

令和4年5月 給食献立表

社会福祉法人多摩養育園

光明第四版

光明第四保育園					
		材 料 名		(◎は10時おやつ ○は午後おやつ)	
日付	10時おやつ	屋食	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	野菜ジュース	クレート寿司、かき玉汁、がんもの含め煮、パイ ン	米、○小麦粉、卵、ヨーグルト、 白豆腐、砂糖、片栗粉、三温糖	◎豆乳飲料、がんのり、 かき玉汁、全卵、◎牛乳、ツナ、水菜	◎野菜ジュース、スライスチーズ、 にんじん、たけのこ(ゆで)、きゅうり、みかん、りんご、 グレープフルーツ
3火					
4水					
5木					
6金	豆乳	御飯、若竹汁、揚げ里芋の甘辛、野菜のごま酢あえ、オレノジ	◎ホットドッグパン、さといも、米、油、三温糖、片栗粉	◎牛乳、○ライオン、○スライ スチーズ、すりごま、◎豆乳	牛乳 ホットドッグ
7土	豆びよココア	チャーハン、わかめスープ、きょうざ、バナナ	米、ごま油、玄米、油	◎牛乳、焼き豚、白いりごま、◎ 豆乳飲料	牛乳 ツイストバーツ
9月	豆乳	ごはん、あおさのみそ汁、カレイのおろし煮、ひじきの納豆和え、コールドキウイ	米、○小麦粉、○上新粉、三温糖、玄米、○ごま油	◎牛乳、鶏皮、白だし、◎スライスチー ーズ、油、○ヨーグルト、◎豆乳	牛乳 ならちヂミ
10火	飲むヨーグルト	塩ラーメン、春巻き、もやしとホタテのサラダ、グ レーブフルーツ	ゆで中華めん、○食パン、 春巻きの皮、ヨーグルト、 油、○ヨーグルト、◎豆乳	◎牛乳、鶏皮、白だし、◎スライスチー ーズ、油、○ヨーグルト、◎豆乳	牛乳 のリリーストースト
11水	豆乳	大根スライク	ごはん、きのこのすまし汁、かじきのねぎ味噌焼 き、フロッコリーのおかめ和え、パイ	◎牛乳、鶏皮、白だし、◎スライスチー ーズ、油、○ヨーグルト、◎豆乳	牛乳 ごぼうの甘辛揚げ
12木	飲むヨーグルト	カレーライス、チキンカツ、コーンスローサ ラダ、オレノジ	米、じゃがいも、マヨネー ズ、玄米、油	◎牛乳、チキンカツ、鶏皮、 醤油、ベコン、◎豆乳	麦茶 プリン
13金	豆乳	レーズンパティ、オニオンソース、たらこのマヨネー ズ、海苔サラダ、さくらんぼ	お豆腐、○もち米、じゃがいも、 マヨネーズ、○片栗粉、◎ごま油	◎牛乳、たらこ、○鶏皮、かに、 醤油、ベコン、◎豆乳	牛乳 真珠煮し
14土	豆びよいちご	ナポリタン、きのこのスープ、青のりハッシュポ テト、バナナ	スパゲティ	◎牛乳、うどん、ペーパー、 マヨネーズ、◎豆乳飲料	牛乳 バナナロールパン
16月	豆乳	ごはん、蕨のすまし汁、鮭の西京焼き、キャベツ の塩昆布あえ、キウイフルーツ	米、玄米、小町麦、砂 糖	◎牛乳、さけ、○ごま油、 白みそ、◎豆乳	牛乳 ココアデニッシュ
17火	飲むヨーグルト	ビーフン、チンゲン菜とホタテの中華スープ、根 菜サラダ、グレーブフルーツ	米、マヨネーズ、玄米、ごま 油、砂糖	◎牛乳、鶏皮、白だし、◎スライスチー ーズ、油、○ヨーグルト、◎豆乳	牛乳 オレノジゼリー
18水	豆乳	じゃが芋揚げ御飯、なめこのみそ汁、さばの塩 焼き、切り干し大根とさつま揚げの炒り煮、ゴ ールドキウイ	◎食パン、米、○砂糖、ごま油 、○油、ごま油、砂糖	◎牛乳、さば、水餃子、 しょうが、白みそ、◎豆乳	牛乳 きなこサンドパン
19木	飲むヨーグルト	ジャージャー麺、海老シウマイ、ひじきと枝豆 のサラダ、パイ	焼きそば、○フライドポテ ト、○油、ごま油、砂糖	◎牛乳、鶏皮、白だし、◎スライスチー ーズ、油、○ヨーグルト、◎豆乳	牛乳 カレーポテト
20金	豆乳	ごはん、若竹汁、豚肉のスタミナ炒め、野菜のご ま酢あえ、オレノジ	◎お豆腐、○小麦粉、米、玄米、 なたね油、三温糖	◎牛乳、鶏皮、白だし、◎スライスチー ーズ、油、○ヨーグルト、◎豆乳	牛乳 ホットポップ
21土	豆びよココア	きつねうどん、揚げワンタン、野菜スティック、バ ナナ	ゆでうどん、ワンタンの皮、○ 食パン、マヨネーズ、油	◎牛乳、鶏皮、白だし、◎スライスチー ーズ、油、○ヨーグルト、◎豆乳	牛乳 プリンソフト
23月	豆乳	ごはん、あおさのみそ汁、カレイのおろし煮、ひ じきの納豆和え、コールドキウイ	米、○上新粉、○小麦粉、三 温糖、玄米、○ごま油	◎牛乳、鶏皮、白だし、◎スライスチー ーズ、油、○ヨーグルト、◎豆乳	牛乳 ヒラヤチ
24火	飲むヨーグルト	どんこラーメン、手作りのシウマイ、もやしとホタ テのサラダ、グレーブフルーツ	ゆで中華めん、○食パン、マヨネー ズ、油、砂糖、ごま油	◎牛乳、鶏皮、白だし、◎スライスチー ーズ、油、○ヨーグルト、◎豆乳	牛乳 じゃこトースト
25水	野菜ジュース	二色おにぎり、蕨のみそ汁、鶏のから揚げ、フ ロッコリーのおかめ和え、フルーツヨーグルト	米、○小麦粉、○小麦粉、三 温糖、玄米、○ごま油	◎牛乳、鶏皮、白だし、◎スライスチー ーズ、油、○ヨーグルト、◎豆乳	牛乳 誕生の日デザート
26木	飲むヨーグルト	シーフードカレー、あおのりハッシュポテト、 コーンスローサラダ、オレノジ	米、じゃがいも、マヨ ネーズ、玄米	◎牛乳、鶏皮、白だし、◎スライスチー ーズ、油、○ヨーグルト、◎豆乳	麦茶 いちごパエリア
27金	豆乳	丸餅、オニオンソース、自身魚のフライ、海藻 サラダ、さくらんぼ	お豆腐、○もち米、じゃがいも、 マヨネーズ、○片栗粉、◎ごま油	◎牛乳、鶏皮、白だし、◎スライスチー ーズ、油、○ヨーグルト、◎豆乳	牛乳 真珠煮し
28土	豆びよいちご	きのこのパスタ、わかめスープ、チキンカツ、バ ナナ	スパゲティ、○食パン、 ○砂糖	◎牛乳、チキンカツ、鶏皮、 醤油、ベコン、◎豆乳	牛乳 フレンチトースト
30月	豆乳	ごはん、蕨のすまし汁、鶏肉の香味焼き、キャベ ツの塩昆布あえ、キウイフルーツ	米、玄米、砂糖、なたね 油、小町麦	◎牛乳、鶏皮、白だし、◎スライスチー ーズ、油、○ヨーグルト、◎豆乳	牛乳 きのこパエリア
31火	飲むヨーグルト	ビーフン、チンゲン菜とホタテの中華スープ、根 菜サラダ、グレーブフルーツ	米、マヨネーズ、玄米、ご ま油、砂糖	◎牛乳、うどん、ペーパー、 マヨネーズ、◎豆乳飲料	牛乳 セレクトゼリー

☆ 一日あたりの平均給与量

	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	499kcal	19.8g	18.2g	199mg	2.1mg	134μg	0.32mg	0.39mg	47mg
3歳未満児	431kcal	18.4g	15.9g	214mg	2.1mg	110μg	0.26mg	0.37mg	33mg

❀ 今月の行事食 ❀

2日: こどもの日の集い・八十八夜
6日: 精進料理
25日: 誕生会
31日: せりー屋さん

- ・仕入等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

