牛乳
14 金	豆乳	ソースカツ丼、味噌汁(玉葱・あおさ)、 きゅうりの酢の物、りんご	米、○ホットケーキミックス、 ○メープルシロップ、油、 パン粉、小麦粉、砂糖、 ごま、○バター	○牛乳、豚肉、○牛乳、 ◎豆乳	りんご、胡瓜、キャベツ、玉葱、 ○ほうれん草、○人参、人参、 わかめ、あおさ海苔	キャロットホットケーキ 又はポパイホットケーキ、 牛乳
15 土	牛乳	豚汁うどん、生揚げのそぼろ煮、 だいこんサラダ、バナナ	うどん、○じゃが芋、 里芋、油、砂糖、 片栗粉、○油、ごま	○牛乳、厚揚げ、豚肉、 鶏肉、帆立、◎牛乳	バナナ、大根、人参、胡瓜、玉葱、 ごぼう、葱、グリーンピース(冷凍)、 干し椎茸、○青海苔	[フライドポテト風]、 牛乳
17 月	飲むヨーグルト	ご飯、味噌汁(なめこ・ねぎ)、 中華風うま煮、納豆和え(キャベツ)、 甘夏	米、○無塩バター、 ごま油、片栗粉、 砂糖	○牛乳、豚肉、 納豆、◎ヨーグルト	たまねぎ、甘夏、キャベツ、たけのこ、 にんじん、なめこ、ねぎ、しいたけ、 さやえんどう、あさつき、しょうが、 カットわかめ、○昆布	玄米フレークスナック、 昆布、牛乳
18 火	手作り バナナ豆乳	スパゲティーミートソース、わかめスープ、 さつまいものサラダ、ヨーグルト	○ジャムソフト、 スパゲティー、さつまいも、 マヨドレ、油、小麦粉	○牛乳、ヨーグルト、 豚肉、ハム、チーズ、 ◎豆乳	玉葱、◎バナナ、胡瓜、人参、 コーン、トマトピューレ、わかめ	[ジャムソフト]、 牛乳
19 水	やさいとりんご ジュース	ご飯、煮込み汁、 さばのみそ煮、 いんげんと鶏ささ身のごま和え、オレンジ	○さつまいも、米、 砂糖、ごま	鯖、豆腐、鶏肉、 油揚げ	オレンジ、○そらまめ、葱、いんげん、 大根、しめじ、人参、 ◎ミックスジュース	ふかし芋、 塩ゆでそら豆、 麦茶
20 木	牛乳	★誕生会メニュー★ ピラフ、コーンスープ、鶏のから揚げ、 豆乳ドレッシングサラダ、メロン	米、じゃが芋、○砂糖、 ○ホットケーキミックス、 片栗粉、油、小麦粉、 三温糖、オリーブ油	鶏肉、豆乳、○バター、 ○生クリーム、○牛乳、 ◎ヨーグルト、◎牛乳	コーン、メロン、玉葱、ブロッコリー、 人参、コーン、さやいんげん	誕生会ケーキ、 紅茶
21 金	豆乳	ご飯、春雨スープ、 麻婆豆腐、キャベツとトマトの中華和え、 グレープフルーツ	米、○フランスパン、 春雨、○マヨドレ、ごま油、 油、砂糖、三温糖	○牛乳、豆腐、豚肉、 ○チーズ、◎豆乳	グレープフルーツ、キャベツ、トマト、 胡瓜、葱、にら、人参、干し椎茸	チーズラスク、 牛乳
22 土	牛乳	牛丼、味噌汁(キャベツ・舞茸)、 かぼちゃの甘煮、フルーツミックス	米、○ペンネ、油、 三温糖、○バター、 砂糖、○オリーブ油	○牛乳、牛肉(もも)、 ○たらこ、◎牛乳	南瓜、玉葱、もも缶、パイン缶、 キャベツ、みかん缶、まいたけ、 白滝、○さやえんどう、 グリーンピース、○海苔	たらこパスタ、 牛乳
24 月	豆乳	キーマカレー、ウインナーソーテー、 ポテトサラダ、ヤクルト、オレンジ	米、じゃが芋、 ○クラッカー、マヨドレ、 油、○砂糖	豚肉、○豆腐、ウインナー、 ○牛乳、○生クリーム、 ◎豆乳、ヤクルト	オレンジ、玉葱、グリーンピース(冷凍)、 胡瓜、人参、トマトピューレ、コーン、 ○ジャム、にんにく、しょうが	豆腐ケーキ、 麦茶
25 火	やさいとりんご ジュース	ご飯、中華スープ、回鍋肉、 もやしの和え物、いちご	○じゃが芋、米、 ○てんぷら粉、○砂糖、 ○油、砂糖、油、ごま、 三温糖、ごま油	○牛乳、豚肉、ハム	キャベツ、いちご、もやし、人参、 ピーマン、椎茸、胡瓜、筍、 トウモロコシ、◎ミックスジュース	みそポテト、 牛乳
26 水	牛乳	黒パン、ミルクスープ、かじきのピザ焼き、 ブロッコリーのサラダ、グレープフルーツ	○米、黒パン、 じゃが芋、ドレッシング、 ○砂糖、油、○油	牛乳、かじき、 ○牛肉(肩)、チーズ、 ベーコン、◎牛乳	グレープフルーツ、ブロッコリー、キャベツ、 えのき草、マッシュルーム、人参、玉葱、 ピーマン、○しょうが、○昆布	牛しぐれおにぎり、 昆布、麦茶
27 木	飲むヨーグルト	グリーンピースご飯、孟宗汁、 鶏ごぼうつくね、 キャベツのゆかり和え、甘夏	米、○小麦粉、○砂糖、 ○油、パン粉、三温糖	○牛乳、鶏肉、厚揚げ、 豚肉、◎ヨーグルト	甘夏、キャベツ、筍、葱、ごぼう、 グリーンピース、人参、椎茸、 ゆかり(しそ)	ココアちんすこう、 牛乳
28 金	牛乳	★世界の料理・フィンランド★ 胚芽ロールパン、シエニ・ケイット、 サーモンソーテー、ロツリ、オレンジ	胚芽ロールパン、 じゃが芋、○パイ皮、 オリーブ油、○砂糖、 三温糖	○牛乳、牛乳、サーモン、 生クリーム、ロースハム、 ◎牛乳	オレンジ、玉葱、○ジャム、 マッシュルーム、かぶ、りんご、 ピクルス(スイート型)、人参	ヨウルトルトゥ、 牛乳
29 土	豆乳	あんかけ焼きそば、シュウマイ、 もやしのカレー風味、牛乳、バナナ	中華麺、 ○ホットケーキミックス、 片栗粉、ごま油	牛乳、しゅうまい、 豚肉、○牛乳、◎豆乳	バナナ、もやし、白菜、玉葱、人参、 ○干しぶどう、筍、ピーマン、 さやえんどう	レーズン蒸しパン、 麦茶
31 月	飲むヨーグルト	ご飯、味噌汁(なめこ・ねぎ)、 中華風うま煮、納豆和え(キャベツ)、 甘夏	米、○無塩バター、 ごま油、片栗粉、砂糖	○牛乳、豚肉、 納豆、◎ヨーグルト	たまねぎ、甘夏、キャベツ、たけのこ、 にんじん、なめこ、ねぎ、しいたけ、 さやえんどう、あさつき、しょうが、 カットわかめ、○おしゃぶり昆布	玄米フレークスナック、 昆布、牛乳

☆ 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	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
3歳以上児	536kcal	21.4g	16.7g	242mg	2.3mg	189μg	0.29mg	0.34mg	19mg
3歳未満児	474kcal	19.0g	14.8g	200mg	2.1mg	187μg	0.25mg	0.27mg	20mg

\* 材料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。

※7日のジャム&マーガリンは、イチゴ又はブルーベリーから選びます。

\* 食べる時の姿勢を気をつけよう! \*

食べる時は「前を向いて背筋を伸ばして座れるかな」などと問いかけて、よくできたらほめたり、くり返したえたりするようによします。

また、ご家庭ではテーブルやいすの高さが合っているかを確認してみましょう。子どもの足の裏が床につくと体が安定します。いすが高く足がつかない場合は、下に台

※14日のホットケーキはキャロット又はポパイのどちらかを選びます。                       

