

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 木	飲むヨーグルト	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、◎ヨーグルト(ドリンク)	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	緑茶 マッシュマロこし
2 金	豆乳 おしゃぶり昆布	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、杏仁豆腐	米、○カスタードミックス(日本食研)、油、パン粉、クルトン、小麦粉、マヨネーズ、フレンチドレッシング(白)	○牛乳、えび、卵、牛乳、鶏もも肉、○ホイップクリーム、粉チーズ、ペーコン、バター、スライスチーズ、◎豆乳	たまねぎ、レタス、みかん缶、ホールトマト缶、キウイフルーツ、にんじん、みずな、にんじん(冷凍)、ミニ缶、Oいちご、きゅうり、にんにく、焼きのり	牛乳 こいのぼりクレープ
3 土	 憲法記念日 					
5 月	 こどもの日 					
6 火	 振替休日 					
7 水	豆乳 大根スティック	ごはん、ほうれん草のみそ汁、鮭のマヨコーン焼き、炒り豆腐、キウイフルーツ	米、○おつゆ麩、マヨネーズ、玄米、○油、油、砂糖	○牛乳、さけ、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、米みそ、油揚げ、◎豆乳	キウイフルーツ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、たまねぎ、コーン缶、いんげん、干しいたけ、◎だいこん	牛乳 お麩スナック
8 木	飲むヨーグルト	ごはん、たまごトマトのスープ、キーマカレー、マカロニサラダ、グレープフルーツ	米、マカロニ、○小麦粉、マヨネーズ、玄米、○油、片栗粉	○牛乳、豚ひき肉、卵、だいたい水煮缶詰、ツナ水煮缶、◎ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、たまねぎ、トマト、にんじん、キャベツ、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ	牛乳 天ぶらまんじゅう
9 金	豆乳 おしゃぶり昆布	ごはん、納豆汁、たらの甘辛揚げ、キャベツの塩昆布あえ、オレンジ	米、○食パン、油、片栗粉、○砂糖、玄米、砂糖	○牛乳、たら、挽きわり納豆、○バター、米みそ、白いりごま、○きな粉、◎豆乳	オレンジ、キャベツ、ねぎ、にんじん、塩こんぶ	牛乳 きなこサンドパン
10 土	豆びよココア	八王子ラーメン、ぎょうざ、野菜スティック、バナナ	ゆで中華めん、ぎょうざ(冷凍)、マヨネーズ、油	○牛乳、○原宿ドックチーズ、焼き豚、白みそ、◎豆乳飲料	バナナ、ミニプロッコリー、だいこん、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、コーン缶、たけのこ(塩蔵しなち)	牛乳 原宿ドック
12 月	豆乳 きゅうりスティック	菜飯、ココロスープ、タンドリーそば、ほうれん草とちくわのサラダ、オレンジ	米、○小麦粉、○砂糖、玄米、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、さば、○無塩バター、ヨーグルト(無糖)、○卵、ちくわ、淡色みそ、すりごま、◎豆乳	オレンジ、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、だいこん、にんじん、グリーンアスパラガス、◎きゅうり	牛乳 マドレーヌ
13 火	飲むヨーグルト	なみえやきそば、揚げワンタン、コールスローサラダ、グレープフルーツ	焼きそばめん、ワンタンの皮、油、○砂糖、マヨネーズ、○リッツ	◎ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、豚ひき肉、ツナ水煮缶、○脱脂粉乳、◎ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、キャベツ、もやし、○みかん缶、○パイナップル、きゅうり、○バナナ、コーン缶、あおのり	麦茶 フルーツヨーグルトリッツクラッカー
14 水	豆乳 大根スティック	ソースかつ丼、あおさのみそ汁、プロッコリーとトマトのサラダ、パイナップル	米、○強力粉、パン粉、油、玄米、マヨネーズ、小麦粉、○オリーブ油	○牛乳、豚肉(ヒレ)、木綿豆腐、○とろけるチーズ、サラダチーズ、○ウインナー、だし入りみそ、◎豆乳	ミニプロッコリー、パイナップル、しめじ、トマト、キャベツ、○たまねぎ、あおさ、◎だいこん	牛乳 ピザ
15 木	飲むヨーグルト	ごはん、白菜とカニカマのすまし汁、かじきの西京焼き、浦上そば、甘夏	米、○パイ皮、砂糖、板こんにゃく、玄米	○牛乳、かじき、豚肉(ばら)、○こしあん(生)、米みそ、かにかまフレーク、◎ヨーグルト(ドリンク)	なつみかん、もやし、はくさい、にんじん、ごぼう、えのきたけ	牛乳 ココア風パイ
16 金	豆乳 おしゃぶり昆布	ごはん、キャベツのみそ汁、鶏のから揚げ、厚焼き卵、おからサラダ、キウイフルーツ	米、○油、油、玄米、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、小麦粉	○牛乳、鶏もも肉、卵、おから、ハム、米みそ、油揚げ、◎豆乳	○れんこんいちょう切り、ミニプロッコリー、キャベツ、○ごぼう、キウイフルーツ、にんじん、しょうが、◎あおのり	牛乳 根菜チップ
17 土	豆びよいちご	ホットドッグ、きのこのスープ、チーズはんぺんフライ、バナナ	○米、ロールパン、小麦粉、パン粉、○砂糖、○玄米、油、マーガリン	はんぺん、○挽きわり納豆、ウインナー、ペーコン、チーズ、◎豆乳飲料	バナナ、えのきたけ、しいたけ、キャベツ、しめじ、にんじん、○焼きのり	麦茶 納豆巻き
19 月	豆乳 きゅうりスティック	ごはん、はんぺんのすまし汁、れんこんつくね、ほうれん草の干草和え、オレンジ	○フライドポテト、米、○油、片栗粉、砂糖、玄米	○牛乳、鶏ひき肉、錦糸卵、はんぺん、すりごま、◎豆乳	オレンジ、ほうれんそう、れんこんいちょう切り、もやし、ねぎ、にんじん、カットわかめ、◎きゅうり	牛乳 カレーポテト
20 火	飲むヨーグルト	塩ラーメン、中華風ひじき春巻き、プロッコリーのおかか和え、甘夏	ゆで中華めん、○米、春巻きの皮、もち米、なたね油、片栗粉、はるさめ、三温糖、○三温糖、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、かにかまぼこ、○赤みそ、かつお節、○すりごま(白)、◎ヨーグルト(ドリンク)	ミニプロッコリー、なつみかん、コーン缶、にんじん、もやし、キャベツ、たけのこ(ゆで)、ひじき、干しいたけ	牛乳 五平餅
21 水	豆乳 大根スティック	ごはん、ほうれん草のみそ汁、鮭のマヨコーン焼き、炒り豆腐、キウイフルーツ	米、○砂糖、○おつゆ麩、マヨネーズ、玄米、油、砂糖	○牛乳、さけ、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、○バター、米みそ、油揚げ、◎豆乳	キウイフルーツ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、たまねぎ、コーン缶、いんげん、干しいたけ、◎だいこん	牛乳 お麩ラスク
22 木	飲むヨーグルト	ごはん、たまごトマトのスープ、キーマカレー、マカロニサラダ、グレープフルーツ	米、○米、マカロニ、○マヨネーズ、マヨネーズ、○玄米、玄米、片栗粉	豚ひき肉、卵、だいたい水煮缶詰、ツナ水煮缶、○ツナ水煮缶、○かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、たまねぎ、トマト、にんじん、キャベツ、きゅうり、○こんぶ佃煮、グリーンピース(冷凍)、○焼きのり、カットわかめ	麦茶 選べるおにぎり
23 金	豆乳 おしゃぶり昆布	ごはん、納豆汁、たらの甘辛揚げ、キャベツの塩昆布あえ、オレンジ	米、○食パン、油、片栗粉、○砂糖、玄米、砂糖	○牛乳、たら、挽きわり納豆、○バター、米みそ、白いりごま、○きな粉、◎豆乳	オレンジ、キャベツ、ねぎ、にんじん、塩こんぶ	牛乳 きなこサンドパン
24 土	豆びよココア	きつねうどん、海老シウマイ、ほうれん草のなめたけ和え、バナナ	ゆでうどん、しゅうまい(冷凍)、○メロンパン	○牛乳、油揚げ、かまぼこ、えび、◎豆乳飲料	バナナ、ほうれんそう、もやし、ねぎ、なめたけ、にんじん、みつば	牛乳 バナナメロンパン
26 月	豆乳 きゅうりスティック	菜飯、ココロスープ、タンドリーそば、ほうれん草とちくわのサラダ、オレンジ	米、○小麦粉、○砂糖、玄米、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、さば、○無塩バター、ヨーグルト(無糖)、○卵、ちくわ、淡色みそ、すりごま、◎豆乳	オレンジ、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、だいこん、にんじん、グリーンアスパラガス、◎きゅうり	牛乳 マドレーヌ
27 火	飲むヨーグルト	天丼、麩のすまし汁、鶏肉の三色巻き(日本食研)、プロッコリーとトマトのサラダ、フルーツミックス	米、天ぷら粉、油、マヨネーズ、三温糖、○砂糖、豆の麩、砂糖	○牛乳、えび、○生クリーム、木綿豆腐、鶏もも肉、サラダチーズ、◎ヨーグルト(ドリンク)	ミニプロッコリー、もも缶(黄桃)、みかん缶、しめじ、トマト、キウイフルーツ、かぼちゃ、えのきたけ、ねぎ、にんじん、ごぼう、いんげん	牛乳 誕生会デザート
28 水	豆乳 大根スティック	ジャージャー麺、揚げワンタン、コールスローサラダ、グレープフルーツ	焼きそばめん、ワンタンの皮、○砂糖、マヨネーズ、○リッツ、油、砂糖、ごま油	◎ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、ツナ水煮缶、米みそ、○脱脂粉乳、◎豆乳	グレープフルーツ、キャベツ、きゅうり、○みかん缶、○パイナップル、○バナナ、コーン缶、にんじん、たまねぎ、たけのこ(水煮缶)、干しいたけ、◎だいこん	麦茶 フルーツヨーグルトリッツクラッカー
29 木	飲むヨーグルト	ごはん、白菜とカニカマのすまし汁、かじきの西京焼き、浦上そば、甘夏	米、○パイ皮、砂糖、板こんにゃく、玄米	○牛乳、かじき、豚肉(ばら)、○こしあん(生)、米みそ、かにかまフレーク、◎ヨーグルト(ドリンク)	なつみかん、もやし、はくさい、にんじん、ごぼう、えのきたけ	牛乳 ココア風パイ
30 金	豆乳 おしゃぶり昆布	ピザ、中華風コーンスープ、春雨サラダ、キウイフルーツ	米、はるさめ、○油、玄米、砂糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、豚ひき肉、卵、ハム、えごま(乾)、◎豆乳	○れんこんいちょう切り、クリームコーン缶、キウイフルーツ、ねぎ、きゅうり、○ごぼう、緑豆もやし、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、◎あおのり	牛乳 根菜チップ
31 土	豆びよいちご	カレーライス、ウインナー、野菜スティック、バナナ	米、○小麦粉、マヨネーズ、○砂糖、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ウインナー、○バター、白みそ、◎豆乳飲料	ミニプロッコリー、バナナ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、だいこん、あおのり	牛乳 絞りだしクッキー



☆ 一日あたりの平均給与量 ☆

	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	508kcal	20.6g	18.7g	198mg	2.1mg	160μg	0.31mg	0.37mg	43mg
3歳未満児	480kcal	21.1g	17.6g	229mg	2.5mg	130μg	0.28mg	0.38mg	36mg

・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・八十八夜
- 2日: こどもの日
- 8日: 天ぶらまんじゅう(福島県)
- 13日: 浪江やきそば(福井県)
- 14日: ソースかつ丼(福井県)
- 22日: おにぎり屋さん
- 27日: 誕生会

