

令和3年 5月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第七保育園

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 土	ジョア 	カレー風味焼きそば、竹輪の味噌マヨ和え、グレープフルーツ、牛乳	蒸し中華めん、○小麦粉、○油、○砂糖、マヨドレ、油	牛乳、豚肉(もも)、味噌	キャベツ、グレープフルーツ、たまねぎ、いんげん、もやし、にんじん、ピーマン、あおのり	手作りちんすこう、麦茶
6 木	のむヨーグルト	★精進料理メニュー★ ごはん、車麩の磯風味フライ、野菜のごま酢和え、若竹汁、オレンジ	米、車ふ、○食パン、パン粉、小麦粉、油、○マーガリン、砂糖	○おしどり牛乳100ml、すりごま、◎のむヨーグルト	オレンジ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たけのこ、あおのり、乾燥わかめ(素干し水戻し)	抹茶食パンあんバターのせ、牛乳
7 金	牛乳	パンプキンパン、白身魚のピザ風焼き、ツナマカロニサラダ、レタスとウインナーのスープ、パイナップル	除去パン、○米、マヨドレ、マカロニ、砂糖	たい、とろけるチーズ、ウインナー、○豚肉(ロース)、ツナ油漬缶、○油揚げ、◎グリコ牛乳	パイナップル、レタス、きゅうり、たまねぎ、にんじん、○にんじん、ピーマン、○刻みこんぶ、○干しいたけ	しじゅうし、麦茶
8 土	ジョア 	シーフードスパゲティ、オーロラサラダ、オレンジ、牛乳	スパゲティ、○ミニクロワッサン、じゃがいも、マヨドレ、オリーブ油	牛乳、えび(むき身)、あさり水煮缶、ウインナー	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、リーフレタス、にんじん、しめじ、コーン缶、赤ピーマン、にんにく	シュガークロワッサン、麦茶
10 月	ウエハース・麦茶	ねばねば丼、きゅうりのごま酢和え、みそ汁(しめじ・じゃがいも・油揚げ)、甘夏	米、○食パン、じゃがいも、砂糖、○マーガリン、○砂糖、油	○おしどり牛乳100ml、挽きわり納豆、豚ひき肉、味噌、油揚げ、すりごま、○きな粉	はくさい、キャベツ、あまなつ、きゅうり、にんじん、ねぎ、にら、しめじ、乾燥わかめ(素干し水戻し)	きなこサンド、牛乳
11 火	牛乳	食パン(いちご&マーガリン)、ホワイトソースの煮込みハンバーグ、グリーンサラダ、バナナ	食パン6枚切、○米、パン粉	豚ひき肉、牛乳、○プロセスチーズ、○かつお節、◎グリコ牛乳	たまねぎ、バナナ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、グリーンアスパラガス、コーン缶	おほかチーズおにぎり、麦茶
12 水	のむヨーグルト	肉うどん、かじき鮪のカレー照焼き、海草サラダ、グレープフルーツ	ゆでうどん、○じゃがいも、○マーガリン、砂糖、はるさめ、○ごま油、ごま油	○おしどり牛乳100ml、かじき、豚肉(もも)、かまぼこ、ハム、油揚げ、◎のむヨーグルト	グレープフルーツ、ほうれんそう、もやし、にんじん、しいたけ、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ、○焼きのり、海草サラダ	じゃが丸お焼き、牛乳
13 木	豆乳飲料まめびよ(バナナ味)	ごはん、鶏つくね、オクラときゅうりのしらす和え、みそ汁(豆腐・なめこ・ねぎ)、オレンジ	米、○スパゲティ、片栗粉、○油、マヨドレ、砂糖	鶏ひき肉、絹ごし豆腐、味噌、しらす干し、◎まめびよ(豆乳飲料)バナナ	オレンジ、たまねぎ、オクラ、にんじん、きゅうり、なめこ、ねぎ、たけのこ(水煮)	わかめスパゲティ、麦茶
14 金	牛乳	★お弁当給食★ チャーハン、春巻き、ポークしゅうまい、れんこんサラダ、りんご	米、春巻き、油、ごま油	焼き豚、なると、◎グリコ牛乳	れんこん、りんご、○みかん缶、○パイン缶、にんじん、○バナナ、○もも缶、ねぎ、かぶ	フルーツポンチ、麦茶
15 土	ジョア	ビビンバ麺、野菜の甘酢和え、わかめスープ、グレープフルーツ	蒸し中華めん、○米粉、砂糖、油、○砂糖、○ごま油、ごま油	○おしどり牛乳100ml、豚ひき肉、鶏ひき肉、○しばえび、ごま	もやし、ほうれんそう、グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、きゅうり、だいこん、ねぎ、○たまねぎ、○にんじん、○にら、乾燥わかめ(素干し水戻し)	チヂミ、牛乳
17 月	のむヨーグルト	完熟トマトのミートスパゲティ、シーザーサラダ、りんご、牛乳	スパゲティ、○小麦粉、○油、○砂糖、マヨドレ、油、クルトン	牛乳180ml、豚ひき肉、ハム、粉チーズ、◎のむヨーグルト	たまねぎ、りんご、ブロッコリー、レタス、にんじん、トマト、コーン缶、セロリー	手作りちんすこう、麦茶
18 火	ウエハース・麦茶	選べるふりかけごはん、高野豆腐のオランダ煮、ほたてサラダ、みそ汁(麩・もやし・ねぎ)、オレンジ	米、じゃがいも、○ペンネ、油、片栗粉、砂糖、焼ふ	○おしどり牛乳100ml、鶏もも肉、味噌、○たらこ、ほたて貝柱水煮缶、○バター、凍り豆腐	ブロッコリー、オレンジ、グリーンアスパラガス、にんじん、もやし、ねぎ、こまつな、さやえんどう	たらこペンネ、牛乳
19 水	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	春野菜のカレーライス、福神漬、八王子産野菜のサラダ、グレープフルーツ、牛乳	米、じゃがいも、和風ドレッシング、油	牛乳、○ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	たまねぎ、キャベツ、グレープフルーツ、きゅうり、にんじん、○メロン、○びわ、○パイン缶、グリーンアスパラガス、福神漬、コーン缶	旬のフルーツヨーグルト&リッツ、麦茶
20 木	牛乳	パンプキンパン、白身魚のピザ風焼き、ツナマカロニサラダ、レタスとウインナーのスープ、パイナップル	除去パン、○米、マヨドレ、マカロニ、砂糖	たい、とろけるチーズ、ウインナー、○豚肉(ロース)、ツナ油漬缶、○油揚げ、◎グリコ牛乳	パイナップル、レタス、きゅうり、たまねぎ、にんじん、○にんじん、ピーマン、○刻みこんぶ、○干しいたけ	しじゅうし、麦茶
21 金	のむヨーグルト	ごはん、鶏のからあげ、かぶときゅうりの浅漬、みそ汁(豆腐・わかめ・ねぎ)、りんご	米、○食パン、片栗粉、油、○マーガリン	○おしどり牛乳100ml、鶏もも肉、絹ごし豆腐、○ゆであずき缶、味噌、◎のむヨーグルト	はくさい、りんご、きゅうり、かぶ、ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、乾燥わかめ(素干し水戻し)	抹茶食パンあんバターのせ、牛乳
22 土	ジョア	たんめん、ブロッコリーのえびマヨサラダ、バナナ、牛乳	ゆで中華めん、マヨドレ、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、しばえび	バナナ、ブロッコリー、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ねぎ、にら	マシュマロハーベスト、麦茶
24 月	ウエハース・麦茶	ねばねば丼、きゅうりのごま酢和え、みそ汁(しめじ・じゃがいも・油揚げ)、甘夏	米、○食パン、じゃがいも、砂糖、○マーガリン、○砂糖、油	○おしどり牛乳100ml、挽きわり納豆、豚ひき肉、味噌、油揚げ、すりごま、○きな粉	はくさい、キャベツ、あまなつ、きゅうり、にんじん、ねぎ、にら、しめじ、乾燥わかめ(素干し水戻し)	きなこサンド、牛乳
25 火	のむヨーグルト	★誕生会メニュー★ お子様ランチ風チキンライス、エビフライ、フレンチサラダ、コーンスープ、メロン	米、○プリオッシュ、パン粉、油	○おしどり牛乳100ml、○ホイップクリーム、牛乳、鶏もも肉、えび、ツナ油漬缶、◎のむヨーグルト	メロン、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、ピーマン、○みかん缶、○キウイフルーツ、○パイン缶、バセリ	マリトッツォ、牛乳
26 水	豆乳飲料まめびよ(バナナ味)	肉うどん、かじき鮪のカレー照焼き、海草サラダ、グレープフルーツ	ゆでうどん、○じゃがいも、○マーガリン、砂糖、春雨、○ごま油、ごま油	○おしどり牛乳100ml、かじき、豚肉(もも)、かまぼこ、ハム、油揚げ、◎まめびよ(豆乳飲料)バナナ	グレープフルーツ、ほうれんそう、もやし、にんじん、しいたけ、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ、○焼きのり、海草サラダ	じゃが丸お焼き、牛乳
27 木	のむヨーグルト	ごはん、鶏つくね、オクラときゅうりのしらす和え、みそ汁(豆腐・なめこ・ねぎ)、オレンジ	米、片栗粉、マヨドレ、砂糖	○おしどり牛乳100ml、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、味噌、しらす干し、◎のむヨーグルト	オレンジ、たまねぎ、オクラ、にんじん、きゅうり、なめこ、ねぎ、たけのこ(水煮)	お星様せんべい、牛乳
28 金	牛乳	チャーハン、春巻き、れんこんサラダ、わかめスープ、りんご	米、春巻き、油、ごま油	しばえび、焼き豚、なると、ごま、◎グリコ牛乳	れんこん、りんご、ねぎ、○みかん缶、○パイン缶、にんじん、○バナナ、○もも缶、かぶ、乾燥わかめ(素干し水戻し)	フルーツポンチ、麦茶
29 土	ジョア	マーボーうどん、ブロッコリーの梅サラダ、ヨーグルト	ゆでうどん、○油、片栗粉、砂糖、油、ごま油	○おしどり牛乳100ml、カルシウムヨーグルト、豚ひき肉、木綿豆腐、味噌	ブロッコリー、キャベツ、ねぎ、コーン缶、にんじん、干しいたけ、にんにく、しょうが	ハッシュドポテト、牛乳
31 月	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	ごま塩ごはん、高野豆腐のオランダ煮、ほたてサラダ、みそ汁(麩・もやし・ねぎ)、オレンジ	米、じゃがいも、○ペンネ、油、片栗粉、砂糖、焼ふ	○牛乳100ml、鶏もも肉、凍り豆腐、味噌、ほたて貝柱水煮缶、○たらこ、○バター、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	ブロッコリー、オレンジ、グリーンアスパラガス、にんじん、もやし、こまつな、ねぎ、さやえんどう	たらこペンネ、牛乳

☆ 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	580kcal	20.4g	20.4g	198mg	2.0mg	157μg	0.34mg	0.34mg	36mg
3歳未満児	537kcal	19.7g	18.6g	306mg	3.1mg	136μg	0.29mg	0.35mg	30mg

端午の節句

端午の節句には、ちまきや柏餅を食べ、鯉のぼりや武者人形などを飾ります。鯉のぼりは、江戸時代に始まった習慣で、古来中国より「立身出世の象徴」として考えられてきた鯉の滝登りにちなみ、男の子の立身出世を願って庭先に飾られるようになりました。



☆食材の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。