

令和4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	
2月	牛乳	★子どもの日メニュー★ プチパン、コンソメスープ、こいのぼりコロッケ、野菜スティック、いちご	プチパン、じゃが芋、パン粉、油、小麦粉、◎砂糖、麩	◎こしあん、豚肉、ウインナー、牛ひき肉、ベーコン、◎牛乳	いちご、キャベツ、人参、玉葱、胡瓜、大根、◎かんでん(粉)	こいのぼりようかん、緑茶
3火	☆ 憲法記念日 ☆					
4水	☆ みどりの日 ☆					
5木	☆ こどもの日 ☆					
6金	豆乳	★精進料理★ ご飯、若竹汁、揚げ里芋の甘辛、野菜のごま酢和え、オレンジ	米、里芋、片栗粉、油、◎三温糖、三温糖、◎オリーブ油、◎グラニュー糖、ごま	◎牛乳、◎豆乳、◎凍り豆腐、◎豆乳	オレンジ、ブロッコリー、キャベツ、人参、筍、わかめ、◎昆布	高野豆腐のラスク、[昆布]、牛乳
7土	やさいとりんごジュース	タンメン、[餃子]、豆腐の味噌マヨ和え、豆乳、バナナ	中華麺、◎稲荷ずし、マヨドレ、砂糖、ごま油、ごま	豆乳、餃子、豆腐、豚肉	バナナ、キャベツ、人参、玉葱、胡瓜、コーン、◎ミックスジュース	[いなりずし]、麦茶
9月	牛乳	ご飯、春雨スープ、回鍋肉、大根の和え物、りんご	米、◎クラッカー、ごま油、マヨドレ、春雨、◎砂糖、片栗粉、三温糖	豚肉、◎豆腐、◎牛乳、◎生クリーム、鶏肉、◎牛乳	りんご、大根、キャベツ、胡瓜、ピーマン、◎ジャム、葱、にら、コーン、干し椎茸	豆腐ケーキ、麦茶
10火	豆乳	グリーンピースご飯、味噌汁(油揚げ・もやし)、松風焼き、わかめと胡瓜の酢の物(かに)、オレンジ	米、◎小麦粉、◎油、◎三温糖、パン粉、砂糖、油、◎ごま、ごま	◎牛乳、鶏肉、豆腐、かに、牛乳、油揚げ、◎豆乳	オレンジ、もやし、胡瓜、グリーンピース、葱、◎昆布、わかめ	ごまちゃんすこう、[昆布]、牛乳
11水	飲むヨーグルト	ビビンバ、中華風コーンスープ、豆腐のサラダ、りんご	◎南瓜食パン、◎砂糖、三温糖、油、砂糖、ごま、ごま油	◎牛乳、豚肉、豆腐、卵、◎ヨーグルト	りんご、コーン、もやし、ほうれん草、大根、胡瓜、えのき茸、◎いちご、人参、赤ピーマン、黄ピーマン、浅葱、葱、◎レモン果汁	いちごジャムサンド、牛乳
12木	やさいとりんごジュース	ご飯、味噌汁(さつま芋・えのき茸)、あじの蒲焼き、小松菜のねばねば和え、オレンジ	米、さつま芋、◎ホットケーキミックス、◎メープルシロップ、油、片栗粉、三温糖	◎牛乳、鰯、◎豆乳、納豆	オレンジ、小松菜、◎人参、えのき茸、◎ミックスジュース	キャロットホットケーキ、牛乳
13金	牛乳	パンブキン食パン、豆乳スープ、鶏肉のパン粉焼き、キャベツのもりもりサラダ、パイン缶	南瓜食パン、◎米、じゃが芋、パン粉、油、オリーブ油、◎ごま	豆乳、鶏肉、ハム、◎たらこ、チーズ、◎牛乳	パイン缶、キャベツ、玉葱、人参、マッシュルーム、さやえんどう、セロリー、干しぶどう	たらこおにぎり、麦茶
14土	やさいとりんごジュース	トマトスパゲティ、ジャーマンポテト、ブロッコリーのサラダ、牛乳、バナナ	じゃが芋、スパゲティ、油、ドレッシング、◎砂糖	牛乳、ベーコン、豚肉	バナナ、ホールトマト缶詰、玉葱、◎みかん缶、ブロッコリー、◎パイン缶、胡瓜、水菜、赤ピーマン、◎寒天、パヤリ、◎ミックスジュース	みかんゼリー、麦茶
16月	豆乳	パンの選択(丸パン又は黒パン)、ビーフシチュー、マカロニサラダ、オレンジ	黒パン、丸パン、じゃが芋、◎ビーフ、マカロニ、マヨドレ、◎油、油、◎砂糖	◎牛乳、牛肉(もも)、◎鶏肉、ハム、◎豆乳	オレンジ、玉葱、ブロッコリー、◎キャベツ、人参、胡瓜、◎人参、◎筍、◎ピーマン	焼きビーフン、牛乳
17火	牛乳	ご飯、味噌汁(キャベツ・油揚げ)、さばの梅肉焼き、切り干し大根のナムル、りんご	米、◎パイ皮、三温糖、◎三温糖、ごま油	鯖、ハム、油揚げ、◎牛乳	りんご、キャベツ、もやし、◎南瓜、胡瓜、切り干し大根、うめ干し、しそ、◎昆布	かぼちゃスティックパイ、[昆布]、麦茶
18水	飲むヨーグルト	カレーうどん、鶏ささみの磯辺揚げ、小松菜とえのきのお浸し、[青りんごゼリー]	うどん、◎麩、◎砂糖、てんぷら粉、油、◎バター、三温糖	◎牛乳、鶏肉、豚肉、◎牛乳、◎ヨーグルト	小松菜、ゼリー、玉葱、人参、えのき茸、葱、青海苔	お麩ラスク、牛乳
19木	やさいとりんごジュース	★誕生会メニュー★ ご飯、春野菜スープ、ミートローフ、トマトサラダ、いちご	米、◎ホットケーキミックス、じゃが芋、ドレッシング、パン粉、◎無塩バター、◎砂糖、油	豚肉、◎生クリーム、牛ひき肉、◎牛乳、◎ヨーグルト	いちご、トマト、キャベツ、玉葱、胡瓜、ミックスベジタブル、アスパラガス、◎もも缶、黄ピーマン、◎ミックスジュース	誕生会ケーキ、紅茶
20金	豆乳	ご飯、沢煮椀、鮭の西京焼き、チンゲン菜の昆布和え、りんご	米、◎ロールパン、◎油、ごま油	鮭、豚肉、◎ウインナー、◎豆乳	りんご、青梗菜、もやし、◎キャベツ、人参、筍、椎茸、ごぼう、うど、みつば、昆布	ホットドッグ、麦茶
21土	やさいとりんごジュース	豚丼、味噌汁(南瓜・わかめ)、ほうれん草のみそマヨ和え、オレンジ	米、◎マカロニ、油、◎黒みつ、マヨドレ、◎砂糖、三温糖、片栗粉	◎豆乳、豚肉、◎きな粉	オレンジ、ほうれん草、玉葱、南瓜、人参、しょうが、わかめ、◎ミックスジュース	きな粉マカロニ、豆乳
23月	牛乳	ご飯、春雨スープ、回鍋肉、大根の和え物、りんご	米、◎クラッカー、ごま油、マヨドレ、春雨、◎砂糖、片栗粉、三温糖	豚肉、◎豆腐、◎牛乳、◎生クリーム、鶏肉、◎牛乳	りんご、大根、キャベツ、胡瓜、ピーマン、◎ジャム、葱、にら、コーン、干し椎茸	豆腐ケーキ、麦茶
24火	豆乳	鯛めし、味噌汁(油揚げ・もやし)、松風焼き、わかめと胡瓜の酢の物(かに)、オレンジ	米、◎小麦粉、◎油、◎三温糖、◎砂糖、パン粉、砂糖、油、ごま、◎ごま	◎牛乳、鶏肉、豆腐、たい、かに、牛乳、油揚げ、◎豆乳	オレンジ、もやし、胡瓜、葱、しそ、こんぶ(だし用)、◎昆布、わかめ	ごまちゃんすこう又は、ココアちゃんすこう、[昆布]、牛乳
25水	やさいとりんごジュース	パンブキン食パン、豆乳スープ、鶏肉のパン粉焼き、キャベツのもりもりサラダ、パイン缶	南瓜食パン、◎米、じゃが芋、パン粉、油、オリーブ油、◎ごま	豆乳、鶏肉、ハム、◎たらこ、チーズ	パイン缶、キャベツ、玉葱、人参、マッシュルーム、さやえんどう、セロリー、干しぶどう、◎ミックスジュース	たらこおにぎり、麦茶
26木	飲むヨーグルト	ご飯、味噌汁(さつま芋・えのき茸)、あじの蒲焼き、小松菜のねばねば和え、オレンジ	米、さつま芋、◎ホットケーキミックス、◎メープルシロップ、油、片栗粉、三温糖	◎牛乳、鰯、◎豆乳、納豆、◎ヨーグルト	オレンジ、小松菜、◎人参、えのき茸	キャロットホットケーキ、牛乳
27金	豆乳	わかめご飯、中華風コーンスープ、鶏のから揚げ、温野菜、いちご	◎南瓜食パン、米、片栗粉、マヨドレ、油、小麦粉、三温糖	◎牛乳、鶏肉、◎チーズ、◎ベーコン、◎豆乳	いちご、コーン、ブロッコリー、人参、えのき茸、◎玉葱、◎ピーマン、浅葱、わかめ	ピザトースト、牛乳
28土	やさいとりんごジュース	味噌煮込みうどん、大根のそぼろ煮、ゆかり和え、バナナ	うどん、◎コーンフレーク、片栗粉、油、砂糖	◎豆乳、鶏肉、鶏肉	バナナ、大根、もやし、胡瓜、葱、人参、小松菜、ゆかり(しそ)、いんげん、干し椎茸、◎ミックスジュース	[コーンフレーク]、豆乳
30月	豆乳	黒パン、ビーフシチュー、マカロニサラダ、オレンジ	黒パン、じゃが芋、◎ビーフ、マカロニ、マヨドレ、◎油、油、◎砂糖	◎牛乳、牛肉(もも)、◎鶏肉、ハム、◎豆乳	オレンジ、玉葱、ブロッコリー、◎キャベツ、人参、胡瓜、◎人参、◎筍、◎ピーマン	焼きビーフン、牛乳
31火	牛乳	ご飯、味噌汁(キャベツ・油揚げ)、さばの梅肉焼き、切り干し大根のナムル、りんご	米、◎パイ皮、三温糖、◎三温糖、ごま油	鯖、ハム、油揚げ、◎牛乳	りんご、キャベツ、もやし、◎南瓜、胡瓜、切り干し大根、うめ干し、しそ、◎昆布	かぼちゃスティックパイ、[昆布]、麦茶

☆ 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	476kcal	19.0g	14.8g	200mg	2.1mg	188μg	0.25mg	0.28mg	20mg

◎ 5月の予定 ◎

- ・ 2日 こどもの日メニュー
- ・ 6日 精進料理
- ・ 19日 誕生会メニュー



* 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。
* 27日(金)道組はお弁当給食となります。(スープの代わりに星ポテトと厚焼き卵がつかます。)
* 16日の昼食のパンは、丸パンと黒パンのどちらかを選びます。
* 24日のおやつの子んすこうは、2種類の味から選びます。(ごま又はココア)

