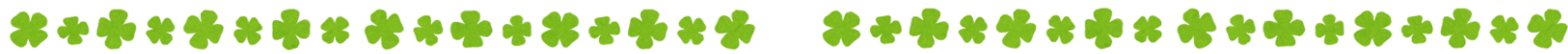


# 令和8年 5月 給食献立表

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 金	豆乳 だいこんスティック	こいのぼりカレー、牛乳、チキンナゲット、ブロッコリーとホタテのサラダ、キウイフルーツ	米、○上新粉、マヨネーズ、○砂糖	牛乳、チキンナゲット、豚ひき肉、○こしあん(生)、だし、水、煮干し、ほうたて貝柱水煮缶、スライスチーズ、◎豆乳、○牛乳	ミニブロッコリー、たまねぎ、キウイフルーツ、もやし、にんじん、だいこん、グリーンピース(冷凍)、焼きのり、○ほうれんそう、◎だいこん	緑茶 かしわ餅※幼児のみ 柏餅風蒸し※パン乳児のみ
2 土	白ぶどう&ほうれん草	ナポリタン、きのこのスープ、青のりハッシュドポテト、オレング	ハッシュドポテト、スパゲティ、○小麦粉、○グラニュー糖	○牛乳、ウインナー、○卵、○バター、ベーコン、バター	オレンジ、たまねぎ、○バナナ、えのきたけ、ピーマン、しいたけ、マッシュルーム、しめじ、にんじん、あおのり	牛乳 バナナマフィン
4 月	 <b>みどりの日</b> 					
5 火	 <b>こどもの日</b> 					
6 水	 <b>振替休日</b> 					
7 木	飲むヨーグルト	ごはん、若竹汁、車麩のフライ、野菜のごま酢あえ、オレンジ	米、車麩、○パイ皮、パン粉、小麦粉、油、玄米、三温糖	○牛乳、○ハム、○とろけるチーズ、白みそ、すりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、ミニブロッコリー、キャベツ、にんじん、たけのこ、カットわかめ	牛乳 ハムチーズパイ
8 金	豆乳 だいこんスティック	ジャージャー麺、いかメンチ、切り干し大根のコールスロー風サラダ、グレープフルーツ	焼きそばめん、パン粉、○リッツ、油、マヨネーズ、小麦粉、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、いか、ハム、米みそ、◎豆乳	グレープフルーツ、たまねぎ、コーン缶、○みかん缶、切り干しだいこん、にんじん、きゅうり、○キウイフルーツ、たけのこ(水煮缶)、干しいたけ、ねぎ、紅しょうが、◎だいこん	牛乳 フルーツゼリー リッツクラッカー
9 土	豆びよいちご	わかめスパゲティ、ポテトカップのグラタン、ブロッコリーとホタテのサラダ、バナナ	スパゲティ、じゃがいも、○小麦粉、○強力粉、マヨネーズ、○砂糖	○牛乳、鶏ひき肉、ほたて貝柱水煮缶、バター、とろけるチーズ、○バター、◎豆乳飲料	バナナ、ミニブロッコリー、たまねぎ、もやし、ほうれんそう	牛乳 スコーン
11 月	豆乳 きゅうりスティック	ごはん、なめこのみそ汁、カレイの煮つけ、ほうれん草の納豆あえ、グレープフルーツ	米、○食パン、三温糖、○砂糖、玄米	○牛乳、かれい、木綿豆腐、納豆、米みそ(赤色辛みそ)、○バター、○きな粉、◎豆乳	グレープフルーツ、ほうれんそう、ねぎ、なめこ、だいこん(たくあん)、しょうが、◎きゅうり	牛乳 きなこサンドパン きゅうり
12 火	飲むヨーグルト	バターロール、ミネストローネ、チーズはんぺんフライ、シーザーサラダ、オレンジ	ロールパン、○米、小麦粉、パン粉、じゃがいも、シーザーサラダドレッシング、クルトン、油	はんぺん、ベーコン、ウインナー、粉チーズ、チーズ、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、レタス、トマトビュレ、キャベツ、みずな、たまねぎ、にんじん、○カットわかめ	麦茶 わかめむすび
13 水	豆乳 おしゃぶり昆布	ごはん、かにかま玉子汁、鶏肉の香味焼き、キャベツと竹輪の味噌マヨあえ、キウイフルーツ	米、玄米、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、卵(厚焼き卵)、かにかまぼこ、ちくわ、米みそ、◎豆乳	キャベツ、キウイフルーツ、にんじん、いんげん、ねぎ、糸みつば	牛乳 蒸しパン
14 木	飲むヨーグルト	ごはん、白菜のみそ汁、鮭の塩麹焼き、浦上そばろ、オレンジ	米、○もち米、飯こんにやく、玄米、○片栗粉、塩こうじ、砂糖、○ごま油	さけ、○豚ひき肉、豚肉(ばら)、○木綿豆腐、米みそ、油揚げ、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、もやし、はくさい、にんじん、ごぼう、○たまねぎ、○干しいたけ、○しょうが	麦茶 真珠蒸し
15 金	豆乳 だいこんスティック	ごはん、わかめスープ、マーボー豆腐、春雨サラダ、甘夏	米、○小麦粉、はるさめ、砂糖、片栗粉、玄米、ごま油、○砂糖、○メープルシロップ	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、○バター、白みそ、○卵、テンメシジャン(落花生なしのもの)、◎豆乳	なつみかん、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、にんじん、干しいたけ、カットわかめ、しょうが、◎だいこん	牛乳 玄米フレーククッキー
16 土	アップル&キャラット	きつねうどん、海老シュウマイ、おからサラダ、バナナ	ゆでうどん、しゅうまい(冷凍)、○ピザクラスト、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、○とろけるチーズ、おから、油揚げ、鶏もも肉(皮付き)、ハム、○ウインナー、えび	◎野菜ジュース、バナナ、ミニブロッコリー、ほうれんそう、○たまねぎ、にんじん、○コーン缶、ねぎ	牛乳 ピザ
18 月	豆乳 きゅうりスティック	菜飯ごはん、大根のみそ汁、肉じゃが、キャベツのレモン風味サラダ、グレープフルーツ	米、じゃがいも、しらたき、玄米、砂糖、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、○ホイップクリーム、ツナ油漬缶、米みそ、◎豆乳	キャベツ、グレープフルーツ、だいこん、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、○バナナ、レモン果汁、◎きゅうり	牛乳 バナナキャラメルクレープ
19 火	飲むヨーグルト	塩ラーメン、ひじきの春巻き、ナムル、オレンジ	ゆで中華めん、○じゃがいも、春巻きの皮、油、○小麦粉、片栗粉、はるさめ、○油、三温糖、ごま油	○牛乳、○豚ひき肉、豚ひき肉、○脱脂粉乳、○バター、白りごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、もやし、にんじん、○たまねぎ、ごまつな、キャベツ、コーン缶、○にんじん、たけのこ、ひじき、干しいたけ	牛乳 シェパードパイ
20 水	豆乳 おしゃぶり昆布	ごはん、はんぺんのすまし汁、カジキの味噌マヨ焼き、けんちょう、キウイフルーツ	米、さといも、○ホットケーキ粉、○油、マヨネーズ、玄米、○粉糖、砂糖、ごま油	○牛乳、かじき、木綿豆腐、○絹ごし豆腐、はんぺん、油揚げ、○脱脂粉乳、赤みそ、すりごま(白)、◎豆乳	だいこん、キウイフルーツ、にんじん、えのきたけ、干しいたけ、カットわかめ	牛乳 チュロス屋
21 木	飲むヨーグルト	ジャージャー麺、いかメンチ、切り干し大根のコールスロー風サラダ、甘夏	焼きそばめん、○パイ皮、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、いか、ハム、○ハム、○とろけるチーズ、米みそ、◎ヨーグルト(ドリンク)	なつみかん、たまねぎ、コーン缶、切り干しだいこん、にんじん、きゅうり、たけのこ(水煮缶)、干しいたけ、ねぎ、紅しょうが	牛乳 ハムチーズパイ
22 金	豆乳 だいこんスティック	ごま塩ごはん、あおさのみそ汁、鶏のから揚げ、赤ウインナー、ツナポテトサラダ、キウイフルーツ	米、じゃがいも、強力粉、マヨネーズ、○リッツ、油、玄米、片栗粉、小麦粉、オリーブ油	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ウインナー、とろけるチーズ、ツナ水煮缶、だし入りみそ、◎豆乳	キウイフルーツ、○みかん缶、にんじん、きゅうり、○キウイフルーツ、たまねぎ、ピーマン、しょうが、あおさ、◎だいこん	牛乳 フルーツゼリー リッツクラッカー
23 土	白ぶどう&ほうれん草	鶏飯、コロケ、根菜サラダ、バナナ	○ロールパン、米、じゃがいも、パン粉、小麦粉、○カスタードミックス(日本食研)、マヨネーズ、油、○砂糖、砂糖	○牛乳、鶏ささ身、鶏糸卵、豚ひき肉、○生クリーム、白りごま	バナナ、きゅうり、たまねぎ、れんこん(ちゅう切り)、ごぼう、にんじん、だいこん(つぼ湯)、刻みのみり	牛乳 二色クリームパン
25 月	豆乳 きゅうりスティック	ごはん、なめこのみそ汁、カレイの煮つけ、ほうれん草の納豆あえ、グレープフルーツ	米、○食パン、三温糖、○砂糖、玄米	○牛乳、かれい、木綿豆腐、納豆、米みそ、○バター、○きな粉、◎豆乳	グレープフルーツ、ほうれんそう、ねぎ、なめこ、だいこん(たくあん)、しょうが、◎きゅうり	牛乳 きなこサンドパン きゅうり
26 火	飲むヨーグルト	オムライス、クラムチャウダー、シーザーサラダ、オレンジ・バナナ	米、じゃがいも、シーザーサラダドレッシング、クルトン、○砂糖、○アラザン	○牛乳、牛乳、スクランブルエッグ(スノーマン)、鶏もも肉、○生クリーム、ベーコン、粉チーズ、あさり、◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、レタス、たまねぎ、オレンジ、ミックスベジタブル(冷凍)、ホールトマト缶詰、にんじん、みずな、○もも缶(黄桃)、マッシュルーム	牛乳 誕生会デザート
27 水	豆乳 おしゃぶり昆布	ごはん、かにかま玉子汁、チキンチキンごぼう、キャベツと竹輪の味噌マヨあえ、キウイフルーツ	米、片栗粉、○黒砂糖、玄米、マヨネーズ、油	○牛乳、鶏もも肉、卵(厚焼き卵)、かにかまぼこ、ちくわ、米みそ、◎豆乳	キャベツ、ごぼう、キウイフルーツ、むきえだまめ、にんじん、いんげん、糸みつば、しょうが	牛乳 黒糖蒸しパン
28 木	飲むヨーグルト	ごはん、白菜のみそ汁、鮭の塩麹焼き、浦上そばろ、オレンジ	米、○もち米、飯こんにやく、玄米、○片栗粉、塩こうじ、砂糖、○ごま油	さけ、○豚ひき肉、豚肉(ばら)、○木綿豆腐、米みそ、油揚げ、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、もやし、はくさい、にんじん、ごぼう、○たまねぎ、○干しいたけ、○しょうが	麦茶 真珠蒸し
29 木	豆乳 だいこんスティック	ごはん、わかめスープ、マーボー豆腐、春雨サラダ、甘夏	米、○小麦粉、はるさめ、砂糖、片栗粉、玄米、ごま油、○砂糖、○メープルシロップ	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、○バター、白みそ、○卵、テンメシジャン(落花生なしのもの)、◎豆乳	なつみかん、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、にんじん、干しいたけ、カットわかめ、しょうが、◎だいこん	牛乳 玄米フレーククッキー
30 土	豆びよいちご	ピザ、オニオンスープ、チキンナゲット、パスタ入りグリーンサラダ、バナナ	○米、ピザクラスト、スパゲティ、油、○天かす	チキンナゲット、とろけるチーズ、ウインナー、鶏ささ身、○干しえび、◎豆乳飲料	バナナ、たまねぎ、ミニブロッコリー、レタス、きゅうり、○万能ねぎ、ピーマン、コーン缶、にんじん、にんにく	麦茶 天むす風おにぎり



☆ 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

☆ 今月の行事食 ☆

- 1日: こどもの日・八十八夜
- 7日: 精進料理
- 12日: わかめむすび(山口県)
- 20日: チュロス屋さん、けんちょう(山口県)
- 26日: ハッピーデー
- 27日: チキンチキンごぼう(山口県)

・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。

