

# 令和5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月	豆乳 大根スティック	☆精進料理☆ 御飯、若竹汁、車麩のフライ 野菜のごま酢あえ、オレンジ	米、車麩、○ナン、小麦粉、 パン粉、油、三温糖	○牛乳、○とろけるチーズ、 ○ハム、すりごま、◎豆乳	ミニブロッコリー、オレンジ、キャベツ、 にんじん、○たまねぎ、○コーン缶、 ○ピーマン、たけのこ、カットわかめ、 ◎だいこん	牛乳 ピザトースト
2火	飲むヨーグルト	☆子どもの日メニュー☆ サンドイッチ、ミネストローネ、チーズはんぺんフライ ブロッコリーとホタテのサラダ、グレープフルーツ	食パン、○ホットケーキ粉、 マヨネーズ、小麦粉、パン粉、 じゃがいも、春巻きの皮、 ◎白玉粉、油	はんぺん、◎豆乳飲料、◎こしあん、 ほたて貝柱水煮、ツナ水煮缶、ウインナー、 チーズ、スライスチーズ、◎ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、ミニブロッコリー、ダイストマト、 キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、焼きのり	お茶 こいのぼりどらやき
3水	 憲法記念日 					
4木	 みどりの日 					
5金	 こどもの日 					
6土	野菜ジュース	豚丼、白菜のすまし汁 野菜スティック、バナナ	米、○小麦粉、 マヨネーズ、玄米、○砂糖、 焼麩、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、 ○バター	ミニブロッコリー、バナナ、たまねぎ、 だいこん、にんじん、はくさい、しょうが、 ◎野菜ジュース	牛乳 絞りだしクッキー
8月	豆乳	ごはん、なめこのみそ汁、さけの塩焼き 浦上そばろ、グレープフルーツ	米、糸こんにやく、 玄米、砂糖	○牛乳、さけ、木綿豆腐、 豚肉(ばら)、◎豆乳	グレープフルーツ、もやし、なめこ、 ○もみぎ、○みかん缶、にんじん、 ごぼう	牛乳 ☆第五の日☆ フルーツゼリー
9火	飲むヨーグルト きゅうりスティック	とんこつラーメン、シュウマイ ブロッコリーのおかか和え、オレンジ	ゆで中華めん、○米、 ○砂糖、○玄米、砂糖、 ごま油	○挽きわり納豆、焼き豚、 かにかまぼこ、 白いりごま、かつお節、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	ミニブロッコリー、オレンジ、コーン缶、 もやし、キャベツ、ねぎ、にんじん、 ◎焼きのり、黒きくらげ、◎きゅうり	麦茶 納豆巻き ★乳児クラスは納豆ごはん
10水	豆乳	ふりかけごはん、たまごのすまし汁 豚肉と厚揚げのみそ炒め、きゅうりともやしの酢の物 グレープフルーツ	米、○もち米、玄米、 ○片栗粉、片栗粉、 砂糖、ごま油、◎ごま油	○豚ひき肉、豚肉(肩ロース)、生揚げ、 ○木綿豆腐、卵、かにかまぼこ、 ◎豆乳	グレープフルーツ、もやし、きゅうり、キャベツ、 たまねぎ、○たまねぎ、にんじん、ねぎ、糸みつば、 カットわかめ、○干しいたけ、○しょうが、 干しいたけ、しょうが	麦茶 真珠蒸し
11木	飲むヨーグルト	ミルクパン、豆乳スープ、たらのマヨコーン焼き シーザーサラダ、パイ	◎さつまいも、 フレンチドレッシング、 マヨネーズ、 クルトン、◎砂糖	○牛乳、調製豆乳、たら、 ベーコン、粉チーズ、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	レタス、パインアップル、 クリームコーン缶、ほうれんそう、 みずな、しめじ、コーン缶、 ◎かんでんクック	牛乳 いもようかん
12金	豆乳 にんじんスティック	ごはん、キャベツのみそ汁 豚肉のスタミナ炒め、ごぼうサラダ オレンジ	米、マヨネーズ、玄米、 油、◎グラニュー糖、 砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、油揚げ、 すりごま、◎豆乳	オレンジ、にんじん、ごぼう、たまねぎ、 もやし、キャベツ、にら、 切り干しだいこん、◎にんじん	牛乳 源氏パイ
13土	やさいとりんご ジュース	ナポリタン、きのこのスープ 青のりハッシュドポテト、バナナ	スパゲティー、 ○ドーナツ	○牛乳、ウインナー、 ベーコン、バター	バナナ、たまねぎ、えのきたけ、 ピーマン、しいたけ、マッシュルーム、 しめじ、にんじん、あおりの、 ◎野菜ジュース	牛乳 ツイストドーナツ
15月	豆乳	ごはん、あおさのみそ汁、鶏のから揚げ キャベツの塩昆布あえ、グレープフルーツ	米、○じゃがいも、 ○パン粉、油、玄米、 ◎油、片栗粉、小麦粉	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、 ○豚ひき肉、◎豆乳	グレープフルーツ、キャベツ、もやし、 ◎たまねぎ、◎にんじん、にんじん、 塩こんぶ、あおさ、しょうが	牛乳 スコップコロッケ
16火	飲むヨーグルト 大根スティック	丸パン、オニオンスープ、豆腐のミートグラタン ブロッコリーのミモザサラダ、オレンジ	丸パン、小麦粉、 マヨネーズ、パン粉	○牛乳、木綿豆腐、牛乳、豚ひき肉、 ピザ用チーズ、卵、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、ミニブロッコリー、 たまねぎ、にんじん、コーン缶、 ◎だいこん	麦茶 プリン ウエハース
17水	豆乳	ごはん、はんぺんのすまし汁、かじきの西京焼き 切り干し大根とさつま揚げの炒り煮、バナナ	米、◎油、○片栗粉、砂糖、 玄米、油、◎砂糖、ごま油	○牛乳、かじき、さつま揚げ、 はんぺん、○白いりごま、◎豆乳	バナナ、◎ごぼう、切り干しだいこん、 にんじん、えのきたけ、干しいたけ、 カットわかめ	牛乳 ごぼうの甘辛揚げ
18木	飲むヨーグルト	☆誕生会メニュー☆ ハンバーガー、ミネストローネ フライドポテト、いちごのフルーツカクテル	フライドポテト、丸パン、 英字マカロニ、 ○ホットケーキ粉、パン粉	○牛乳、豚ひき肉、○ホイップクリーム、 スライスチーズ、ウインナー、牛乳、 ○バター、○卵、◎ヨーグルト(ドリンク)	たまねぎ、ダイストマト、キャベツ、 いちご、にんじん、サニーレタス	牛乳 誕生会デザート
19金	豆乳 きゅうりスティック	ゆかりごはん、大根のみそ汁、あじのマリネ ひじきの納豆和え、オレンジ	米、○かんざ麩、片栗粉、 ◎油、油、玄米、砂糖	○牛乳、納豆、あじ、油揚げ、 かつお節、白いりごま、◎豆乳	だいこん、オレンジ、トマト、きゅうり、 ほうれんそう、たまねぎ、ひじき、 にんじん、えのきたけ、 切り干しだいこん、◎きゅうり	牛乳 お麩スナック
20土	野菜ジュース	鶏肉の照り焼き丼、ほうれん草のすまし汁 和風ポテトサラダ、バナナ	米、○ピザクラフト、 じゃがいも、マヨネーズ、 玄米、三温糖、 ◎オリーブ油、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、 ○とろけるチーズ、きんし卵、 かにかまぼこ、○ウインナー、 ツナ水煮缶	バナナ、ほうれんそう、むきえだまめ、 ◎たまねぎ、にんじん、えのきたけ、 ○ピーマン、ひじき、しょうが、焼きのり、 ◎野菜ジュース	牛乳 ピザ
22月	豆乳	ごはん、なめこのみそ汁 さけの塩焼き、浦上そばろ、グレープフルーツ	米、糸こんにやく、 玄米、砂糖	○牛乳、さけ、木綿豆腐、 豚肉(ばら)、◎豆乳	グレープフルーツ、もやし、 ○みかん缶、なめこ、 にんじん、ごぼう	牛乳 フルーツゼリー
23火	飲むヨーグルト にんじんスティック	とんこつラーメン、シュウマイ ブロッコリーのおかか和え、オレンジ	ゆで中華めん、○米、 砂糖、◎ごま油、 ごま油、◎三温糖	焼き豚、○豚肉(肩ロース)、 かにかまぼこ、○卵(厚焼き卵)、 白いりごま、かつお節、○白いりごま、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	ミニブロッコリー、オレンジ、ねぎ コーン缶、もやし、キャベツ、 ◎ほうれんそう(冷凍)、◎にんじん、 ◎焼きのり、にんじん、◎にんじん	麦茶 ピビンバ風まぜごはん
24水	豆乳	ごはん、チンゲン菜とホタテの中華スープ マーボー豆腐、春雨サラダ、パイ	米、はるさめ、砂糖、 片栗粉、玄米、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、 ○ホイップクリーム、 ◎ヨーグルト(無糖)、ハム、 ほたて貝柱水煮、◎豆乳	パインアップル、ねぎ、きゅうり、 チンゲンサイ、◎ストロベリーソース、 にんじん、干しいたけ、しょうが	牛乳 ヨーグルトクレープ
25木	飲むヨーグルト	ミルクパン、豆乳スープ たらのマヨコーン焼き、シーザーサラダ グレープフルーツ	ミルクパン、 フレンチドレッシング、 マヨネーズ、クルトン	○牛乳、調製豆乳、たら、 ◎こしあん、ベーコン、 粉チーズ、◎ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、レタス、 クリームコーン缶、ほうれんそう、 みずな、しめじ、コーン缶、 ◎かんでん(粉)	牛乳 ココアようかん
26金	豆乳 大根スティック	ごはん、あおさのみそ汁、鶏のから揚げ キャベツの塩昆布あえ、オレンジ	米、○パイ皮、油、玄米、 片栗粉、◎砂糖、小麦粉	○牛乳、鶏肉、豆腐、◎豆乳	オレンジ、キャベツ、もやし、 にんじん、こんぶ、あおさのり、 ◎だいこん	牛乳 シュガーパイ
27土	やさいとりんご ジュース	たぬきうどん、春巻き ほうれん草のなめたけ和え、バナナ	ゆでうどん、○小麦粉、 ◎砂糖、油、天かす	○牛乳、○卵、○無塩バター、 かまぼこ	バナナ、ほうれんそう、もやし、 なめたけ、にんじん、ねぎ、 ◎野菜ジュース	牛乳 マフィン
29月	豆乳	ごはん、キャベツのみそ汁 豚肉のスタミナ炒め、ごぼうサラダ、 グレープフルーツ	米、○じゃがいも、 マヨネーズ、○小麦粉、 玄米、油、◎油、○バター、 砂糖、ごま	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○豚肉、 ○牛乳、油揚げ、○脱脂粉乳、 ◎豆乳	グレープフルーツ、にんじん、ごぼう、 たまねぎ、もやし、◎たまねぎ、 キャベツ、にら、◎にんじん、 切り干しだいこん	牛乳 シェパードパイ
30火	飲むヨーグルト きゅうりスティック	丸パン、オニオンスープ、豆腐のミートグラタン ブロッコリーのミモザサラダ、オレンジ	丸パン、小麦粉、 マヨネーズ、パン粉	○牛乳、木綿豆腐、牛乳、豚ひき肉、 ピザ用チーズ、卵、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、ブロッコリー、 たまねぎ、にんじん、コーン缶、 ◎きゅうり	麦茶 プリン ウエハース
31水	豆乳	ごはん、はんぺんのすまし汁、かじきの西京焼き 切り干し大根とさつま揚げの炒り煮、バナナ	米、◎油、砂糖、玄米、 油、ごま油	○牛乳、かじき、さつま揚げ、 はんぺん、◎豆乳	○れんこんいちよう切り、バナナ、 切り干しだいこん、にんじん、 えのきたけ、干しいたけ、 カットわかめ、◎あおりの	牛乳 れんこんチップ



☆ 一日あたりの平均給与量 ☆

	エネルギー	タンパク質	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	573kcal	21.5g	16.7g	243mg	2.3mg	189μg	0.29mg	0.34mg	19mg
3歳未満児	475kcal	19.0g	14.8g	200mg	2.1mg	188μg	0.25mg	0.28mg	20mg

☆ 今月の行事食 ☆

- 1日: 精進料理
- 2日: こどもの日祝いメニュー・八十八夜
- 18日: 誕生会
- 26日: 道組プラネタリウムお弁当給食  
(鮭・昆布おにぎり・鶏のからあげ・温野菜・たこウインナー・アンパンマンポテト・オレンジ)



・仕入等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。