

# 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月	まめびよバナナ	ご飯、若竹汁、車麩のフライ(精進料理)、野菜のごま酢和え、オレンジ	◎食パン、米、焼ふ(車ふ)、小麦粉、パン粉、油、三温糖	米みそ(甘みそ)、すりごま、◎調製豆乳、◎牛乳	オレンジ、キャベツ、にんじん、◎いちごジャム・低糖度、たけのこ、カットわかめ	豆乳 ジャムパン
2火	牛乳	にんじんパン、野菜スープ、こいのぼりハンバーグ、レンコンのタラマヨ和え、キウイフルーツ	ロールパン、マヨネーズ、パン粉、油	豚ひき肉、牛乳、たらこ、卵、ベーコン	キウイフルーツ、たまねぎ、れんこん、きゅうり、チンゲンサイ、にんじん	緑茶、 かしわ餅
3水	<b>憲法記念日</b>					
4木	<b>みどりの日</b>					
5金	<b>こどもの日</b>					
6土	まめびよいちご	ジャージャー麺、牛乳、シューマイ、白菜のナムル、グレープフルーツ	◎食パン、蒸し中華、◎ねりごま、砂糖、ごま油、片栗粉、◎グラニュー糖	牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎調製豆乳	グレープフルーツ、はくさい、ねぎ、きゅうり、たけのこ(水煮缶)、にんじん	ほうじ茶、 ごまトースト
8月	豆乳	グリーンピース御飯、みそ汁(じゃが芋・長葱) さばの立田揚げ、わかめと豆腐のサラダ、オレンジ	米、じゃがいも、油、片栗粉、ごま油、三温糖	◎アイスクリーム、さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、◎調製豆乳	オレンジ、ミニトマト、グリーンピース、ねぎ、カットわかめ、しょうが、こんぶ(だし用)	ほうじ茶、 アイスクリーム、 リッツ
9火	牛乳	クロワッサン、ジュリアンスープ、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
10水	まめびよバナナ	ご飯、みそ汁(なめこ・油揚げ・三つ葉)、きやべつと豆腐のふわふわ揚げ、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、ノンマヨ、◎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
11木	飲むヨーグルト、スティックにんじん	冷やしきつねうどん、ちくわ2色揚げ、だいこんサラダ、りんご	ゆでうどん、◎食パン、◎ノンマヨ、油、小麦粉、三温糖	◎カルピス、ちくわ、油揚げ、ほたて貝柱水煮缶、かまぼこ、◎粉チーズ、ごま、◎ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、だいこん、きゅうり、ねぎ、にんじん、カットわかめ、◎あおのり、あおのり、◎にんじん	カルピス、 和風ラスク
12金	ミックスジュース(もも缶)	牛肉の味噌丼、中華スープ(ニラ玉)、春雨のマヨネーズサラダ、パイナップル	米、◎小麦粉、◎砂糖、◎油、はるさめ、ノンマヨ、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
13土	牛乳	豚ひきとコーンのチャーハン、オニオンスープ、白菜の塩昆布チーズ、オレンジ	米、◎小麦粉、油	◎調製豆乳、豚ひき肉、◎たこ(茹)、ベーコン、粉チーズ、◎かつお節、◎牛乳	オレンジ、はくさい、◎キャベツ、たまねぎ、ねぎ、コーン缶、きゅうり、ピーマン、にんじん、塩こんぶ、カットわかめ、◎あおのり	豆乳、 たこ焼き
15月	まめびよバナナ	にんじんパン、野菜スープ、ハンバーグ、レンコンのタラマヨ和え、キウイフルーツ	ロールパン、◎小麦粉、マヨネーズ、◎コーンフレーク、◎砂糖、パン粉、油	◎牛乳、豚ひき肉、牛乳、たらこ、◎バター、卵、ベーコン、◎卵	キウイフルーツ、たまねぎ、れんこん、きゅうり、チンゲンサイ、にんじん	牛乳、 コーンフレークッキー
16火	飲むヨーグルト	コーンラーメン、春巻き、きゅうりと人参の昆布和え、バナナ	ゆで中華めん、◎米、◎三温糖、◎油、ごま油	◎ヨーグルト(ドリンク)、なると、◎米みそ(淡色辛みそ)	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	ほうじ茶、 五平餅
17水	豆乳	ポテトマカロニグラタン、コンソメスープ、和風サラダ、パイナップル	じゃがいも、◎米、マカロニ、油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、とろけるチーズ、バター、◎ごま、◎かつお節、◎調製豆乳	パイナップル、たまねぎ、キャベツ、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
18木	牛乳、スティックきゅうり	たけのこご飯、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、◎きゅうり	飲むヨーグルト、 ウイナーロール
19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	ほうじ茶、 塩せんべい、 プリン
20土	まめびよいちご	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、ノンマヨ、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)、◎調製豆乳	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	幼児牛乳、 クリームパン
22月	豆乳	グリーンピース御飯、みそ汁(じゃが芋・長葱) さばの立田揚げ、わかめと豆腐のサラダ、オレンジ	米、じゃがいも、油、片栗粉、ごま油、三温糖	◎アイスクリーム、さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、◎調製豆乳	オレンジ、ミニトマト、グリーンピース、ねぎ、カットわかめ、しょうが、こんぶ(だし用)	ほうじ茶、 アイスクリーム、 リッツ
23火	牛乳	クロワッサン、ジュリアンスープ、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
24水	まめびよバナナ	ご飯、みそ汁(なめこ・油揚げ・三つ葉)、きやべつと豆腐のふわふわ揚げ、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、ノンマヨ、◎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
25木	飲むヨーグルト、スティックにんじん	冷やしきつねうどん、ちくわ2色揚げ、だいこんサラダ、りんご	ゆでうどん、◎食パン、◎ノンマヨ、油、小麦粉、三温糖	◎カルピス、ちくわ、油揚げ、ほたて貝柱水煮缶、かまぼこ、◎粉チーズ、ごま、◎ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、だいこん、きゅうり、ねぎ、にんじん、カットわかめ、◎あおのり、あおのり、◎にんじん	カルピス、 和風ラスク
26金	豆乳	牛肉の味噌丼、中華スープ(ニラ玉)、春雨のマヨネーズサラダ、パイナップル	米、◎小麦粉、◎砂糖、◎油、はるさめ、ノンマヨ、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
27土	牛乳	エビピラフ、オニオンスープ、パンパシージュサラダ、グレープフルーツ	米、◎食パン、◎マーガリン、◎グラニュー糖、砂糖	◎ヨーグルト(ドリンク)、鶏ささ身、ベーコン、えび(むき身)、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、トマト、きゅうり、にんじん、コーン缶、カットわかめ	飲むヨーグルト、 シュガーサンド
29月	まめびよいちご	親子丼(凍り豆腐入り)、ざくざく汁、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、 コーンフレークッキー
30火	飲むヨーグルト	コロッケパン、りんごジュース、スパニッシュオムレツ、コールスローサラダ、いちごヨーグルト	ロールパン、じゃがいも、◎砂糖、ノンマヨ、砂糖	◎ヨーグルト(ドリンク)、ヨーグルト(無糖)、卵、◎生クリーム、ベーコン、牛乳、バター	りんご天然果汁、キャベツ、◎バナナ、たまねぎ、いちごジャム、にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり	ほうじ茶、 バナナサンド
31水	豆乳	ポテトマカロニグラタン、コンソメスープ、和風サラダ、パイナップル	じゃがいも、◎米、マカロニ、油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、とろけるチーズ、バター、◎ごま、◎かつお節、◎調製豆乳	パイナップル、たまねぎ、キャベツ、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

☆ 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	552kcal	19.1g	19.8g	174mg	2.1mg	129μg	0.32mg	0.31mg	38mg
3歳未満児	504kcal	18.1g	19.7g	212mg	2.2mg	120μg	0.29mg	0.31mg	30mg

\* 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

- 01日 子どもの日の集い(おやつにかしわ餅が出ますが、乳児クラスはミニたい焼きになります。)
- 02日 精進料理
- 09日 17日、23日、31日 幼児クラス おにぎり作り
- 30日 誕生日会

