

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 | |
| 2月 | まめびよいちご | 鯉のぼりパン、ミネストローネスープ、かぶとハンバーグ、子どものゼリー | ミルクパン、油、マヨネーズ、パン粉 | 豚ひき肉、牛乳、ベーコン、卵、ツナ油漬缶、スライスチーズ、◎調製豆乳 | トマト、たまねぎ、かぶ・葉、にんじん、かぶ、きゅうり、キャベツ、にんにく、焼きのり | 日本茶、(八十八夜)かしわ餅 乳児クラスミニたい焼き |
| 3火 | | 憲法記念日 | | | | |
| 4水 | | みどりの日 | | | | |
| 5木 | | 子どもの日 | | | | |
| 6金 | 豆乳 | ご飯、若竹汁、揚げ里芋の甘煮、野菜のごま酢和え、オレンジ (精進料理の日) | 米、さといも(冷凍)、◎バターロール、片栗粉、油、◎小麦粉、砂糖、◎油、三温糖、◎パン粉 | ◎牛乳、◎豚ひき肉、米みそ(甘みそ)、すりごま、◎調製豆乳 | オレンジ、キャベツ、にんじん、◎たまねぎ、たけのこ、◎ホールトマト缶詰、◎にんじん、カットわかめ | 牛乳、スラッピージョー |
| 7土 | 幼児牛乳 | ハヤシライス、りんごジュース、アスパラとトマトのサラダ、ヨーグルト | 米、マヨネーズ、油 | ◎調製豆乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(ロース)、◎牛乳 | りんご天然果汁、トマト、たまねぎ、にんじん、グリーンアスパラガス、マッシュルーム、コーン(冷凍) | 豆乳、ベルギーワッフル |
| 9月 | 豆乳 | グリーンピース御飯、みそ汁(じゃが芋・長葱)、かじきのしょうが焼き、白和え、オレンジ | 米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖 | ◎アイスクリーム、木綿豆腐、かじき、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、ごま、◎調製豆乳 | オレンジ、ブロッコリー、りんご、グリーンピース、ねぎ、にんじん、カットわかめ、こんぶ(だし用) | ほうじ茶、アイスクリーム (アイスクリームの日) |
| 10火 | 牛乳 | クロワッサン、ジュリアンスープ(フランス)、タンドリーチキン、彩り和え、キウイフルーツ | クロワッサン、◎米、三温糖、オリーブ油、◎ごま油 | 鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、ベーコン、ハム、すりごま、◎しらす干し、◎牛乳 | キウイフルーツ、もやし、にんじん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、◎こまつな、コーン(冷凍)、にんにく | ほうじ茶、じゃこ菜おにぎり |
| 11水 | まめびよバナナ | ご飯、みそ汁(なめこ・油揚げ・三つ葉)、きゃべつと豆腐のふうわふわ揚げ、トマトサラダ、バナナ | 米、◎ホットケーキ粉、油、三温糖、◎マーガリン、マヨネーズ、◎砂糖、片栗粉 | ◎牛乳、◎調製豆乳、木綿豆腐、油揚げ、◎ハム、◎チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ひき肉、えび(むき身)、卵 | バナナ、トマト、きゅうり、キャベツ、なめこ、コーン(冷凍)、ねぎ、糸みつば、にんじん、たけのこ(ゆで)、しょうが | 牛乳、ハムのパンケーキ |
| 12木 | 飲むヨーグルト | 冷やしきつねうどん、ひじき卵焼き、だいこんサラダ、りんご | ゆでうどん、◎ロールパン、◎グラニュー糖、◎油、油、三温糖、ごま油、砂糖 | 卵、油揚げ、はたて貝柱水煮、かまぼこ、ごま、◎ヨーグルト(ドリンク) | りんご、◎オレンジ天然果汁、だいこん、きゅうり、ねぎ、にんじん、ひじき、カットわかめ | オレンジジュース、揚げばん |
| 13金 | ミックスジュース(もも缶) | 牛肉の味噌丼、ニラ玉スープ、春雨のマヨネーズサラダ、パイナップル | 米、◎小麦粉、◎砂糖、◎油、マヨネーズ、はるさめ、油、砂糖、◎三温糖 | ◎牛乳、◎豆乳、牛肉(肩ロース)、卵、ハム、米みそ(淡色辛みそ) | パイナップル、たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、◎バナナ、にんじん、赤ピーマン、◎りんご、◎もも缶(黄桃)、にら | 牛乳、ココアちんすこう |
| 14土 | 豆乳 | 焼肉スパゲティ、わかめスープ、ブロッコリーときのこのサラダ、グレープフルーツ | スパゲティ、◎小麦粉、オリーブ油、砂糖、ごま油 | ◎牛乳、豚肉(ばら)、◎たご(茹)、アーモンド(乾)、ごま、◎かつお節、◎調製豆乳 | グレープフルーツ、◎キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、葉ねぎ、カットわかめ、◎あおのり | 牛乳、たご焼き |
| 16月 | まめびよいちご | 親子丼(凍り豆腐入り)、ざくざく汁(福島県)、小松菜のなめたけ和え、りんご | 米、◎小麦粉、◎コーンフレーク、◎砂糖、さといも、さつまいも、板こんにゃく、三温糖 | ◎牛乳、卵、鶏もも肉、◎バター、◎卵、凍り豆腐、◎調製豆乳 | りんご、たまねぎ、こまつな、にんじん、なめたけ、ねぎ、きゅうり、だいこん、れんこん、しいたけ、焼きのり | 牛乳、コーンフレックッキー |
| 17火 | 飲むヨーグルト | コーンラーメン、焼き餃子、きゅうりと人参の昆布和え、バナナ | ゆで中華めん、◎食パン、◎マヨネーズ、ごま油 | ◎調製豆乳、◎ヨーグルト(ドリンク)、なると、◎粉チーズ、◎ごま油 | バナナ、きゅうり、もやし、コーン缶、にら、ねぎ、にんじん、塩こんぶ、カットわかめ、◎あおのり | 豆乳、和風ラスク |
| 18水 | まめびよバナナ | 豆乳ロール、コンソメスープ、ミートローフ、和風サラダ、パイナップル | ◎米、ロールパン、パン粉、油、三温糖 | 豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、卵、◎ごま、◎かつお節 | パイナップル、たまねぎ、キャベツ、ミックスベジタブル(冷凍)、にんじん、コーン缶、カットわかめ、きゅうり | ほうじ茶、おかかおにぎり |
| 19木 | 牛乳 | たけのこ飯、キャベツのみそ汁、鮭の塩焼き、切り干し大根とベーコンの煮付け、キウイフルーツ | ◎クロワッサン、米、油、砂糖 | ◎ヨーグルト(ドリンク)、さけ、◎ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、ごま、◎牛乳 | キウイフルーツ、たけのこ(ゆで)、にんじん、キャベツ、こんぶ(だし用)、もやし、しいたけ、切り干しだいこん、さやえんどう | 飲むヨーグルト、クロワッサン(ウインナー) |
| 20金 | 豆乳 | ご飯・たくあん、とろろ昆布汁、鶏肉のごま味噌焼、キャベツのお浸し、オレンジ | 米、焼ふ(車ふ)、砂糖 | 鶏もも肉、ごま、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎調製豆乳 | オレンジ、きゅうり、キャベツ、葉ねぎ、だいこん(たくあん)、にんじん、とろろこんぶ、◎幼児りんご | 幼児りんご、塩せんべい、プリン |
| 21土 | 飲むヨーグルト | あんかけ焼そば、中華スープ、シュウマイ、ほうれん草ともやしのナムル、グレープフルーツ | 焼きそばめん、片栗粉、ごま油、三温糖 | ◎調製豆乳、豚肉(ばら)、◎ゆであずき缶、ベーコン、ごま、◎ヨーグルト(ドリンク) | グレープフルーツ、たまねぎ、ほうれん草、はくさい、もやし、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ(ゆで)、ピーマン | 豆乳、あんドーナツ |
| 23月 | 豆乳 | グリーンピース御飯、みそ汁(じゃが芋・長葱)、かじきのしょうが焼き、白和え、オレンジ | 米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖 | ◎アイスクリーム、木綿豆腐、かじき、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、ごま、◎調製豆乳 | オレンジ、ブロッコリー、りんご、グリーンピース、ねぎ、にんじん、カットわかめ、こんぶ(だし用) | ほうじ茶、アイスクリーム |
| 24火 | 牛乳 | チキンフライサンド、りんごジュース、フライドポテト、コールスローサラダ、いちごヨーグルト(お店さん ケンタッキー編) | フライドポテト、パーガーパン、マヨネーズ、油、◎砂糖、砂糖 | ヨーグルト(無糖)、チキンナゲット、◎牛乳、◎チキンナゲット | りんご天然果汁、キャベツ、いちごジャム、レタス、にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり | 紅茶、ケーキ |
| 25水 | まめびよバナナ | ご飯、みそ汁(なめこ・油揚げ・三つ葉)、きゃべつと豆腐のふうわふわ揚げ、トマトサラダ、バナナ | 米、◎ホットケーキ粉、油、三温糖、◎マーガリン、マヨネーズ、◎砂糖、片栗粉 | ◎牛乳、◎調製豆乳、木綿豆腐、油揚げ、◎ハム、◎チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ひき肉、えび(むき身)、卵 | バナナ、トマト、きゅうり、キャベツ、なめこ、コーン(冷凍)、ねぎ、糸みつば、にんじん、たけのこ(ゆで)、しょうが | 牛乳、ハムのパンケーキ |
| 26木 | 飲むヨーグルト | 冷やしきつねうどん、ひじき卵焼き、だいこんサラダ、りんご | ゆでうどん、◎ロールパン、◎グラニュー糖、◎油、油、三温糖、ごま油、砂糖 | 卵、油揚げ、はたて貝柱水煮、かまぼこ、ごま、◎ヨーグルト(ドリンク) | りんご、◎オレンジ天然果汁、だいこん、きゅうり、ねぎ、にんじん、ひじき、カットわかめ | オレンジジュース、揚げばん |
| 27金 | 豆乳 | 牛肉の味噌丼、ニラ玉スープ、春雨のマヨネーズサラダ、パイナップル | 米、◎小麦粉、◎砂糖、◎油、マヨネーズ、はるさめ、油、砂糖、◎三温糖 | ◎牛乳、◎豆乳、牛肉(肩ロース)、卵、ハム、米みそ(淡色辛みそ) | パイナップル、たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、◎バナナ、にんじん、赤ピーマン、◎りんご、◎もも缶(黄桃)、にら | 牛乳、ココアちんすこう |
| 28土 | 牛乳 | マーボー丼、えのきのスープ、サイコロサラダ、グレープフルーツ | 米、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、三温糖、ごま油 | ◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳 | グレープフルーツ、ねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、コーン缶、万能ねぎ、にんにく、しょうが | 牛乳、クリームパン |
| 30月 | まめびよいちご | 親子丼(凍り豆腐入り)、ざくざく汁(福島県)、小松菜のなめたけ和え、りんご | 米、◎小麦粉、◎コーンフレーク、◎砂糖、さといも、さつまいも、板こんにゃく、三温糖 | ◎牛乳、卵、鶏もも肉、◎バター、◎卵、凍り豆腐、◎調製豆乳 | りんご、たまねぎ、こまつな、にんじん、なめたけ、ねぎ、きゅうり、だいこん、れんこん、しいたけ、焼きのり | 牛乳、コーンフレックッキー |
| 31火 | 飲むヨーグルト | コーンラーメン、焼き餃子、きゅうりと人参の昆布和え、バナナ | ゆで中華めん、◎食パン、◎マヨネーズ、ごま油 | ◎調製豆乳、◎ヨーグルト(ドリンク)、なると、◎粉チーズ、◎ごま油 | バナナ、きゅうり、もやし、コーン缶、にら、ねぎ、にんじん、塩こんぶ、カットわかめ、◎あおのり | 豆乳、和風ラスク |

☆ 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 *

(今月の食育・行事食)

- 02日 子どもの日メニュー (おやつ かしわもち 乳児クラスミニたい焼きが出ます。)
- 06日 精進料理
- 09日 アイスクリームの日 13日 ミックスジュース作り(心組)
- 24日 お店屋さん ケンタッキー編
- 24日 誕生会メニュー