

令和3年 5月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第六保育園

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	まめびよバナナ	焼肉スパゲティ、卵スープ、キャベツのツナマヨネーズ和え、グレープフルーツ	スパゲティ、マヨネーズ、オリーブ油	◎ヨーグルト(ドリンク)、卵、豚肉(ばら)、ツナ油漬缶、ごま	グレープフルーツ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ほうれんそう、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、葉ねぎ	飲むヨーグルト、原宿ドッグ
3 月	憲法記念日					
4 火	みどりの日					
5 水	子どもの日					
6 木	豆乳	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 (精進料理の日)	米、焼ふ(車ふ)、パン粉、小麦粉、油	◎牛乳、すりごま、◎調製豆乳	オレンジ、にんじん、たけのこ、キャベツ、カットわかめ、あおのり	牛乳、ジャムパン
7 金	幼児牛乳	豆乳ロール、野菜スープ、ローストチキン、ブロッコリーの和風サラダ、キウイフルーツ	ロールパン、◎春巻きの皮、◎油、黒砂糖、油	鶏もも肉(皮付き)、ベーコン、◎チーズ、◎ウインナー、◎牛乳	キウイフルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、◎かぼちゃ(冷凍)、チンゲンサイ、コーン缶、キャベツ、しょうが、にんにく	ほうじ茶、かぼちゃチーズ春巻き
8 土	豆乳	中華どんぶり、えのきのスープ、トマトの中華風サラダ、バナナ	米、砂糖、片栗粉、ごま油	豚肉(もも)、◎調製豆乳	バナナ、はくさい、トマト、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、たけのこ、にんじん、万能ねぎ、干しいたけ、しょうが、カットわかめ	ほうじ茶、肉まん
10 月	豆乳	クロワッサン、チキンスープ、ハンバーグ、にんじんときゅうりのマリネ、パイナップル	◎米、クロワッサン、パン粉、油、オリーブ油、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、卵、鶏ひき肉、牛乳、しらす干し、◎調製豆乳	パイナップル、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、えのきたけ	ほうじ茶、ゴマ塩おにぎり
11 火	ミックスジュース(もも缶)	ソース焼きそば、中華スープ(チンゲン菜)、わかめと豆腐のサラダ、オレンジ	焼きそばめん、◎じゃがいも、◎油、◎小麦粉、◎パン粉、◎ごま油、◎三温糖、三温糖	◎豆乳、木綿豆腐、豚肉(ばら)、◎乾燥おから、◎牛乳、ベーコン	オレンジ、チンゲンサイ、たまねぎ、キャベツ、ミニトマト、にんじん、◎ねぎ、◎たまねぎ、◎もも缶(黄桃)、◎みかん缶、ピーマン、◎いちご、カットわかめ、あおのり	ほうじ茶、行田ゼリーフライ(栃木県)
12 水	飲むヨーグルト	スタミナどんぶり、みそ汁(大根・あげ)、小松菜とちくわの炒めもの、バナナ	米、◎フランスパン、◎マーガリン、◎グラニュー糖、ごま油	◎調製豆乳、豚肉(ばら)、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま、◎飲むヨーグルト	バナナ、だいこん、こまつな、にんじん、たまねぎ、もやし、にら、カットわかめ	豆乳、シュガーラスク
13 木	牛乳	五穀ご飯、豚汁(じゃが芋)、かつおのカレー揚げ、ほうれん草とツナの和え物、グレープフルーツ	米、◎ホットケーキ粉、◎じゃがいも、板こんにゃく、五穀、油、片栗粉、◎メープルシロップ、ごま油	◎ヨーグルト(ドリンク)、かつお(春)、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、◎卵、ツナ油漬缶、油揚げ、◎バター、◎牛乳	グレープフルーツ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ、コーン缶	飲むヨーグルト、ホットケーキ
14 金	豆乳	ハヤシライス、牛乳、コールスローサラダ、キウイフルーツ	米、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、◎ヨーグルト(無糖)、豚肉(ロース)、◎調製豆乳	キウイフルーツ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、◎もも缶、◎みかん缶、◎パイン缶、◎バナナ、マッシュルーム、コーン(冷凍)、きゅうり	ほうじ茶、フルーツヨーグルト、塩せんべい
15 土	まめびよバナナ	ぶどうパン、野菜ジュース、炒り卵のミートソースがけ、キャンディチーズブロッコリーの和風マヨネーズ	◎米、ぶどうパン、マヨネーズ、油、砂糖	卵、チーズ、豚ひき肉、鶏むね肉、◎ごま、◎かつお節	野菜ジュース、ブロッコリー、たまねぎ、トマトピューレ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、◎焼きのり	ほうじ茶、おかかおにぎり
17 月	豆乳	グリーンピース御飯、キャベツのみそ汁、チキン南蛮(宮崎)、切り干し大根のサラダ、パイナップル	米、◎ホットケーキ粉、◎黒砂糖、片栗粉、◎小麦粉、マヨネーズ、砂糖、◎油、油	◎ヨーグルト(ドリンク)、鶏もも肉(皮付き)、◎牛乳、◎卵、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、◎おから、油揚げ、卵、ごま、◎アーモンド(乾)、◎調製豆乳	パイナップル、きゅうり、グリーンピース、キャベツ、切り干しだいこん、もやし、にんじん、こんぶ(だし用)	飲むヨーグルト、おから蒸しパン
18 火	まめびよいちご	ご飯、マカオ風アフリカンキッチン(ポルトガル)、オニオンスープ、(世界の料理)山のサラダ(ポルトガル風)、いちご	米、◎ホットケーキ粉、オリーブ油、三温糖	鶏もも肉、◎ホイップクリーム、ベーコン、バター、◎調製豆乳	いちご、たまねぎ、トマト、ほうれんそう、◎キウイフルーツ、黄ピーマン、ピーマン、トマトピューレ	ほうじ茶、クレープ
19 水	牛乳	にんじんパン、わかめスープ、ミートローフ(豆腐・ひじき)、マカロニサラダドレッシング和え、バナナ	ロールパン、◎小麦粉、マカロニ、フレンチドレッシング(分離型)、パン粉、◎マヨネーズ、油、◎ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、◎卵、◎豚肉(ばら)、◎干しえび、◎かつお節、ごま、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、◎キャベツ、きゅうり、にんじん、◎にら、◎ねぎ、コーン(冷凍)、カットわかめ、ひじき、◎あおのり	ほうじ茶、お好み焼き・ニラ入り
20 木	豆乳	ご飯、若竹汁、鯖の西京焼き、野菜のごま酢和え、オレンジ	米、三温糖	◎牛乳、さわら、白みそ、すりごま、◎調製豆乳	オレンジ、にんじん、たけのこ、キャベツ、カットわかめ	牛乳、ジャムパン
21 金	幼児牛乳	豆乳ロール、野菜スープ、ローストチキン・カレー風味、ブロッコリーの和風サラダ、キウイフルーツ	ロールパン、油	鶏手羽肉、ベーコン、◎牛乳	キウイフルーツ、ブロッコリー、にんじん、チンゲンサイ、コーン缶、キャベツ、たまねぎ、にんにく、しょうが	ほうじ茶、マリー、ゼリー
22 土	まめびよバナナ	焼豚とコーンのチャーハン、かぶのスープ、温野菜サラダ、グレープフルーツ	米、◎ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、油	◎牛乳、◎ウインナー、焼き豚、ベーコン、ごま	グレープフルーツ、かぶ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、コーン(冷凍)、ピーマン	牛乳、ウインナーパン
24 月	豆乳	ミートスパゲティ、牛乳、タラモサラダ、パイナップル	◎米、じゃがいも、油、マヨネーズ、小麦粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、たらこ、◎さけ(塩)、◎ごま、粉チーズ、◎調製豆乳	パイナップル、たまねぎ、なす、にんじん、トマトピューレ、きゅうり、にんにく	ほうじ茶、鮭おにぎり
25 火	まめびよいちご	マカロニチキングラタン、(誕生日会)コンソメスープ(きゃべつ)、トマトとハムのマリネ風サラダ、オレンジ	マカロニ、小麦粉、オリーブ油、◎砂糖、三温糖、パン粉、油	牛乳、鶏もも肉、とろけるチーズ、バター、ハム、◎調製豆乳	オレンジ、たまねぎ、トマト、コーン(冷凍)、マッシュルーム缶、コーン缶、きゅうり、キャベツ、チンゲンサイ	紅茶、ケーキ
26 水	牛乳	スタミナどんぶり、みそ汁(大根・あげ)、小松菜とちくわの炒めもの、バナナ	米、◎フランスパン、◎マーガリン、◎グラニュー糖、ごま油	◎調製豆乳、豚肉(ばら)、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま、◎牛乳	バナナ、だいこん、こまつな、にんじん、たまねぎ、もやし、にら、カットわかめ	豆乳、シュガーラスク
27 木	豆乳	チキンカレーライス、牛乳、コールスローサラダ、キウイフルーツ	米、じゃがいも、◎ホットケーキ粉、◎メープルシロップ、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、◎ヨーグルト(ドリンク)、鶏もも肉(皮付き)、◎牛乳、◎卵、◎バター、◎調製豆乳	キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)	飲むヨーグルト、ホットケーキ
28 金	牛乳	五穀ご飯、豚汁(じゃが芋)、かじきのしょうが焼き、ほうれん草とツナの和え物、グレープフルーツ	米、じゃがいも、板こんにゃく、五穀、ごま油	◎ヨーグルト(無糖)、かじき、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、油揚げ、◎牛乳	グレープフルーツ、ほうれんそう、たまねぎ、◎もも缶、◎みかん缶、◎パイン缶、◎バナナ、にんじん、ごぼう、ねぎ、コーン缶	ほうじ茶、フルーツヨーグルト、塩せんべい
29 土	豆乳	煮込みうどん、シュウマイ、アスパラのトマト炒め、バナナ	ゆでうどん、油	◎牛乳、鶏もも肉、ウインナー、油揚げ、◎ゆであずき缶、粉チーズ、◎調製豆乳	バナナ、グリーンアスパラガス、ミニトマト、はくさい、ねぎ、にんじん、しいたけ	牛乳、あんドーナツ
31 月	牛乳	グリーンピース御飯、キャベツのみそ汁、鶏肉の竜田揚げ、切り干し大根のサラダ、オレンジ	米、◎ホットケーキ粉、◎黒砂糖、片栗粉、油、◎油、砂糖	◎ヨーグルト(ドリンク)、鶏もも肉、◎牛乳、◎卵、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、◎おから、油揚げ、ごま、◎アーモンド(乾)、◎牛乳	オレンジ、きゅうり、グリーンピース、キャベツ、切り干しだいこん、もやし、にんじん、しょうが、こんぶ(だし用)	飲むヨーグルト、おから蒸しパン

☆ 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	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	566kcal	19.8g	20.0g	177mg	2.2mg	162μg	0.33mg	0.32mg	45mg
3歳未満児	523kcal	19.0g	19.7g	217mg	2.5mg	145μg	0.31mg	0.32mg	36mg

* 食材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 *

< 今月の行事食・食育 >

- 01日 精進料理 車麩の磯風味フライ
- 10日・24日 幼児クラス おにぎり作り
- 11日 B級グルメ 行田ゼリーフライ(栃木県)
- 11日 ミックスジュース作り(乳児クラス)
- 18日 世界の料理 ポルトガル
- 25日 誕生日会