

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 木	飲むヨーグルト	★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、 ○コーンフレーク、パン粉、 小麦粉、油、三温糖	白みそ、○バター、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、 にんじん、たけのこ、生わかめ	★八十八夜★ 緑茶 マシュマロおこし
2 金	豆乳 おしゃぶり昆布	★こどもの日メニュー★ こいのぼりオムライス、オニオンスープ、 えびフライ、シーザーサラダ、杏仁豆腐	米、○カスタードミックス、油、パン粉、 クルトン、小麦粉、マヨドレ、 フレンチドレッシング(白)	○牛乳、えび、卵、牛乳、鶏もも肉、 ○ホイップクリーム、粉チーズ、ベーコン、 バター、スライスチーズ、◎豆乳	たまねぎ、レタス、みかん缶、ホールトマト缶詰、 キウイフルーツ、にんじん、みずな、にんじん、 コーン、○いちご、きゅうり、にんにく、焼きのり	牛乳 いちごクレープ
3 土	憲法記念日					
5 月	こどもの日					
6 火	振替休日					
7 水	豆乳 大根スティック	ごはん、ほうれん草のみそ汁、鮭のマヨコーン焼き、 炒り豆腐、キウイフルーツ	米、○おやつ麩、マヨドレ、 玄米、○油、油、砂糖	○牛乳、さけ、木綿豆腐、鶏ひき肉、 白みそ、油揚げ、◎豆乳	キウイフルーツ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、 たまねぎ、コーン、いんげん、干しいたけ、 ◎だいこん	牛乳 お麩スナック
8 木	飲むヨーグルト	ごはん、たまごトマトのスープ、キーマカレー、 マカロニサラダ、グレープフルーツ	米、マカロニ、○小麦粉、 マヨドレ、玄米、○油、 片栗粉	○牛乳、豚ひき肉、卵、だいず水煮、 ツナ水煮缶、◎ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、たまねぎ、トマト、 にんじん、キャベツ、きゅうり、 グリーンピース(冷凍)、カットわかめ	☆郷土料理・福島県☆ 牛乳 あげまんじゅう
9 金	豆乳 おしゃぶり昆布	ごはん、みそ汁(厚揚げ・大根)、鶏肉の梅肉焼き、 キャベツの塩昆布あえ、オレンジ	米、○食パン、○砂糖、 三温糖、玄米	○牛乳、鶏もも肉、生揚げ、○バター、 白みそ、○きな粉、◎豆乳	オレンジ、キャベツ、だいこん、梅肉、 にんじん、塩こんぶ、しそ	牛乳 きなこサンドパン
10 土	ミックスジュース	八王子ラーメン、ぎょうざ、野菜スティック、バナナ	ゆで中華めん、○フライドポテト、 ぎょうざ(冷凍)、マヨドレ、○油、油	○牛乳、焼き豚、白みそ	◎野菜ミックスジュース、バナナ、ブロッコリー、 だいこん、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、 コーン、○あおのり	牛乳 フライドポテト風
12 月	豆乳 きゅうりスティック	菜飯、コロコロスープ、タンドリーさば、 ほうれん草とちくわのサラダ、オレンジ	米、○フランスパン、玄米、 ○マヨドレ、マヨドレ、砂糖	○牛乳、さば、ヨーグルト(無糖)、 ちくわ、○粉チーズ、淡色みそ、 すりごま、◎豆乳	オレンジ、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、だいこん、 にんじん、グリーンアスパラガス、◎きゅうり	牛乳 チーズラスク
13 火	お楽しみ 手作りジュース	☆郷土料理・福島県☆ 浪江やきそば、シュウマイ、 コールスローサラダ、グレープフルーツ	焼きそばめん、しゅうまい(冷凍)、 ○ビザラスト、マヨドレ、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○とろけるチーズ、 ツナ水煮缶、○ウインナー	グレープフルーツ、キャベツ、もやし、 きゅうり、コーン、○たまねぎ、 あおのり、◎りんごジュース、◎メロン、 ◎ほうれんそう	牛乳 ピザ
14 水	豆乳 大根スティック	☆郷土料理・福島県☆ ソースかつ丼、みそ汁(豆腐・あおさ)、 ブロッコリーとトマトのサラダ、パイン	米、○砂糖、パン粉、 ○リッツ、油、玄米、 マヨドレ、小麦粉	○ヨーグルト(無糖)、豚肉(ヒレ)、 木綿豆腐、サラダチーズ、 白みそ、○脱脂粉乳、◎豆乳	ブロッコリー、パインアップル、○みかん缶、 ○パイン缶、○もも缶(黄桃)、しめじ、 ○バナナ、トマト、キャベツ、あおさ、 ◎だいこん	麦茶 フルーツヨーグルト リッツクラッカー
15 木	飲むヨーグルト	ごはん、白菜とカニカマのすまし汁、 かじきの西京焼き、浦上そぼろ、甘夏	米、○パイ皮、砂糖、 糸こんにゃく、玄米	○牛乳、かじき、豚肉(ばら)、○こしあん、西京みそ、 ○豚ひき肉、かにかまフレーク、○だいず水煮、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	なつみかん、もやし、はくさい、 にんじん、ごぼう、えのきたけ、 ○たまねぎ、○にんじん	★第五の日★ 牛乳 選べるパイ (ココア風パイ又はカレーパイ)
16 金	豆乳 おしゃぶり昆布	ビビンバ、チンゲン菜とホタテの中華スープ、 春雨サラダ、キウイフルーツ	米、はるさめ、○油、玄米、 砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、ハム、 ほたて貝柱水煮、ごま(乾)、◎豆乳	○れんこん、キウイフルーツ、きゅうり、 チンゲンサイ、緑豆もやし、にんじん、 ほうれんそう(冷凍)、ねぎ、 しょうが、○あおのり	牛乳 れんこんチップ
17 土	ミックスジュース	たぬきうどん、豆腐ナゲット、 ほうれん草のなめたけ和え、バナナ	ゆでうどん、 ○コーンフロスティ、 天かす、	○牛乳、かまぼこ	◎野菜ミックスジュース、ほうれんそう、 バナナ、もやし、にんじん、なめたけ、 ねぎ	牛乳 コーンフレーク
19 月	豆乳 きゅうりスティック	ごはん、はんぺんのすまし汁、れんこんつくね、 ほうれん草の千草和え、オレンジ	○フライドポテト、米、 ○油、片栗粉、砂糖、玄米	○牛乳、鶏ひき肉、錦糸卵、 はんぺん、すりごま、◎豆乳	オレンジ、ほうれんそう、れんこん、もやし、ねぎ、 にんじん、カットわかめ、きやえんどう、◎きゅうり	牛乳 カレーポテト
20 火	飲むヨーグルト	塩ラーメン、中華風ひじき春巻き、 ブロッコリーのおかか和え、甘夏	ゆで中華めん、○米、春巻きの皮、 ○もち米、なたね油、片栗粉、 はるさめ、三温糖、○三温糖、 砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、かにかまぼこ、 ○赤みそ、かつお節、○すりごま(白)、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	ブロッコリー、なつみかん、コーン缶、にんじん、 もやし、キャベツ、たけのこ(ゆで)、ひじき、 干しいたけ	牛乳 五平餅
21 水	豆乳	ごはん、ほうれん草のみそ汁、鮭のマヨコーン焼き、 炒り豆腐、キウイフルーツ	米、○砂糖、○おやつ麩、 マヨドレ、玄米、油、砂糖	○牛乳、さけ、木綿豆腐、鶏ひき肉、 ○バター、白みそ、油揚げ、◎豆乳	キウイフルーツ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、 たまねぎ、コーン、いんげん、干しいたけ	牛乳 お麩ラスク
22 木	飲むヨーグルト	ごはん、たまごトマトのスープ、キーマカレー、 マカロニサラダ、グレープフルーツ	○ゆでうどん、米、マカロニ、 マヨドレ、玄米、○ごま油、 片栗粉	豚ひき肉、○豚肉(もも)、卵、 だいず水煮、ツナ水煮、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、たまねぎ、○キャベツ、トマト、 にんじん、キャベツ、○ねぎ、○にんじん、きゅうり、 グリーンピース(冷凍)、カットわかめ、○あおのり	麦茶 焼きうどん
23 金	豆乳 おしゃぶり昆布	ごはん、みそ汁(厚揚げ・大根)、鶏肉の梅肉焼き、 キャベツの塩昆布あえ、オレンジ	米、○食パン、○砂糖、 三温糖、玄米	○牛乳、鶏もも肉、生揚げ、○バター、 白みそ、○きな粉、◎豆乳	オレンジ、キャベツ、だいこん、梅肉、 にんじん、塩こんぶ、しそ	牛乳 きなこサンドパン
24 土	ミックスジュース	焼き鳥丼、麩のみそ汁、 切り干し大根のコールスロー風サラダ、バナナ	米、○ミニクロワッサン、 マヨドレ、小町巻、玄米、 油、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、 ハム、○ホイップクリーム、白みそ	◎野菜ミックスジュース、バナナ、たまねぎ、コーン、 はくさい、切り干しだいこん、○みかん缶、刻みのり	牛乳 フルーツサンド (みかん)
26 月	豆乳 きゅうりスティック	菜飯、コロコロスープ、タンドリーさば、 ほうれん草とちくわのサラダ、オレンジ	米、○フランスパン、玄米、 ○マヨドレ、マヨドレ、砂糖	○牛乳、さば、ヨーグルト(無糖)、 ちくわ、○粉チーズ、淡色みそ、 すりごま、◎豆乳	オレンジ、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、だいこん、 にんじん、グリーンアスパラガス、◎きゅうり	牛乳 チーズラスク
27 火	飲むヨーグルト	★誕生会メニュー★ 天丼、麩のすまし汁、 ブロッコリーとトマトのサラダ、フルーツミックス	米、天ぷら粉、油、 マヨドレ、三温糖、 ○砂糖、星の麩	○牛乳、えび、○生クリーム、 木綿豆腐、サラダチーズ、 ○砂糖、星の麩	ブロッコリー、もも缶(黄桃)、みかん缶、しめじ、 トマト、キウイフルーツ、かぼちゃ、えのきたけ、ねぎ	牛乳 誕生会デザート
28 水	豆乳 大根スティック	ジャージャー麺、シュウマイ、 コールスローサラダ、グレープフルーツ	焼きそばめん、しゅうまい(冷凍)、 ○砂糖、マヨドレ、○リッツ、 砂糖、ごま油	○ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、 ツナ水煮、米みそ、○脱脂粉乳、 ◎豆乳	グレープフルーツ、キャベツ、きゅうり、○みかん缶、 ○パイン缶、○もも缶(黄桃)、○バナナ、コーン、 にんじん、たまねぎ、たけのこ水煮、干しいたけ、 ◎だいこん	麦茶 フルーツヨーグルト リッツクラッカー
29 木	飲むヨーグルト	ごはん、白菜とカニカマのすまし汁、 かじきの西京焼き、浦上そぼろ、甘夏	米、○パイ皮、砂糖、 糸こんにゃく、玄米	○牛乳、かじき、豚肉(ばら)、 ○こしあん、西京みそ、 かにかまフレーク、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	なつみかん、もやし、はくさい、 にんじん、ごぼう、えのきたけ	牛乳 ココア風パイ
30 金	豆乳 おしゃぶり昆布	ビビンバ、チンゲン菜とホタテの中華スープ、 春雨サラダ、キウイフルーツ	米、はるさめ、○油、玄米、 砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、ハム、 ほたて貝柱水煮、ごま(乾)、◎豆乳	○れんこん、キウイフルーツ、きゅうり、 チンゲンサイ、緑豆もやし、にんじん、 ほうれんそう(冷凍)、ねぎ、しょうが、 ○あおのり	牛乳 れんこんチップ
31 土	ミックスジュース	焼きそば、星ポテト、野菜スティック、バナナ	焼きそばめん、ハッシュドポテト、 ○小麦粉、マヨネーズ、○砂糖、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、 ○バター、白みそ	◎野菜ミックスジュース、ブロッコリー、バナナ、 キャベツ、もやし、にんじん、だいこん、 たまねぎ、あおのり	牛乳 絞りだしクッキー



☆ 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
3歳以上児	508kcal	20.6g	18.7g	198mg	2.1mg	160μg	0.31mg	0.37mg
3歳未満児	480kcal	21.1g	17.6g	229mg	2.5mg	130μg	0.28mg	0.38mg

- ・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。
- ・第五の日の選べるパイはココア風パイかカレーパイのどちらかを選んでもらいます。



- ☆今月の行事食☆
- 1日：精進料理・八十八夜
- 2日：こどもの日
- 15日：第五の日
- 27日：誕生会

