

令和6年 5月 給食献立表

社会福祉法人多摩養育園
光明第五保育園

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	☆精進料理☆ 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、ブロッコリー、キャベツ、 にんじん、たけのこ、生わかめ、 ◎だいこん	☆八十八夜☆ 緑茶 マシュマロおこし
2 木	飲むヨーグルト	☆こどもの日メニュー☆ オムライス、オニオンスープ、チキンナゲット、 シーザーサラダ、いちご杏仁	米、○パイ皮、クルトン、 マヨネーズ、 フレンチドレッシング(白)、 ◎砂糖	チキンナゲット、卵、牛乳、鶏もも肉、○牛乳、 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、コーン缶、 きゅうり、にんにく、焼きのり	牛乳 カスタードパイ
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、中華風コンスープ、 マーボー豆腐、春雨サラダ、パイ	米、はるさめ、○黒砂糖、 砂糖、片栗粉、玄米、 ごま油、いちごパウダー、 いちごシロップ	○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、◎いちごジャム	☆第五の日☆ 牛乳 選べる蒸しパン (プレーン・いちご・黒糖)
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、 ブ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、卵、かつお節、◎豆乳	たまねぎ、ミニブロッコリー、 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
9 木	飲むヨーグルト	グリーンピース御飯、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、白みそ、○干しいたけ、 ○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、○キャベツ、なめこ、 ねぎ、もやし、グリーンピース、なめたけ、 ○ねぎ、こんぶ(だし用)、◎あおのり	☆郷土料理(大阪府)☆ 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	やさいとりんご ジュース	とんこつラーメン、ぎょうざ、 ブ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、 ○豚ひき肉、白りごま	バナナ、ブロッコリー、もやし、○たまねぎ、 キャベツ、ねぎ、◎にんじん、にんじん、 ◎野菜ジュース	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、浦上そばろ、オレンジ	米、○小麦粉、○砂糖、 糸こんにやく、玄米、塩こうじ、 砂糖、○メープルシロップ	○牛乳、さけ、豚肉(ばら)、白みそ、 ○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	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、白みそ、 ◎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)、 干しいたけ、ひじき、○刻みこんぶ、 あおのり、○しょうが	牛乳 しじゅうおしおにぎり
15 水	豆乳 大根スティック	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、◎豆乳	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、きやえんどう、 カットわかめ、◎だいこん	牛乳 みそポテト
16 木	飲むヨーグルト	☆誕生会メニュー☆ サンドイッチ(卵・ツナマヨ)、コロコロスープ、 えびフライ、パスタ入りグリーンサラダ、メロン	食パン、スバゲティ、 マヨネーズ、油、パン粉、 小麦粉、○砂糖	○牛乳、えび、卵、ツナ水煮缶、鶏ささ身、 ○生クリーム、○こしあん、 ○アイスクリーム、◎ヨーグルト(ドリンク)	メロン、ブロッコリー、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	牛乳 誕生会デザート
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、 切り干し大根のコールスロー風サラダ、 グレープフルーツ	米、片栗粉、油、玄米、 マヨネーズ	○牛乳、さば、○ホイップクリーム、 ハム、白みそ、油揚げ、◎豆乳	グレープフルーツ、コーン缶、 切り干しだいこん、こまつな、 ○バナナ、にんじん、◎にんじん	牛乳 バナナクレープ
18 土	やさいとりんご ジュース	ほうれん草とベーコンのスバゲティ、 高野豆腐のからあげ、野菜スティック、バナナ	スバゲティ、マヨネーズ、 油、片栗粉	○原宿ドックチーズ、牛乳、 ベーコン、凍り豆腐、白みそ	バナナ、ブロッコリー、ほうれん草、 だいこん、にんじん、たまねぎ、しょうが、 にんにく、◎野菜ジュース	麦茶 原宿ドック
20 月	豆乳 きゅうりスティック	ごはん、わかめのみそ汁、 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、マヨネーズ、 ○きょうざの皮、片栗粉、砂糖、 玄米、○マヨネーズ	○牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、白みそ、 ツナ水煮、○たらこ、◎豆乳	オレンジ、れんこん、ねぎ、 にんじん、むきえだまめ、ひじき、○焼きのり、 わかめ、◎きゅうり	牛乳 たらこマヨせんべい
21 火	ミックスジュース	ごはん、中華風コンスープ、 マーボー豆腐、春雨サラダ、パイ	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)	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、◎ミックスジュース	牛乳 ココア蒸しパン
22 水	豆乳 大根スティック	選べるカレーライス、白身魚のフリッター、 ブ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、いか、 かにかまぼこ、えび(むき身)、卵、 かつお節、◎豆乳	ブロッコリー、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
23 木	飲むヨーグルト	グリーンピース御飯、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、白みそ、かつお節、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、ほうれん草、○キャベツ、なめこ、 ねぎ、もやし、グリーンピース、なめたけ、 ○にら、こんぶ(だし用)、○しょうが	☆郷土料理(大阪府)☆ 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、 ◎砂糖、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 豆腐ドーナツ
25 土	やさいとりんご ジュース	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、 白みそ、豚ひき肉	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、 ◎野菜ジュース	牛乳 パニラメロンパン
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、浦上そばろ、オレンジ	米、○小麦粉、○砂糖、 糸こんにやく、玄米、塩こうじ、 砂糖、○メープルシロップ	○牛乳、さけ、豚肉(ばら)、白みそ、 ○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	ごま塩ごはん、きのこのすまし汁、 鶏肉の香味焼き、ほうれん草とコーンのソテー、 グレープフルーツ	○じゃがいも、米、○油、 ○小麦粉、○砂糖、玄米、 砂糖、なたね油、油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、白みそ、 ○白みそ、◎ヨーグルト(ドリンク)、 バター	グレープフルーツ、ほうれん草、しめじ、 コーン缶、えのきたけ、きやえんどう、 カットわかめ	牛乳 みそポテト
29 水	豆乳 大根スティック	たまごのロールパンサンド、やさいとりんごジュース、 えびフライ、アスパラサラダ、オレンジ	ロールパン、マヨネーズ、 パン粉、油、○砂糖、 小麦粉	◎ヨーグルト(無糖)、えび、全卵、 白はんぺん、○脱脂粉乳、◎豆乳	野菜ジュース、ミニブロッコリー、 グリーンアスパラガス、オレンジ、○みかん缶、 ○バナナ、コーン缶、◎だいこん	麦茶 フルーツヨーグルト クラッカー
30 木	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	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、○油揚げ、白みそ、 ◎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)、 干しいたけ、ひじき、○刻みこんぶ、 あおのり、○しょうが	牛乳 しじゅうおしおにぎり
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、さといも、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、白みそ、 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	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	536kcal	21.4g	16.7g	242mg	2.3mg	189μg	0.29mg	0.34mg	19mg
3歳未満児	475kcal	19.0g	14.8g	200mg	2.1mg	188μg	0.25mg	0.28mg	20mg

・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。

※第五の日 蒸しパン(プレーン・黒糖・いちご)から好きなものを選んでもらいます。(0.1歳児はプレーン又はいちご)

☆ 今月の行事食 ☆

1日: 精進料理・八十八夜

2日: こどもの日メニュー

7日: 第五の日

16日: 誕生会

28日: 道組 お弁当給食(すまし汁の代わりにジュース提供)

29日: 愛・和組 お弁当給食

