

令和6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 (◎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 水	豆乳 大根スティック	御飯、若竹汁、車麩のフライ、野菜のごま酢あえ、オレンジ	米、車麩、○コーンフレーク、 パン粉、小麦粉、油、三温糖	白みそ、○バター、すりごま、◎豆乳	オレンジ、ミニプロッコリー、キャベツ、にんじん、たけのこ、生わかめ、◎だいこん	緑茶 マシュマロおこし
2 木	飲むヨーグルト	こいのぼりオムライス、オニオンスープ、えびフライ、シーザーサラダ、いちご杏仁	米、○パイ皮、パン粉、クルトン、○オスタードミックス(日本食研)、油、小麦粉、マヨネーズ、フレッシュレタス(白)	えび、卵、牛乳、鶏もも肉、○牛乳、○ホイップクリーム、粉チーズ、ベーコン、バター、スライスチーズ、◎ヨーグルト(ドリンク)	たまねぎ、レタス、いちご、ホールトマト缶詰、にんじん、みずな、にんじん(冷凍)、コーン缶、きゅうり、にんにく、焼きのり	麦茶 かぶとのパイ
3 金	憲法記念日					
4 土	みどりの日					
6 月	振替休日					
7 火	飲むヨーグルト	ごはん、中華風コーンスープ、マーボー豆腐、春雨サラダ、パイン	米、○ホットケーキ粉、○黒砂糖、はるさめ、砂糖、片栗粉、玄米、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ハム、白みそ、テンメンジャン(落花生なしのもの)、◎ヨーグルト(ドリンク)	パイナップル、ねぎ、クリームコーン缶、きゅうり、にんじん、干しいたけ、しょうが	牛乳 黒糖蒸しパン
8 水	豆乳 大根スティック	ハヤシライス、白身魚のフリッター、プロッコリーのおかか和え、キウイフルーツ	米、小麦粉、油、玄米、砂糖、ごま油	○牛乳、たら、豚肉(肩ロース)、牛乳、かにかまぼこ、豚、かつお節、◎豆乳	たまねぎ、ミニプロッコリー、キウイフルーツ、コーン缶、マッシュルーム、◎だいこん	牛乳 ゼリー クラッカー
9 木	飲むヨーグルト	たけのご飯、なめこのみそ汁、カニカマ入り卵焼き、ほうれん草のなめたけ和え、オレンジ	米、○小麦粉、○やまといも、砂糖、○マヨネーズ、なたね油	○牛乳、卵、木綿豆腐、○豚肉(もも)、かにかまぼこ、米みそ、油揚げ、○干しえび、○かつお節、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、ほうれん草、たけのこ(ゆで)、○キャベツ、なめこ、ねぎ、もやし、なめたけ、にんじん、○ねぎ、◎あおのり	牛乳 お好み焼き
10 金	豆乳 にんじんスティック	ごはん、白菜のすまし汁、カジキの味噌マヨ焼き、キャベツの塩昆布あえ、グレープフルーツ	米、マヨネーズ、玄米、砂糖	○牛乳、かじき、赤みそ、すりごま(白)、◎豆乳	グレープフルーツ、キャベツ、はくさい、えのきたけ、にんじん、塩こんぶ、万能ねぎ、◎にんじん	牛乳 クラッカーサンド
11 土	豆乳 ココア	とんこつラーメン、ぎょうざ、プロッコリーとホタテのサラダ、バナナ	ゆで中華めん、ぎょうざ(冷凍)、○食パン、マヨネーズ、○油、○砂糖、油	○牛乳、焼き豚、ほたて貝柱水煮缶、○豚ひき肉、白いりごま、◎豆乳飲料	バナナ、ミニプロッコリー、もやし、○たまねぎ、キャベツ、ねぎ、○にんじん、にんじん	牛乳 カレーパン
13 月	豆乳 きゅうりスティック	ごはん、にらともやしのみそ汁、鮭の塩麹焼き、浦上そば、オレンジ	米、○小麦粉、○砂糖、板こんにゃく、玄米、塩こんぶ、砂糖、○メープルシロップ	○牛乳、さけ、豚肉(ばら)、だし入りみそ、○バター、油揚げ、○卵、◎豆乳	オレンジ、もやし、にんじん、ごぼう、にら、◎きゅうり	牛乳 玄米フレーククッキー
14 火	飲むヨーグルト	ジャージャー麺、はんぺんのりマヨ焼き、ひじきと枝豆のサラダ、パイン	焼きそばめん、○米、砂糖、ごま油、マヨネーズ、○油、○玄米	○牛乳、はんぺん、豚ひき肉、○豚肉(もも)、ツナ水煮缶、○油揚げ、米みそ、◎ヨーグルト(ドリンク)	パイナップル、にんじん、コーン缶、きゅうり、えだまめ、たまねぎ、たけのこ(水煮缶)、干しいたけ、ひじき、○刻みこんぶ、あおのり、○しょうが	牛乳 しじゅうしおにぎり
15 水	豆乳 大根スティック	ミルクパン、たまごトマトのスープ、鶏肉と玉ねぎのグラタン、コールスローサラダ、キウイフルーツ	丸パン、マカロニ、マヨネーズ、○砂糖、パン粉、片栗粉	◎ヨーグルト(無糖)、牛乳、鶏もも肉、卵、ツナ水煮缶、とろけるチーズ、粉チーズ、○脱脂粉乳、脱脂粉乳、◎豆乳	キャベツ、トマト、○みかん缶、キウイフルーツ、たまねぎ、○バナナ、コーン缶、にんじん、カットわかめ、◎だいこん	麦茶 フルーツヨーグルト クラッカー
16 木	飲むヨーグルト	ごはん、きのこのすまし汁、鶏肉の香味焼き、納豆あえ、オレンジ	○じゃがいも、米、○油、○小麦粉、○砂糖、玄米、砂糖、なたね油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、納豆、米みそ、○白みそ、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、ほうれん草、だいこん(たくあん)、しめじ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ	牛乳 みそポテト
17 金	豆乳 にんじんスティック	ごはん、小松菜のみそ汁、さばのカレー揚げ、切り干し大根とさつま揚げの炒り煮、グレープフルーツ	米、片栗粉、油、玄米、ごま油	○牛乳、さば、さつま揚げ、○ホイップクリーム、米みそ、油揚げ、◎豆乳	グレープフルーツ、にんじん、ごま油、切り干しだいこん、○バナナ、干しいたけ、◎にんじん	牛乳 ココアバナナクレープ
18 土	豆乳 いちご	ほうれん草とベーコンのスパゲティ、高野豆腐のからあげ、野菜スティック、バナナ	○米、スパゲティ、マヨネーズ、○砂糖、油、○玄米、片栗粉	○牛乳、○挽きわり納豆、牛乳、ベーコン、凍り豆腐、白みそ、◎豆乳飲料	バナナ、ミニプロッコリー、ほうれん草、だいこん、にんじん、たまねぎ、○焼きのり、しょうが、にんにく	牛乳 納豆巻き
20 月	豆乳 きゅうりスティック	ごはん、あおさのみそ汁、れんこんつくね、和風ポテトサラダ、オレンジ	米、じゃがいも、○ビーフン、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、玄米、○砂糖、○ごま油	○牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、だし入りみそ、ツナ水煮缶、○干しえび、◎豆乳	オレンジ、れんこん(いちご切り)、ねぎ、にんじん、むきえだまめ、○キャベツ、○にんじん、○にら、ひじき、あおさ、◎きゅうり	牛乳 焼きビーフン
21 火	飲むヨーグルト	ごはん、中華風コーンスープ、マーボー豆腐、春雨サラダ、パイン	米、はるさめ、砂糖、片栗粉、玄米、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ハム、白みそ、○脱脂粉乳、テンメンジャン(落花生なしのもの)、◎ヨーグルト(ドリンク)	パイナップル、ねぎ、クリームコーン缶、きゅうり、にんじん、干しいたけ、しょうが	牛乳 ココア蒸しパン
22 水	豆乳 大根スティック	カレーライス、白身魚のフリッター、プロッコリーのおかか和え、キウイフルーツ	米、じゃがいも、小麦粉、油、玄米、砂糖、ごま油	○牛乳、たら、豚肉(肩ロース)、牛乳、かにかまぼこ、豚、かつお節、◎豆乳	ミニプロッコリー、たまねぎ、キウイフルーツ、コーン缶、にんじん、◎だいこん	牛乳 ゼリー クラッカー
23 木	飲むヨーグルト	たけのご飯、なめこのみそ汁、カニカマ入り卵焼き、ほうれん草のなめたけ和え、オレンジ	米、○ゆでうどん、砂糖、なたね油、○ごま油	○牛乳、卵、○鶏ひき肉、木綿豆腐、かにかまぼこ、米みそ、油揚げ、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、ほうれん草、たけのこ(ゆで)、○キャベツ、なめこ、ねぎ、もやし、なめたけ、○にら、○しょうが	牛乳 うどんぎょうざ
24 金	豆乳 にんじんスティック	ごはん、白菜のすまし汁、カジキの味噌マヨ焼き、キャベツの塩昆布あえ、グレープフルーツ	米、○ホットケーキ粉、○油、○三温糖、マヨネーズ、○粉糖、玄米、砂糖	○牛乳、かじき、○木綿豆腐、赤みそ、すりごま(白)、◎豆乳	グレープフルーツ、キャベツ、はくさい、えのきたけ、にんじん、塩こんぶ、万能ねぎ、◎にんじん	牛乳 チュロス
25 土	豆乳 ココア	豚汁うどん、揚げワンタン、もやしとホタテのサラダ、バナナ	ゆでうどん、ワンタンの皮、○メロンパン、マヨネーズ、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ほたて貝柱、米みそ、豚ひき肉、◎豆乳飲料	チンゲンサイ、もやし、バナナ、だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ	牛乳 バニラメロンパン
27 月	豆乳 きゅうりスティック	ごはん、にらともやしのみそ汁、鮭の塩麹焼き、浦上そば、オレンジ	米、○小麦粉、○砂糖、板こんにゃく、玄米、塩こんぶ、砂糖、○メープルシロップ	○牛乳、さけ、豚肉(ばら)、だし入りみそ、○バター、油揚げ、○卵、◎豆乳	オレンジ、もやし、にんじん、ごぼう、にら、◎きゅうり	牛乳 玄米フレーククッキー
28 火	飲むヨーグルト	ジャージャー麺、はんぺんのりマヨ焼き、ひじきと枝豆のサラダ、パイン	焼きそばめん、○米、砂糖、ごま油、マヨネーズ、○油、○玄米	○牛乳、はんぺん、豚ひき肉、○豚肉(もも)、ツナ水煮缶、○油揚げ、米みそ、◎ヨーグルト(ドリンク)	パイナップル、にんじん、コーン缶、きゅうり、えだまめ、たまねぎ、たけのこ(水煮缶)、干しいたけ、ひじき、○刻みこんぶ、あおのり、○しょうが	牛乳 しじゅうしおにぎり
29 水	豆乳 大根スティック	サンドイッチ(たまご・ツナ)、コロコロスープ、チーズはんぺんフライ、パスタ入りグリーンサラダ、さくらんぼ	食パン、小麦粉、パン粉、スパゲティ、○コーンフレーク、マヨネーズ、油、○砂糖	○牛乳、はんぺん、○生クリーム、卵、ツナ水煮缶、○こしあん(生)、○アイスクリーム、鶏ささ身、チーズ、○ゼラチン、◎豆乳	ミニプロッコリー、さくらんぼ、レタス、だいこん、にんじん、たまねぎ、グリーンアスパラガス、◎だいこん	牛乳 あんこのパフェ
30 木	飲むヨーグルト	ごはん、きのこのすまし汁、鶏肉の香味焼き、納豆あえ、オレンジ	○じゃがいも、米、○油、○小麦粉、○砂糖、玄米、砂糖、なたね油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、納豆、米みそ、○白みそ、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、ほうれん草、だいこん(たくあん)、しめじ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ	牛乳 みそポテト
31 金	豆乳 にんじんスティック	ふりかけご飯、里芋のみそ汁、ぶり大根、キャベツと竹輪のボンマヨあえ、グレープフルーツ	米、さいとも、マヨネーズ、玄米、砂糖	ぶり、○ホイップクリーム、◎ヨーグルト(無糖)、ちくわ、だし入りみそ、油揚げ、◎豆乳	だいこん、グレープフルーツ、キャベツ、○ストロベリーソース、ごぼう、ねぎ、にんじん、いんげん、しょうが、◎にんじん	麦茶 ヨーグルトクレープ



☆ 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	523kcal	21.3g	19.0g	204mg	2.3mg	381μg	0.35mg	0.43mg	33mg
3歳未満児	470kcal	19.4g	17.4g	233mg	2.2mg	167μg	0.27mg	0.41mg	30mg

☆ 今月の行事食 ☆

- 1日: 精進料理
- 2日: こどもの日メニュー
- 9日: お好み焼き(郷土料理)
- 23日: うどんぎょうざ(郷土料理)
- 24日: チュロス屋さん
- 29日: 誕生会

・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。

