

令和5年5月 給食献立表

社会福祉法人多摩養育園
光明第四こども園

日付	10時おやつ	昼食	材 料	名 称	(◎は10時おやつ ○は午後おやつ)	3時おやつ
1月	豆乳	御飯、若竹汁、車麴のフライ、野菜のごま酢あえ、オレンジ	熟と力になるもの 米、○食パン、車麴、小麦粉、パン粉、三温糖	血や肉や骨になるもの ○牛乳、○とろけるチーズ、○ハム、すりごま、◎豆乳	体の調子を整えるもの オレンジ、ミニプロコリー、キャベツ、にんじん、○たまねぎ、たけのこ、○コーン缶、○ピーマン、生わかめ	牛乳 ピザトースト
2火	飲むヨーグルト 大根スティック	サンドイッチ、ミネストローネ、チーズはんぺんフライ、プロコリーとホタテのサラダ、グレープフルーツ	豆パン、○ポトケーキ粉、マヨネーズ、小麦粉、パン粉、じゃがいも、巻きの皮、○白五粉、油	はんぺん、○豆乳飲料、○にしあん(生)、ほたて貝柱水煮缶、ツナ水煮缶、ウインナー、チーズ、◎ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、ミニプロコリー、ダイストマト、キャベツ、もやし、たまねぎ、いちごジャム、にんじん、◎だいにん	お茶 こいのぼりだらやき
3水						
4木						
5金						
6土	豆びよココア	豚丼、白菜のすまし汁、野菜スティック、バナナ	米、○小麦粉、マヨネーズ、五米、○砂糖、小町麴、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○バター、白みそ、◎豆乳飲料	ミニプロコリー、バナナ、たまねぎ、だいにん、にんじん、はくさい、しょうが	牛乳 絞りだしクッキー
8月	豆乳	ごはん、なめこのみそ汁、さけの塩焼き、蒲上そばろ、グレープフルーツ	米、○じゃがいも、飯こむにゃく、小麦粉、五米、○油、砂糖	○牛乳、さけ、○豚ひき肉、木綿豆腐、豚肉(ばら)、赤みそ、○味噌粉乳、○バター、◎豆乳	グレープフルーツ、もやし、○たまねぎ、なめこ、にんじん、ごぼう、○にんじん	牛乳 シェパードパイ
9火	飲むヨーグルト きゅうりスティック	とんかつラーメン、手作りシウウマイ、プロコリーのおかか和え、オレンジ	ゆで中華めん、○ホットケーキ粉、○砂糖、しゅまいの皮、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、○全卵、○バター、焼き豚、かに、かまぼこ、白みそ、白いりごま、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	ミニプロコリー、オレンジ、たまねぎ、コーン缶、○マーメレー缶、○マーメレード、もやし、キャベツ、たけのこ、にんじん、オレンジ水煮缶、干しいたけ、しょうが、◎きゅうり	牛乳 オレンジスティック ケーキ
10水	豆乳	ふりかけごはん、たまごのすまし汁、豚肉と厚揚げのみそ炒め、きゅうりとやしの酢の物、キウイフルーツ	米、○もち米、五米、○片栗粉、片栗粉、砂糖、ごま油、○ごま油	○豚ひき肉、豚肉(肩ロース)、生揚げ、○木綿豆腐、豚、かに、かまぼこ、白みそ、◎豆乳	もやし、きゅうり、キウイフルーツ、キャベツ、たまねぎ、○たまねぎ、にんじん、ねぎ、糸みつば、カットわかめ、○干しいたけ、○しよが、◎しょうが	麦茶 真珠蒸し
11木	飲むヨーグルト	ミルクパン、豆乳スープ、たらのマヨコーン焼き、シーザーサラダ、パイン	乳パン、○さつまいも、フレンチポテト(レンジで加熱型)、マヨネーズ、ケルトン、○砂糖	○牛乳、調理豆乳、たら、ペーコン、粉チーズ、牛乳、豚、◎ヨーグルト(ドリンク)	レタス、パイナップル、クリームコーン缶、ほうれんそう、みずな、しめじ、コーン缶、○かんでんかつ	牛乳 いもようかん
12金	豆乳 にんじんスティック	ごはん、キャベツのみそ汁、豚肉のスタミナ炒め、ごぼうサラダ、オレンジ	米、マヨネーズ、五米、なたね油、○グラニュー糖、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ、油揚げ、すりごま、◎豆乳	オレンジ、にんじん、ごぼう、たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、切り干しだいこん、◎にんじん	牛乳 源氏パイ
13土	豆びよいちご	ナポリタン、きのこのスープ、青のりハジシュドボテト、バナナ	スバゲティー	○牛乳、ウインナー、ペーコン、バター、◎豆乳飲料	バナナ、たまねぎ、そのまだけ、ピーマン、しいたけ、マジックルーム、しめじ、にんじん、あおのり	牛乳 ツイストドーナツ
15月	豆乳	ごはん、あおさのみそ汁、鶏のから揚げ、キャベツの塩昆布あえ、グレープフルーツ	米、油、五米、片栗粉、小麦粉	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、だし入りみそ、◎豆乳	グレープフルーツ、キャベツ、○みかん缶、もやし、にんじん、塩こんぶ、あおさ、しょうが	牛乳 フルーツゼリー リッツクラッカー
16火	飲むヨーグルト 大根スティック	乳パン、オニオンスープ、豆腐のミートグラタン、プロコリーのミモザサラダ、オレンジ	乳パン、○米、小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、○五米、パン粉	木綿豆腐、牛乳、豚ひき肉、ピザ用チーズ、○塩きり納豆、豚、バター、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、ミニプロコリー、たまねぎ、にんじん、コーン缶、○焼きのり、◎だいにん	麦茶 納豆巻き
17水	豆乳	ごはん、はんぺんのすまし汁、かじきの西京焼き、切り干し大根とさつま揚げの炒り煮、キウイフルーツ	米、○油、○片栗粉、砂糖、五米、なたね油、○砂糖、ごま油	○牛乳、かじき、さつま揚げ、はんぺん、米みそ、○白いりごま、◎豆乳	○ごぼう、キウイフルーツ、切り干しだいこん、にんじん、えのきたけ、干しいたけ、カットわかめ	牛乳 ごぼうの甘辛揚げ
18木	飲むヨーグルト	ごはん、チンゲン菜とホタテの中華スープ、マーボー豆腐、春雨サラダ、パイン	米、○おつゆ麴、片栗粉、片栗粉、油、五米、砂糖	○牛乳、納豆、あじ、油揚げ、米みそ、かつお節、白いりごま、◎豆乳	パイナップル、ねぎ、きゅうり、チンゲンサイ、オストベリーソース、にんじん、干しいたけ、しょうが	牛乳 ヨーグルトクレープ
19金	豆乳 きゅうりスティック	ゆかりごはん、大根のみそ汁、あじのマリネ、ひじきの納豆和え、オレンジ	米、○強力粉、じゃがいも、マヨネーズ、五米、三温糖、○オリーブ油、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○とろけるチーズ、きんし卵、かに、かまぼこ、○ウインナー、ツナ水煮缶、◎豆乳飲料	だいにん、オレンジ、トマト、きゅうり、ほうれんそう、ひじま、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、◎きゅうり	牛乳 お穀スナック
20土	豆びよココア	鶏肉の照り焼き丼、ほうれん草のすまし汁、和風ポテトサラダ、バナナ	○じゃがいも、米、○小麦粉、飯こむにゃく、○油、五米、○パン粉、砂糖	○牛乳、さけ、木綿豆腐、豚肉(ばら)、○豚ひき肉、赤みそ、○牛ひき肉、◎豆乳	バナナ、ほうれんそう、むきえだまめ、○たまねぎ、にんじん、えのきたけ、○ピーマン、ひじま、しょうが、焼きのり	牛乳 ビス
22月	豆乳	ごはん、なめこのみそ汁、さけの塩焼き、蒲上そばろ、グレープフルーツ	ゆで中華めん、○ホットケーキ粉、○砂糖、しゅまいの皮、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、焼き豚、○全卵、○バター、かに、かまぼこ、白みそ、白いりごま、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、もやし、なめこ、にんじん、○たまねぎ、ごぼう、○にんじん	牛乳 スコップコロケ
23火	飲むヨーグルト にんじんスティック	とんかつラーメン、手作りシウウマイ、プロコリーのおかか和え、オレンジ	○砂糖、しゅまいの皮、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、○ホットクリーム、スライスチーズ、ウインナー、牛乳、○バター、○卵、◎豆乳	ミニプロコリー、オレンジ、たまねぎ、ねぎ、コーン缶、○マーメレード、もやし、キャベツ、たけのこ、にんじん、オレンジ水煮缶、干しいたけ、しょうが、◎にんじん	牛乳 オレンジスティック ケーキ
24水	豆乳	ハンバーガー、ミネストローネ、フライドポテト、いちごのフルーツカクテル	フライドポテト、乳パン、じゃがいも、食卓マカロニ、○ホットケーキ粉、パン粉	○牛乳、豚ひき肉、○ホットクリーム、スライスチーズ、ウインナー、牛乳、○バター、○卵、◎豆乳	たまねぎ、ダイストマト、キャベツ、いちご、にんじん、サニーレタス	牛乳 誕生会デザート
25木	飲むヨーグルト	ミルクパン、豆乳スープ、たらのマヨコーン焼き、シーザーサラダ、パイン	乳パン、フレンチポテト(レンジで加熱型)、マヨネーズ、ケルトン	○牛乳、調理豆乳、たら、○にしあん(生)、ペーコン、粉チーズ、牛乳、豚、◎ヨーグルト(ドリンク)	レタス、パイナップル、クリームコーン缶、ほうれんそう、みずな、しめじ、コーン缶、○かんでん(粉)	牛乳 ココアようかん
26金	豆乳 大根スティック	ごはん、キャベツのみそ汁、豚肉のスタミナ炒め、ごぼうサラダ、オレンジ	米、マヨネーズ、五米、なたね油、○砂糖、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、ピザ用チーズ、○豚肉(肩ロース)、豚、○卵、無塩バター、かまぼこ、◎豆乳飲料	オレンジ、にんじん、ごぼう、たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、なめたけ、ねぎ、たまねぎ、たけのこ(水煮缶)	牛乳 ジュガーパイ
27土	豆びよいちご	たぬきうどん、春巻き、ほうれん草のなめたけ和え、バナナ	ゆでうどん、○小麦粉、中華麦の皮、○砂糖、油、天かす、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、○卵、○無塩バター、かまぼこ、◎豆乳飲料	バナナ、ほうれんそう、もやし、にんじん、なめたけ、ねぎ、たまねぎ、たけのこ(水煮缶)	牛乳 マフィン
29月	豆乳	ごはん、あおさのみそ汁、鶏のから揚げ、キャベツの塩昆布あえ、グレープフルーツ	米、油、五米、片栗粉、小麦粉	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、だし入りみそ、◎豆乳	グレープフルーツ、キャベツ、○もも缶、○みかん缶、もやし、にんじん、塩こんぶ、あおさ、しょうが	牛乳 ゼリー屋さん
30火	飲むヨーグルト きゅうりスティック	乳パン、オニオンスープ、豆腐のミートグラタン、プロコリーのミモザサラダ、オレンジ	乳パン、○米、小麦粉、マヨネーズ、パン粉、○ごま油、○三温糖	木綿豆腐、牛乳、豚ひき肉、ピザ用チーズ、○豚肉(肩ロース)、豚、○卵、厚揚げ(生卵)、バター、○白いりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、ミニプロコリー、たまねぎ、にんじん、コーン缶、○ほうれんそう(冷凍)、○にんじん、○焼きのり、◎きゅうり	麦茶 キンパ
31水	豆乳	ごはん、はんぺんのすまし汁、かじきの西京焼き、切り干し大根とさつま揚げの炒り煮、キウイフルーツ	米、○油、砂糖、五米、なたね油、ごま油	○牛乳、かじき、さつま揚げ、はんぺん、米みそ、◎豆乳	○れんこん、いちご、切り干しだいこん、キウイフルーツ、切り干しだいこん、にんじん、えのきたけ、干しいたけ、カットわかめ、○あおのり	牛乳 れんこんチップ



☆ 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	47mg
3歳未満児	431kcal	18.4g	15.9g	214mg	2.1mg	110μg	0.37mg	33mg

・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。



☆ 今月の行事食☆

- 1日：精進料理
- 2日：こどもの日の集い・八十八夜
- 24日：誕生会
- 31日：ゼリー屋さん