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 金	豆乳 人参スティック	★子どもの日メニュー★ こいのぼりカレー、牛乳、照り焼きチキン ブロッコリーとホタテのサラダ、キウイフルーツ	米、○上新粉、マヨドレ ○砂糖	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、○牛乳 ○こしあん（生）、だいず水煮缶詰、 ◎豆乳ほたて貝柱水煮、スライスチーズ	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん キウイフルーツ、もやし、だいこん グリンピース（冷凍）、しそふりかけ 焼きのり、○ほうれんそう、◎にんじん	緑茶 かしわ餅（幼児のみ） 柏餅風蒸しパン （乳児のみ）
2 土	野菜ジュース	ナポリタン、きのこのスープ、ハッシュドポテト（青のり） オレンジ	ハッシュドポテト、バター スパゲティー ○小麦粉、○バター ○グラニュー糖	○牛乳、ウインナー、ベーコン	◎野菜ミックスジュース、オレンジ、 たまねぎ、○バナナ、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、青海苔	牛乳 バナナマフィン
4 月	みどりの日					
5 火	こどもの日					
6 水	振替休日					
7 木	飲むヨーグルト	★精進料理の日★ ごはん、若竹汁、車麸のフライ、野菜のごま酢あえ オレンジ	米、焼ふ（車ふ）、パン粉 ○パイシート、小麦粉、油 玄米、三温糖、白すりごま	○牛乳、○ハム、○とろけるチーズ ◎飲むヨーグルト	オレンジ、ブロッコリー、たけのこ キャベツ、にんじん、カットわかめ	牛乳 ハムチーズパイ
8 金	豆乳 人参スティック	鶏飯、コロッケ、根菜サラダ、甘夏	米、○食パン、じゃがいも パン粉、小麦粉、油、砂糖 マヨドレ、白ごま	○牛乳、鶏ささ身、錦糸卵、豚ひき肉 ◎豆乳	きゅうり、たまねぎ、れんこん、ごぼう、 ○いちごジャム、にんじん、◎にんじん 福神漬け、刻みのり（乾）、甘夏	牛乳 いちごジャムサンド
9 土	野菜ジュース	わかめスパゲティ、鶏肉のアップルソース焼き ポテトサラダ、バナナ	スパゲティー、じゃがいも ○強力粉、マヨドレ、砂糖 ○バター、○砂糖、バター	○牛乳、鶏もも肉、ハム	◎野菜ミックスジュース、バナナ りんご、きゅうり、にんじん、 コーン（ホール）、炊き込みわかめ	牛乳 スコーン
11 月	豆乳 胡瓜スティック	ごはん、なめこのみそ汁、カレイの煮つけ ほうれん草の納豆あえ、グレープフルーツ	○さつまいも、米、○砂糖 三温糖、○油、玄米 ○ごま（いり・黒）	○牛乳、かれい、木綿豆腐 納豆、◎豆乳	グレープフルーツ、ほうれんそう ねぎ、なめこ、にんじん、しょうが ◎きゅうり	牛乳 大学芋
12 火	飲むヨーグルト	丸パン、ミネストローネ、チーズはんぺんフライ シーザーサラダ、オレンジ	除去パン、○米、小麦粉 パン粉、じゃがいも フレンチドレッシング（透明） クルトン、油	はんぺん、ベーコン、ウインナー 粉チーズ、チーズ、◎飲むヨーグルト	オレンジ、レタス、トマトピューレ キャベツ、みずな、たまねぎ にんじん、○炊き込みわかめ	麦茶 わかめおにぎり
13 水	豆乳 大根スティック	ごはん、かにかま玉子汁、鶏肉の香味焼き キャベツと竹輪の味噌マヨあえ、キウイフルーツ	米、○ホットケーキ粉 玄米、マヨドレ 片栗粉、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、卵 かにかまぼこ、ちくわ、◎豆乳	キャベツ、キウイフルーツ にんじん、いんげん、ねぎ 糸みつば、◎だいこん	牛乳 蒸しパン
14 木	飲むヨーグルト	ごはん、白菜のみそ汁、鮭の塩麹焼き 浦上そぼろ、オレンジ	米、○小麦粉、玄米 ○マヨドレ、○油、砂糖	○東京牛乳、さけ、豚肉(ばら) ○豚肉(もも)、油揚げ ○干しえび、○かつお節 ◎飲むヨーグルト	オレンジ、もやし、はくさい ○キャベツ、にんじん、ごぼう ○ねぎ、糸こんにゃく、○青海苔	牛乳 お好み焼き
15 金	豆乳 人参スティック	ごはん、わかめスープ、マーボー豆腐、春雨サラダ、甘夏	米、○小麦粉、玄米 ○無塩バター、はるさめ ○砂糖、砂糖、片栗粉、 ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉 ハム、◎豆乳	甘夏、たまねぎ、ねぎ、きゅうり にんじん、干ししいたけ カットわかめ、しょうが、◎にんじん	★第五の日★ 牛乳 選べるクッキー （プレーン・ココア）
16 土	野菜ジュース	焼きそば　、揚げワンタン、野菜スティック、バナナ	焼きそばめん ○食パン、マヨドレ、油 ○マヨドレ	○牛乳、豚肉(肩ロース) ○とろけるチーズ、○しらす干し	◎野菜ミックスジュース、バナナ ブロッコリー、キャベツ、もやし にんじん、だいこん、たまねぎ ○刻みのり（乾）、青海苔	牛乳 じゃこトースト
18 月	豆乳 胡瓜スティック	菜飯ごはん、大根のみそ汁、肉じゃが キャベツのレモン風味サラダ、グレープフルーツ	米、じゃがいも、油、玄米 ○カラメルソース、砂糖、	○牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ ○クレープシート、ツナ缶 ○ホイップクリーム、◎豆乳	キャベツ、グレープフルーツ、にんじん だいこん、たまねぎ、しらたき さやえんどう、○バナナ レモン果汁、◎きゅうり	牛乳 バナナキャラメル クレープ
19 火	飲むヨーグルト	塩ラーメン、ひじきの春巻き、ナムル、オレンジ	焼きそばめん、○じゃがいも 春巻きの皮、油、○小麦粉 片栗粉、はるさめ、○油、三温糖 ○バター、ごま油、ごま（いり・白）	○牛乳、○豚ひき肉、豚ひき肉 ○脱脂粉乳、◎飲むヨーグルト	オレンジ、もやし、にんじん ○たまねぎ、こまつな、キャベツ コーン（ホール）、○にんじん たけのこ（ゆで）、ひじき、干ししいたけ	牛乳 シェパードパイ
20 水	豆乳 大根スティック	☆郷土料理の日・山口県☆ ごはん、はんぺんのすまし汁 カジキの味噌マヨ焼き、けんちょう、キウイフルーツ	米、さといも、マヨドレ ○ホットケーキ粉、○油 玄米、○粉糖、砂糖 すりごま（黒）、ごま油	○牛乳、かじき、木綿豆腐 ○絹ごし豆腐、はんぺん、油揚げ ○脱脂粉乳、◎豆乳	だいこん、キウイフルーツ、にんじん えのきたけ、干ししいたけ カットわかめ、◎だいこん	牛乳 チュロス
21 木	飲むヨーグルト	☆郷土料理の日・山口県☆ ごはん、あおさのみそ汁、チキンチキンごぼう ほうれん草のおかか和え、オレンジ	米、○パイシート 片栗粉、玄米、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐 ○ハム、○とろけるチーズ かつお節、◎飲むヨーグルト	オレンジ、ほうれんそう、もやし ごぼう、にんじん、しょうが、あおさのり	牛乳 ハムチーズパイ
22 金	豆乳 人参スティック	鶏飯、コロッケ、根菜サラダ、甘夏	米、○食パン、じゃがいも パン粉、小麦粉、マヨドレ 油、ごま（いり・白）、砂糖	○牛乳、鶏ささ身、錦糸卵 豚ひき肉、◎調製豆乳	甘夏、きゅうり、たまねぎ、れんこん ごぼう、○いちごジャム、にんじん だいこん（みそ漬）、刻みのり（乾） ◎にんじん	牛乳 いちごジャムサンド
23 土	野菜ジュース	ジャージャー麺、チキンスープ 切り干し大根のコールスロー風サラダ、キウイフルーツ	焼きそばめん、○米 マヨドレ、砂糖、ごま油 ○砂糖	○牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、ハム	キャベツ、コーン、キウイフルーツ にんじん、切り干しだいこん、きゅうり たまねぎ、たけのこ（水煮缶）、えのきたけ 干ししいたけ、◎野菜ミックスジュース	牛乳 焼きおにぎり
25 月	豆乳 胡瓜スティック	ごはん、なめこのみそ汁、カレイの煮つけ ほうれん草の納豆あえ、グレープフルーツ	○さつまいも、米、○砂糖 三温糖、○油、玄米 ○黒ごま	○牛乳、かれい、木綿豆腐 納豆、◎豆乳	グレープフルーツ、ほうれんそう ねぎ、なめこ、にんじん しょうが、◎きゅうり	牛乳 大学芋
26 火	飲むヨーグルト	★お誕生日メニュー★ チキンライス、ミルクスープ、シーザーサラダ 選べるフルーツ（オレンジ・バナナ）	米 フレンチドレッシング（透明） クルトン、油、○アラザン	○牛乳、牛乳、鶏もも肉 ○ホイップクリーム、ベーコン ウインナー、粉チーズ、◎飲むヨーグルト	バナナ、レタス、たまねぎ、オレンジ キャベツ、にんじん ミックスベジタブル、みずな ○もも缶（黄桃）、マッシュルーム	牛乳 誕生会デザート
27 水	豆乳 大根スティック	ごはん、かにかま玉子汁、鶏肉の香味焼き キャベツと竹輪の味噌マヨあえ、キウイフルーツ	米、○黒砂糖、玄米 マヨドレ、片栗粉、砂糖 ホットケーキ粉	○牛乳、鶏もも肉、卵 かにかまぼこ、ちくわ、◎豆乳	キャベツ、キウイフルーツ、にんじん いんげん、ねぎ、糸みつば、◎だいこん	牛乳 黒糖蒸しパン
28 木	飲むヨーグルト	ごはん、白菜のみそ汁、鮭の塩麹焼き 浦上そぼろ、オレンジ	米、○小麦粉、玄米 ○マヨドレ、米こうじ ○油、砂糖	○東京牛乳、さけ、豚肉(ばら) 油揚げ、○干しえび、○かつお節 ◎飲むヨーグルト、○豚肉	オレンジ、もやし、はくさい ○キャベツ、にんじん、ごぼう ○ねぎ、糸こんにゃく、○青海苔	牛乳 お好み焼き
29 金	豆乳 人参スティック	ごはん、わかめスープ、マーボー豆腐、春雨サラダ、甘夏	米、はるさめ、砂糖 片栗粉、玄米、○油、ごま油 玄米フレーク、ポン菓子	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム ◎豆乳	甘夏、たまねぎ、ねぎ、きゅうり にんじん、干ししいたけ、しょうが カットわかめ、◎にんじん	牛乳 玄米フレークスナック
30 土	野菜ジュース	きつねうどん、シュウマイ、おからサラダ、バナナ	ゆでうどん、マヨドレ ○フランスパン、砂糖 ○砂糖、○バター	○牛乳、しゅうまい（冷凍）、おから 油揚げ、鶏もも肉（皮付き）、ハム ○きな粉	◎野菜ミックスジュース、バナナ ブロッコリー、ほうれんそう にんじん、ねぎ	牛乳 きな粉ラスク

☆　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	535kcal	21.4g	16.6g	241mg	2.1mg	210μg	0.21mg	0.34mg	17mg
3歳未満児	463kcal	18.5g	14.4g	213mg	2.0mg	188μg	0.20mg	0.28mg	18mg

・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。

・第五の日の選べるクッキーは、プレーン又はココアのどちらかを選びます。

✿今月の行事食✿

1日：こどもの日メニュー
7日：精進料理
15日：第五の日
26日：誕生会