

令和7年5月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第六保育園

日付	10時おやつ	昼食	材 料 名			3時おやつ
			(◎は10時おやつ ○は午後おやつ)	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	
1 木	牛乳、セロリス ティック	御飯、若竹汁、車麩のフライ、 野菜のごま酢あえ、オレンジ	米、○ホットケーキ粉、焼 ふ(車ふ)、パン粉、小麦 粉、油、三温糖、○小麦粉	◎牛乳、○つぶしあん(砂糖添加)、 すりごま	こんぶ(だし用)、オレンジ、ブロッ コリー、キャベツ、にんじん、たけのこ(ゆ で)、カットわかめ、◎セロリー	緑茶、 紅まんじゅう
2 金	豆乳、きゅうりス ティック	鯉のぼりいなり、すまし汁(白菜・えのき)、 チーズハンバーグ、おくらの梅和え、メロン	米、パン粉、砂糖、○グラ ニュー糖	◎牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、油揚 げ、牛乳、とろけるチーズ、絹ごし豆 腐、ちくわ、かつお節、◎調製豆乳	メロン、きゅうり、たまねぎ、はくさい、え のきたけ、オクラ、葉ねぎ、コーン缶、う め干し、◎きゅうり	牛乳、 鯉のぼりパイ
3 土	☆ 憲法記念日 ☆					
5 月	☆ こどもの日 ☆					
6 火	☆ 振替休日 ☆					
7 水	ヤクルト、人参 スティック	わかめ御飯、豆腐みそ汁(なめこ)、 チキンの照り焼き、キャベツの昆布あえ、 オレンジ	米、○じゃがいも、○油	◎牛乳、◎ヤクルト、鶏もも肉(皮付 き)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛み そ)	キャベツ、オレンジ、◎にんじん、なめ こ、ねぎ、にんじん、塩こんぶ	牛乳、 ポテトチップ
8 木	牛乳、セロリス スティック	御飯、豚汁、さばの利休焼き、 きゅうりとわかめの酢の物、いちご	米、○ホットケーキ粉、砂 糖、○メープルシロップ、 ごま油	◎牛乳、◎牛乳、さば、かにかまほ こ、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛み そ)、ごま、油揚げ	きゅうり、いちご、◎バナナ、ねぎ、にんじ ん、だいこん、ごぼう、カットわかめ、◎セ ロリー	牛乳、 バナナケーキ
9 金	豆乳、きゅうりス ティック	ロールパン、ベーコンとはくさいのスープ、 ポークチャップ、ブロッコリーのチーズ焼き、 メロン	卵なしロールパン、油、砂 糖	◎アイスクリーム、豚肉(肩ロース)、 ベーコン、とろけるチーズ、◎調製豆 乳	メロン、ブロッコリー、はくさい、たまね ぎ、◎ブルーベリージャム、◎いちごソ ース、◎きゅうり	ほうじ茶、 パニライス (選べるソース)
10 土	ヤクルト、人参 スティック	たらこスパゲティ、牛乳、 ごぼうサラダ、オレンジ	スパゲティ、マヨネーズ	牛乳、◎ヤクルト、たらこ、ハム、ハ ター	オレンジ、◎にんじん、ごぼう、たまね ぎ、きゅうり、にんじん、万能ねぎ、刻み のり	ほうじ茶、 原宿ドック
12 月	牛乳、セロリス スティック	コロコロチャーシュー丼、 五目みそ汁(さつま芋)、 きゅうりとえのきたけの酢の物、バナナ	米、さつまいも、はちみつ、 砂糖	◎牛乳、◎牛乳、焼き豚、◎ホイップ クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、か にかまぼこ、油揚げ	バナナ、きゅうり、だいこん、◎パイ ン缶、えのきたけ、◎みかん缶、にんじん、 ねぎ、◎セロリー	牛乳、 プリンアラモード
13 火	豆乳、きゅうりス ティック	あんかけ焼きそば、牛乳、揚げワンタン、 小松菜のサラダ、キウイフルーツ	ゆで中華めん、○米、油、 片栗粉、マヨネーズ、ごま 油	牛乳、豚肉(ばら)、○さけ、ベー コン、○チーズ、えび、いか、ごま、◎ 調製豆乳	キウイフルーツ、ごまつな、もやし、キャ ベツ、にんじん、さやえんどう、○焼きの り、◎きゅうり	ほうじ茶、 鮭チーズおにぎり
14 水	ヤクルト、人参 スティック	グリーンピース御飯、みそ汁(わかめ・ふ)、 鮭のあけぼの焼き、納豆和え、オレンジ	米、◎コッペパン、○油、 ○グラニュー糖、焼ふ	◎牛乳、◎ヤクルト、さけ、挽きわり 納豆、米みそ(淡色辛みそ)、粉チ ーズ	オレンジ、ほうれんそう、◎にんじん、グ リンピース、にんじん、だいこん(たくあ ん)、カットわかめ、こんぶ(だし用)	牛乳、 揚げパン
15 木	牛乳、セロリス スティック	食パン、トマトスープ、チキン南蛮、 キャベツサラダ、パイナップル	卵なし食パン(6枚切り)、フレンチ ドレッシング(分離型)、油、片栗 粉、マヨネーズ、砂糖	◎牛乳、◎ヨーグルト(加糖)、鶏もも 肉(皮付き)、卵、ハム	パイナップル、キャベツ、◎もも缶、◎み かん缶、◎バナナ、トマト、たまねぎ、レ タス、しょうが、◎セロリー	ほうじ茶、 フルーツヨーグルト
16 金	豆乳、きゅうりス ティック	中華どんぶり、わかめスープ、 きゅうりとホタテのサラダ、メロン	米、○ペーグル、マヨネ ーズ、片栗粉、砂糖	◎牛乳、豚肉(もも)、ほたて貝柱水 煮缶、なると、ごま、◎調製豆乳	メロン、たまねぎ、はくさい、きゅうり、だい こん、たけのこ、にんじん、ピーマン、コーン(冷凍)、干ししいたけ、 カットわかめ、しょうが、◎きゅうり	牛乳、 ペーグルサンド
17 土	ヤクルト、人参 スティック	わかめうどん、牛乳、 キャベツの昆布あえ、オレンジ	ゆでうどん	牛乳、◎ヤクルト、かまぼこ	キャベツ、オレンジ、◎にんじん、にんじ ん、葉ねぎ、塩こんぶ、カットわかめ	ほうじ茶、 ミニたい焼き
19 月	牛乳、セロリス スティック	御飯、わかめスープ、マーボー豆腐、 春雨サラダ、バナナ	米、○ホットケーキ粉、中華ドレ ッシング、はるさめ、○グラニュー糖、 片栗粉、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、○卵、◎バター、ハム、米みそ (淡色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、にんじ ん、カットわかめ、しょうが、◎セロリー	牛乳、 マドレーヌ
20 火	豆乳、きゅうりス ティック	しょうゆラーメン、牛乳、真珠蒸し、 大根サラダ、キウイフルーツ	ゆで中華めん、○米、もち 米、片栗粉、○砂糖、ごま 油	牛乳、豚ひき肉、焼き豚、木綿豆腐、 ◎米みそ(淡色辛みそ)、なると、○ ごま、かつお節、◎調製豆乳	キウイフルーツ、だいこん、たまねぎ、ね ぎ、カットわかめ、干しいたけ、しょう が、◎きゅうり	ほうじ茶、 みそ焼きおにぎり
21 水	ヤクルト、人参 スティック	わかめ御飯、豆腐みそ汁(なめこ)、 チキンの照り焼き、キャベツの昆布あえ、 オレンジ	米、○じゃがいも、○油	◎牛乳、◎ヤクルト、鶏もも肉(皮付 き)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛み そ)	キャベツ、オレンジ、◎にんじん、なめ こ、ねぎ、にんじん、塩こんぶ	牛乳、 ポテトチップ
22 木	牛乳、セロリス スティック	ロールパン、ベーコンとはくさいのスープ、 ポークチャップ、ブロッコリーのチーズ焼き、 パイナップル	卵なしロールパン、油、砂 糖	◎牛乳、◎アイスクリーム、豚肉(肩 ロース)、ベーコン、とろけるチーズ	パイナップル、ブロッコリー、はくさい、た まねぎ、◎ブルーベリージャム、◎いち ごソース、◎セロリー	ほうじ茶、 パニライス (選べるソース)
23 金	豆乳、きゅうりス ティック	にぎり寿司、みそ汁(あおさ)、 じゃが芋の煮物、ほうれん草のごまあえ、 メロン	米、じゃがいも、○クレー プシート、砂糖、マヨネ ーズ、油	木綿豆腐、◎ホイップクリーム、卵(厚焼き卵)、え び、ツナ油漬缶、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、す りごま、◎調製豆乳	メロン、ほうれんそう、にんじん、たまね ぎ、◎みかん缶、◎バナナ、焼きのり、 ねぎ、さやえんどう、あおさ、◎きゅうり	ほうじ茶、 マリオンクレープ
24 土	ヤクルト、人参 スティック	塩焼きそば、牛乳、 きゅうりと大根のナムル、オレンジ	◎焼きおにぎり、焼きそば めん、油、砂糖、ごま油	牛乳、◎ヤクルト、豚肉(肩)、えび、 いか	オレンジ、◎にんじん、だいこん、にんじ ん、もやし、きゅうり、キャベツ、大豆もや し	ほうじ茶、 焼きおにぎり
26 月	牛乳、セロリス スティック	コロコロチャーシュー丼、 五目みそ汁(さつま芋)、 きゅうりとえのきたけの酢の物、メロン	米、さつまいも、○ぎょうざ の皮、はちみつ、○油、砂 糖	◎牛乳、◎牛乳、焼き豚、米みそ(淡 色辛みそ)、◎ハム、◎チーズ、か にかまぼこ、油揚げ	メロン、きゅうり、だいこん、えのきたけ、 にんじん、ねぎ、◎セロリー	牛乳、 イタリアン 揚げ餃子
27 火	豆乳、きゅうりス ティック	あんかけ焼きそば、牛乳、揚げワンタン、 小松菜のサラダ、キウイフルーツ	ゆで中華めん、○米、油、 片栗粉、マヨネーズ、ごま 油	牛乳、豚肉(ばら)、○さけ、ベー コン、○チーズ、えび、いか、ごま、◎ 調製豆乳	キウイフルーツ、ごまつな、もやし、キャ ベツ、にんじん、さやえんどう、○焼きの り、◎きゅうり	ほうじ茶、 鮭チーズおにぎり
28 水	ヤクルト、人参 スティック	御飯、みそ汁(わかめ・ふ)、 鮭のあけぼの焼き、納豆和え、オレンジ	米、◎コッペパン、○油、 ○グラニュー糖、焼ふ	◎牛乳、◎ヤクルト、さけ、挽きわり 納豆、米みそ(淡色辛みそ)、粉チ ーズ	オレンジ、ほうれんそう、◎にんじん、に んじん、だいこん(たくあん)、カットわか め	牛乳、 揚げパン
29 木	牛乳、セロリス スティック	食パン、トマトスープ、チキン南蛮、 キャベツサラダ、パイナップル	卵なし食パン(6枚切り)、フレンチ ドレッシング(分離型)、油、片栗 粉、マヨネーズ、砂糖	◎牛乳、◎ヨーグルト(加糖)、鶏もも 肉(皮付き)、卵、ハム	パイナップル、キャベツ、◎もも缶、◎み かん缶、◎バナナ、トマト、たまねぎ、レ タス、しょうが、◎セロリー	ほうじ茶、 フルーツヨーグルト
30 金	豆乳、きゅうりス ティック	カレーライス、牛乳、福神漬け、 ブロッコリーサラダ、バナナ	米、じゃがいも、マヨネ ーズ、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム、○乳酸 菌飲料(希釈用)、◎調製豆乳	バナナ、ブロッコリー、福神漬、◎もも 缶、◎みかん缶、たまねぎ、にんじん、に んにく、◎きゅうり	ほうじ茶、 カルピスポンチ
31 土	ヤクルト、人参 スティック	肉みそうどん、牛乳、 もやしとツナのごま酢あえ、オレンジ	ゆでうどん、○食パン、○ マーガリン、片栗粉、砂 糖、油、○グラニュー糖	牛乳、◎ヤクルト、豚ひき肉、米みそ (淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、ごま いたけ	もやし、オレンジ、にんじん、◎にんじ ん、たまねぎ、ピーマン、きゅうり、干し しいたけ	ほうじ茶、 シュガートースト



☆ 一日の平均給与量 ☆

	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	503kcal	19.3g	17.0g	201mg	1.9mg	136μg	0.34mg	0.34mg	37mg
3歳未満児	441kcal	16.9g	15.0g	202mg	1.9mg	150μg	0.30mg	0.31mg	31mg

★都合により食材の変更があります。
★牛肉を使用する場合があります。

5月

- 1日 精進料理
- 2日 こどもの日メニュー
- 14日 グリンピースのさやとり
- 23日 誕生会