

令和4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	
2月	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	☆こどもの日の集い☆ かしわ餅、煎茶の試食 ★精進料理メニュー★ ごはん、揚げ里芋の甘辛、野菜のごま酢和え、若竹汁、オレンジ	米、さといも、○上新粉、片栗粉、油、砂糖	こしあん(生)、すりごま、○グリコ牛乳、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	オレンジ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たけのこ、乾燥わかめ(素干し水戻し)	源氏パイ、牛乳
6金	のむヨーグルト	春野菜のカレーライス、福神漬、八王子産野菜のサラダ、いちご、牛乳	米、じゃがいも、和風ドレッシング、油	牛乳、豚肉(もも)、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、いちご、にんじん、グリーンアスパラガス、福神漬、コーン缶、○オレンジ	甘夏みかんゼリー&せんべい、麦茶
7土	ジョア	サラダうどん、じゃが芋の千切り炒め、オレンジ	ゆでうどん、じゃがいも、○砂糖、マヨドレ、油	○牛乳、ツナ油漬缶、ちくわ	バナナ、○いちご、○キウイフルーツ、○バナナ、レタス、にんじん、たまねぎ、ミニトマト、ピーマン、コーン缶、きゅうり、刻みだいこん	フルーツあめ&サブレ、牛乳
9月	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	ごはん、ホイコーロー、もやしのナムル、むらくもスープ、パイナップル	米、○食パン8枚切り、○マーガリン、油、片栗粉、ごま油	○牛乳100ml、豚肉(もも)、卵、ごま、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	パイナップル、もやし、クリームコーン缶、キャベツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、ピーマン、万能ねぎ、ねぎ、しめじ、にんにく、しょうが、干しいたけ	抹茶食パンあんバターのせ、牛乳
10火	のむヨーグルト	黒糖パン、 Tandori-カジキ、マカロニサラダ、トマトと卵のスープ、オレンジ	○じゃがいも、黒糖パン、○マーガリン、マカロニ、マヨネーズ、片栗粉、◎ごま油	○牛乳100ml、かじき、ヨーグルト(無糖)、卵、ツナ缶、ハム、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	オレンジ、トマト、きゅうり、ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、○焼きのり	じゃが丸お焼き、牛乳
11水	牛乳	ねばねば丼、きゅうりのごま酢和え、みそ汁(わかめ・じゃがいも・油揚げ)、甘夏	米、○コーンフロスティ、じゃがいも、砂糖、油	○アイスクリーム、挽きわり納豆、豚ひき肉、味噌、油揚げ、すりごま、◎グリコ牛乳	はくさい、あまなつ、きゅうり、キャベツ、にんじん、ねぎ、にら、乾燥わかめ(素干し水戻し)	コーンフレーク&アイス、麦茶
12木	豆乳飲料まめびよ(バナナ味)	完熟トマトのミートスパゲティ、ホタテのサラダ、グレープフルーツ、牛乳(道組はプラネタリアムお弁当給食)	○米、スパゲティ、マヨドレ、油	牛乳180ml、豚ひき肉、ほたて貝柱水煮缶、○ペにさけ、◎ごま、◎まめびよ(豆乳飲料)バナナ	たまねぎ、だいこん、グレープフルーツ、トマト、にんじん、きゅうり、セロリー	鮭おにぎり、麦茶
13金	のむヨーグルト	たけのこ御飯、さばの塩焼き、五目きんぴら、清し汁(蒲鉾・豆腐・えのき)、いちご	米、○食パン6枚切、○油、砂糖、板こんにやく、○砂糖、油、ごま油	○牛乳100ml、さわら、絹ごし豆腐、かまぼこ、さつま揚げ、○きな粉、ごま、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	いちご、たけのこ(水煮)、ごぼう、にんじん、えのきたけ、糸みつば、いんげん、干しいたけ	きなこトースト、牛乳
14土	ジョア	甘辛肉うどん、ブロッコリーのおかか和え、オレンジ	ゆでうどん、○さつまいも、マヨネーズ、○砂糖、○無塩バター、砂糖、油	○牛乳100ml、牛肉(ばら)、○卵、ごま、かつお節	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、○パイナップル、オレンジ、コーン缶、にんじん	パインスイートポテト、牛乳
16月	のむヨーグルト	ピースごはん、かじき鮭の酢豚風、カニカマサラダ、白菜スープ、パイナップル	米、○フランスパン、片栗粉、油、○マーガリン、はるさめ、砂糖	○牛乳100ml、かじき、カニカマ、ごま、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	パイナップル、たまねぎ、もやし、きゅうり、はくさい、にんじん、たけのこ(水煮)、ピーマン、チンゲンサイ、ねぎ、グリーンピース(生)、干しいたけ	ガーリックトースト、牛乳
17火	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	えびグラタン、手作りごまドレッシングサラダ、鶏肉とかぶのスープ、メロン	じゃがいも、マカロニ、マヨドレ、○油、砂糖、油、ごま油、パン粉	○牛乳100ml、○豆腐のナゲット、鶏もも肉(皮付き)、しばえび、とろけるチーズ、すりごま、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	にんじん、メロン、キャベツ、たまねぎ、かぶ、コーン缶、かぶ・葉	豆腐のナゲット、牛乳
18水	のむヨーグルト	ごはん、鶏のからあげ、野菜のごま酢和え、若竹汁、オレンジ	米、○クリームパン、片栗粉、油、砂糖	○牛乳100ml、鶏もも肉、すりごま、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	オレンジ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たけのこ、にんにく、しょうが、乾燥わかめ(素干し水戻し)	ミニクリームパン、牛乳
19木	豆乳飲料まめびよ(バナナ味)	春野菜のカレーライス、福神漬、八王子産野菜のサラダ、いちご、牛乳	米、じゃがいも、和風ドレッシング、油	牛乳、豚肉(もも)、◎まめびよ(豆乳飲料)バナナ	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、いちご、にんじん、グリーンアスパラガス、福神漬、コーン缶、○オレンジ	甘夏みかんゼリー&せんべい、麦茶
20金	のむヨーグルト	黒糖パン、 Tandori-カジキ、マカロニサラダ、トマトと卵のスープ、オレンジ	○じゃがいも、黒糖パン、○マーガリン、マカロニ、マヨネーズ、片栗粉、◎ごま油	○牛乳100ml、かじき、ヨーグルト(無糖)、卵、ツナ味付缶、ハム、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	オレンジ、トマト、きゅうり、ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、○焼きのり	じゃが丸お焼き、牛乳
21土	ジョア	ポロネーズスパゲティ、ひじきサラダ、コンソメスープ、バナナ	スパゲティ、○フリオッシュ、油	○牛乳100ml、○ホイップクリーム、豚ひき肉、ベーコン	たまねぎ、バナナ、ホールトマト缶詰、○いちご、にんじん、トマト、だいこん、きゅうり、キャベツ、なす、しめじ、ひじき、セロリー	マリトッツォ、牛乳
23月	のむヨーグルト	ごはん、ホイコーロー、もやしのナムル、むらくもスープ、パイナップル	米、○食パン8枚切り、○マーガリン、油、片栗粉、ごま油	○牛乳100ml、豚肉(もも)、卵、ごま、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	パイナップル、もやし、クリームコーン缶、キャベツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、ピーマン、万能ねぎ、ねぎ、しめじ、にんにく、しょうが、干しいたけ	抹茶食パンあんバターのせ、牛乳
24火	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	☆誕生会メニュー☆ バターライス、鶏ささみチーズカツ、ハムレタスサラダ、コーンクリームスープ、メ	米、油、小麦粉、パン粉、和風ドレッシング	○牛乳100ml、牛乳、鶏ささ身、しばえび、ベーコン、ハム、○ホイップクリーム、卵、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	クリームコーン缶、メロン、コーン缶、ブロッコリー、たまねぎ、レタス、にんじん、○みかん缶、ミニトマト、リーフレタス	プリンアラモード、牛乳
25水	牛乳	ねばねば丼、きゅうりのごま酢和え、みそ汁(わかめ・じゃがいも・油揚げ)、甘夏	米、○コーンフロスティ、じゃがいも、砂糖、油	○アイスクリーム、挽きわり納豆、豚ひき肉、味噌、油揚げ、すりごま、◎グリコ牛乳	はくさい、あまなつ、きゅうり、キャベツ、にんじん、ねぎ、にら、乾燥わかめ(素干し水戻し)	コーンフレーク&アイス、麦茶
26木	のむヨーグルト	完熟トマトのミートスパゲティ、ホタテのサラダ、グレープフルーツ、牛乳	○米、スパゲティ、マヨドレ、油	牛乳180ml、豚ひき肉、ほたて缶、○ペにさけ、◎ごま、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	たまねぎ、だいこん、グレープフルーツ、トマト、にんじん、きゅうり、セロリー	鮭おにぎり、麦茶
27金	豆乳飲料まめびよ(バナナ味)	たけのこ御飯、さばの塩焼き、五目きんぴら、清し汁(蒲鉾・豆腐・えのき)、いちご	米、砂糖、板こんにやく、油、ごま油	○グリコ牛乳、さわら、絹ごし豆腐、かまぼこ、さつま揚げ、ごま、◎まめびよ(豆乳飲料)バナナ	いちご、たけのこ(水煮)、ごぼう、にんじん、えのきたけ、糸みつば、いんげん、干しいたけ	歌舞伎揚げ、牛乳
28土	ジョア	海鮮焼きビーフン、ポークしゅうまい、さつまいもサラダ、バナナ	さつまいも、○ロールパン、ビーフン、マヨドレ、○油、油	○おしどり牛乳100ml、ハム、鶏ひき肉、○ウインナー	バナナ、グリーンアスパラガス、キャベツ、たまねぎ、○キャベツ、ピーマン、にんじん、○ピーマン、干しいたけ	ホットドック、牛乳
30月	のむヨーグルト	ピースごはん、かじき鮭の酢豚風、カニカマサラダ、白菜スープ、パイナップル	米、○フランスパン、片栗粉、油、○マーガリン、はるさめ、砂糖	○牛乳100ml、かじき、カニカマ、ごま、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	パイナップル、たまねぎ、もやし、きゅうり、はくさい、にんじん、たけのこ(水煮)、ピーマン、チンゲンサイ、ねぎ、グリーンピース(生)、干しいたけ	ガーリックトースト、牛乳
31火	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	えびグラタン、手作りごまドレッシングサラダ、鶏肉とかぶのスープ、メロン	じゃがいも、マカロニ、マヨドレ、○油、砂糖、油、ごま油、パン粉	○牛乳100ml、○豆腐のナゲット、鶏もも肉(皮付き)、しばえび、とろけるチーズ、すりごま、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	にんじん、メロン、キャベツ、たまねぎ、かぶ、コーン缶、かぶ・葉	豆腐のナゲット、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	569kcal	19.1g	21.1g	206mg	2.0mg	172μg	0.33mg	0.37mg	42mg
3歳未満児	548kcal	19.3g	19.2g	290mg	1.8mg	148μg	0.30mg	0.41mg	35mg

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。

★下線部のメニューは、4、5月誕生月の子のリクエストメニューです。詳細はきゅうしよくだよりをご覧ください。