令和8年5月　給食献立表

社会福祉法人多摩養育園
光明第六保育園

日付	10時おやつ	昼食	材料名 熱と力になるもの	材料名 血や肉や骨になるもの	材料名 体の調子を整えるもの（◎は10時おやつ 〇は午後おやつ）	3時おやつ
1 金	豆乳、きゅうりスティック	御飯、若竹汁、車麸のフライ、野菜のごま酢和え、いちご	米、焼ふ(車ふ)、パン粉、小麦粉、油	〇ホイップクリーム、米みそ（淡色辛みそ）、すりごま、◎調製豆乳	いちご、たけのこ、〇いちご、にんじん、キャベツ、カットわかめ、〇いちごジャム、◎きゅうり	新茶、鯉のぼりケーキ
2 土	ヤクルト、人参スティック	みそラーメン、牛乳、もやしと人参のナムル、オレンジ	ゆで中華めん、ごま油	牛乳、◎ヤクルト、豚ひき肉、ごま	オレンジ、もやし、◎にんじん、にんじん、ねぎ、コーン缶、キャベツ、にら、カットわかめ	麦茶、ミニたい焼き
4 月	☆　みどりの日　☆					
5 火	☆　こどもの日　☆					
6 水	☆　振替休日　☆					
7 木	牛乳、セロリスティック	食パン、ミネストローネスープ、白身魚のフライ、のらぼうおかかマヨサラダ、メロン	卵なし食パン（6枚切り）、マヨネーズ、パン粉、シェルマカロニ、油、小麦粉	◎牛乳、かれい、ベーコン、〇乳酸菌飲料(希釈用)、かつお節	メロン、〇バナナ、なばな、〇みかん缶、にんじん、トマト、キャベツ、たまねぎ、◎セロリー	麦茶、カルピスポンチ
8 金	豆乳、きゅうりスティック	たけのこご飯、豆腐すまし汁（菜の花）、鰆の西京焼き、きゅうりとわかめの酢の物、いちご	米、〇ホットケーキ粉、〇グラニュー糖、砂糖、三温糖	〇牛乳、さわら、〇卵、木綿豆腐、〇バター、かにちらし、白みそ、油揚げ、◎調製豆乳	いちご、きゅうり、にんじん、たけのこ、なばな、干ししいたけ、カットわかめ、◎きゅうり	牛乳、マドレーヌ
9 土	ヤクルト、人参スティック	きつねうどん、牛乳、キャベツの磯和え、オレンジ	〇ロイヤルローフ、ゆでうどん、砂糖、〇マーガリン、〇グラニュー糖	牛乳、◎ヤクルト、味付きいなり	オレンジ、◎にんじん、キャベツ、にんじん、はくさい、きゅうり、ねぎ、刻みのり	麦茶、シュガートースト
11 月	牛乳、セロリスティック	カレーライス、牛乳、福神漬、きゅうりとホタテのサラダ、バナナ	米、じゃがいも（冷凍）、マヨネーズ、〇グラニュー糖、油	牛乳、◎牛乳、豚肉(もも)、ほたて貝柱水煮缶	バナナ、たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、コーン（冷凍）、福神漬、◎セロリー	麦茶、チュロス
12 火	豆乳、きゅうりスティック	たらこスパゲティ、牛乳、チキンナゲット、だいこんサラダ、キウイフルーツ	〇米、スパゲティー、セパレートドレッシング、オリーブ油	牛乳、チキンナゲット、たらこ、〇味付きいなり、ハム、バター、◎調製豆乳	キウイフルーツ、だいこん、たまねぎ、きゅうり、刻みのり、◎きゅうり	麦茶、おいなりさん
13 水	ヤクルト、人参スティック	グリンピース御飯、みそ汁（さつま芋）、鮭のあけぼの焼き、おくらとえのき和え、オレンジ	米、〇ホットケーキ粉、さつまいも、〇メープルシロップ	〇牛乳、◎ヤクルト、さけ、米みそ（淡色辛みそ）、粉チーズ、かつお節	オレンジ、オクラ、◎にんじん、グリンピース、にんじん、えのきたけ、ねぎ、こんぶ（だし用）	牛乳、ココアホットケーキ
14 木	牛乳、セロリスティック	ロールパン、コンソメスープ、チキン南蛮、トマトとハムのマリネ風サラダ、メロン	卵なしロールパン、オリーブ油、片栗粉、小麦粉、マヨネーズ、三温糖、砂糖	〇牛乳、◎牛乳、鶏もも肉（皮付き）、ハム、卵	メロン、トマト、たまねぎ、コーン（冷凍）、きゅうり、キャベツ、にんじん、◎セロリー	牛乳、マシュマロサンド
15 金	豆乳、きゅうりスティック	御飯、中華スープ、マーボー豆腐、春雨サラダ、パイナップル	米、〇フライドポテト、〇油、はるさめ、片栗粉、中華ドレッシング、ごま油	〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ハム、米みそ（淡色辛みそ）、◎調製豆乳	パイナップル、にんじん、ねぎ、きゅうり、しいたけ、にら、しょうが、◎きゅうり	牛乳、フライドポテト
16 土	ヤクルト、人参スティック	ジャージャー麺、牛乳、千切りサラダ、オレンジ	蒸し中華麺、〇グラニュー糖、三温糖、ごま油	牛乳、◎ヤクルト、豚ひき肉、淡色みそ	オレンジ、きゅうり、◎にんじん、にんじん、ねぎ、だいこん、にんにく、しょうが	麦茶、シュガーパイ
18 月	牛乳、セロリスティック	御飯、わかめのみそ汁、肉じゃが、きゅうりのゆかり和え、バナナ	米、じゃがいも、〇コッペパン、しらたき、〇油、〇三温糖、砂糖、油	〇牛乳、◎牛乳、豚肉(肩)、米みそ（淡色辛みそ）、〇きな粉	バナナ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、さやえんどう、カットわかめ、◎セロリー	牛乳、揚げパン
19 火	豆乳、きゅうりスティック	ソース焼きそば、牛乳、シュウマイ、パリパリサラダ、キウイフルーツ	焼きそばめん、〇米、油、ごまドレッシング、春巻きの皮	牛乳、豚肉(ばら)、〇さけ（塩）、〇チーズ、かにちらし、〇ごま、◎調製豆乳	キウイフルーツ、ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、〇焼きのり、あおのり、◎きゅうり	麦茶、鮭・チーズおにぎり
20 水	ヤクルト、人参スティック	たけのこご飯、豆腐すまし汁（菜の花）、鰆の西京焼き、きゅうりとわかめの酢の物、オレンジ	米、〇ホットケーキ粉、〇グラニュー糖、砂糖、三温糖	〇牛乳、◎ヤクルト、さわら、〇卵、木綿豆腐、〇バター、かにちらし、白みそ、油揚げ	オレンジ、きゅうり、◎にんじん、にんじん、たけのこ、なばな、干ししいたけ、カットわかめ	牛乳、マドレーヌ
21 木	牛乳、セロリスティック	食パン、ミネストローネスープ、白身魚のフライ、のらぼうおかかマヨサラダ、メロン	卵なし食パン（6枚切り）、マヨネーズ、パン粉、シェルマカロニ、油、小麦粉	◎牛乳、かれい、ベーコン、〇乳酸菌飲料(希釈用)、かつお節	メロン、〇バナナ、なばな、〇みかん缶、にんじん、トマト、キャベツ、たまねぎ、◎セロリー	麦茶、カルピスポンチ
22 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、ゼリー	米、じゃがいも、〇クレープシート、砂糖、〇マヨネーズ、油	木綿豆腐、〇ホイップクリーム、卵(厚焼き卵)、えび、〇ツナ油漬缶、納豆、米みそ（淡色辛みそ）、すりごま、◎調製豆乳	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、〇バナナ、焼きのり、ねぎ、さやえんどう、あおさ、◎きゅうり	麦茶、マリオンクレープ
23 土	ヤクルト、人参スティック	ナポリタン、牛乳、はくさいとハムのサラダ、オレンジ	〇くるみパン、スパゲティー、〇マヨネーズ、フレンチドレッシング（分離型）、オリーブ油	牛乳、◎ヤクルト、ハム、ウインナー	オレンジ、はくさい、◎にんじん、コーン缶、〇コーン（冷凍）、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン	麦茶、くるみパン
25 月	牛乳、セロリスティック	カレーライス、牛乳、福神漬、きゅうりとホタテのサラダ、バナナ	米、じゃがいも（冷凍）、マヨネーズ、〇グラニュー糖、油	牛乳、◎牛乳、豚肉(もも)、ほたて貝柱水煮缶	バナナ、たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、コーン（冷凍）、福神漬、◎セロリー	麦茶、チュロス
26 火	豆乳、きゅうりスティック	たらこスパゲティ、牛乳、チキンナゲット、だいこんサラダ、キウイフルーツ	〇米、スパゲティー、セパレートドレッシング、オリーブ油	牛乳、チキンナゲット、たらこ、〇味付きいなり、ハム、バター、◎調製豆乳	キウイフルーツ、だいこん、たまねぎ、きゅうり、刻みのり、◎きゅうり	麦茶、おいなりさん
27 水	ヤクルト、人参スティック	ふりかけ御飯、みそ汁（さつま芋）、鮭のあけぼの焼き、おくらとえのき和え、オレンジ	米、〇ホットケーキ粉、さつまいも、〇メープルシロップ	〇牛乳、◎ヤクルト、さけ、米みそ（淡色辛みそ）、粉チーズ、かつお節	オレンジ、オクラ、◎にんじん、にんじん、えのきたけ、ねぎ	牛乳、ココアホットケーキ
28 木	牛乳、セロリスティック	ロールパン、コンソメスープ、チキン南蛮、トマトとハムのマリネ風サラダ、メロン	卵なしロールパン、オリーブ油、片栗粉、小麦粉、マヨネーズ、三温糖、砂糖	〇牛乳、◎牛乳、鶏もも肉（皮付き）、ハム、卵	メロン、トマト、たまねぎ、コーン（冷凍）、きゅうり、キャベツ、にんじん、◎セロリー	牛乳、マシュマロサンド
29 金	豆乳、きゅうりスティック	御飯、中華スープ、マーボー豆腐、春雨サラダ、パイナップル	米、〇ロイヤルローフ、はるさめ、片栗粉、中華ドレッシング、〇砂糖、ごま油	〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ハム、〇ピザ用チーズ、米みそ（淡色辛みそ）、◎調製豆乳	パイナップル、にんじん、ねぎ、きゅうり、しいたけ、にら、しょうが、◎きゅうり	牛乳、やみつきトースト
30 土	ヤクルト、人参スティック	焼きうどん、牛乳、大根のゆかり和え、オレンジ	〇焼きおにぎり、ゆでうどん、油	牛乳、◎ヤクルト、豚肉(肩ロース)	オレンジ、キャベツ、◎にんじん、だいこん、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、にんじん、あおのり	麦茶、焼きおにぎり

☆　一日の平均給与量　☆

	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	518kcal	18.4g	16.9g	182mg	1.8mg	148μg	0.29mg	0.32mg	39mg
3歳未満児	470kcal	17.2g	16.9g	212mg	1.9mg	170μg	0.28mg	0.34mg	21mg

★都合により食材の変更があります。

1日　精進料理
　　こどもの日おやつ
22日　誕生会