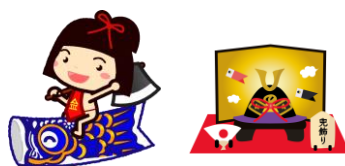


令和5年 5月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第七こども園

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月	豆乳(バナナ)	御飯、若竹汁 車麩のフライ 野菜のごま酢和え、オレンジ	米、○ロールパン ○焼きそばめん、焼ふ(車ふ) 小麦粉、パン粉、油、三温糖	○豚肉(肩ロース)、米みそ すりごま、◎豆びよ(バナナ)	オレンジ、キャベツ、ブロッコリー、○キャベツ にんじん、たけのこ、○ピーマン、○にんじん 生わかめ、○あおのり	煎茶 焼きそばパン
2火	乳酸菌飲料 ミラフル	中華炊き込みおこわ、レタススープ こいのぼり春巻き 竹輪とブロッコリーの和えもの、いちご	もち米、米、油、マヨネーズ、 砂糖	焼き豚、鶏ささ身、ちくわ ベーコン、ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	ブロッコリー、いちご、レタス、にんじん、たまねぎ たけのこ(ゆで)、きゅうり、いんげん、○塩こんぶ 焼きのり、干しいし	牛乳 柏餅(幼児) たい焼き(乳児)
6土	ジョア	ペンネミート、牛乳、 コールスローサラダ、バナナ	ペンネ、○蒸しパンミックス マヨネーズ	牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身 ○卵、バター	バナナ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり ホールトマト缶詰、コーン缶	ほうじ茶 抹茶蒸しパン
8月	豆乳(ココア)	御飯、みそ汁(切干・玉葱) 鮭のちゃんちゃん焼き アスパラの和えもの、宇和ゴールド	米、○ホットケーキミックス ○メープルシロップ、三温糖	○牛乳、さけ、米みそ、○卵、油揚げ バター、かつお節、◎調製豆乳	宇和ゴールド、キャベツ、にんじん、たまねぎ グリーンアスパラガス、もやし、切り干しいんげん ◎きゅうり	牛乳 マーブルケーキ
9火	ジョア	グリーンピース御飯、千切り野菜のみそ汁 ササミフライ ポテトツナサラダ、パイナップル	米、じゃがいも、○小麦粉 小麦粉、○砂糖、マヨネーズ ○オートミール、パン粉、油	○牛乳、鶏ささ身、○無塩バター ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ) ○卵、◎牛乳	パイナップル、たまねぎ、きゅうり、キャベツ グリーンピース、にんじん、○こんぶ、◎にんじん	牛乳 オートミールクッキー こんぶ
10水	豆乳(バナナ)	たらこスパゲティ、牛乳 野菜スティック ほうれん草としめじのソテー、オレンジ	スパゲティ、○米 マヨネーズ、○砂糖、砂糖	牛乳、たらこ、ベーコン、バター ○米みそ、白みそ、○ごま ◎豆びよ(バナナ)	オレンジ、ほうれん草(冷凍)、ほうれん草 にんじん、きゅうり、だいこん、しめじ ○だいこん(たくあん)、コーン缶、刻みのり	ほうじ茶 みそ焼きおにぎり
11木	乳酸菌飲料 ミラフル	麦御飯、みそ汁(豆腐・わかめ) 肉じゃが、カニカマとブロッコリーサラダ キウイフルーツ	じゃがいも、米、○食パン しらす、押麦、三温糖、油 砂糖、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(ばら) ○ピザ用チーズ、かにかまぼこ ○ハム、ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	キウイフルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん きゅうり、大豆もやし、○たまねぎ、◎にんじん いんげん、万能ねぎ、○ピーマン、カットわかめ	牛乳 ピザトースト
12金	豆乳(いちご)	ふりかけ御飯、味噌汁、チキンカツ ブロッコリーの胡麻マヨサラダ、バナナ (道組はお弁当給食のため味噌汁が麦茶になります)	米、○小麦粉、マヨネーズ ○上新粉、油、○ごま油	○牛乳、○えび、米みそ、○卵 ○いか、○ごま、◎豆びよ(いちご) すりごま	バナナ、ミニブロッコリー、ねぎ、きゅうり にんじん、なめこ、○にら、○たまねぎ	牛乳 海鮮ちぢみ
13土	ジョア	ジャージャー麺、牛乳 はんぺんサラダ、パイナップル	焼きそばめん、○米 マヨネーズ、三温糖、油 ごま油、○砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、○鶏もも肉 はんぺん、ハム、淡色みそ、○油揚げ	にんじん、パイナップル、たまねぎ、きゅうり、もやし ピーマン、○にんじん、コーン缶、○いんげん ○ひじき	ほうじ茶 ひじき御飯
15月	豆乳(バナナ)	菜飯、コーン入り中華風スープ 肉団子の甘酢あん 野菜炒め、オレンジ	米、○ホットケーキミックス ○メープルシロップ、ごま油 片栗粉、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、豚肉(もも)、○卵 ◎調製豆乳	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、にんじん、ピーマン ○パイン缶、コーン缶、あさつき、◎きゅうり	牛乳 パインカップケーキ
16火	乳酸菌飲料 ミラフル	白ごま御飯、けんちん汁 さばのカレー風味揚げ 豆苗とブロッコリーサラダ、キウイフルーツ	米、○小麦粉、さといも 片栗粉、押麦、油、砂糖 ごま油	○牛乳、さば、木綿豆腐、鶏もも肉 かにかまぼこ、○バター、油揚げ ○粉チーズ、ごま、○いわし(煮干し) ◎ヨーグルト(ドリンク)	キウイフルーツ、ブロッコリー、きゅうり、○にんじん ごぼう、だいこん、もやし、ねぎ、にんじん、 トウモロコシ(芽ばえ)、○あおのり	牛乳 にんじんブリッツ 小魚
17水	豆乳(ココア)	上海焼きそば、牛乳 ウインナー、トマトとわかめのサラダ メロン	焼きそばめん、○米 はるさめ、砂糖、ごま油 ○砂糖	牛乳、ウインナー、えび(むき身) ○豚肉(もも)、豚肉(ばら)、ハム ○油揚げ、ごま、◎豆びよ(ココア)	メロン、きゅうり、もやし、ミニトマト、にんじん、にら ○刻みこんぶ、○しょうが、カットわかめ	ほうじ茶 しじゅうし
18木	乳酸菌飲料 ミラフル	ふりかけ御飯、若竹汁 鶏肉のマヨネーズ焼き、野菜のごま酢和 え オレンジ	米、○ロールパン ○パン、マヨネーズ 三温糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き) 米みそ(甘みそ) すりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、にんじん、ブロッコリー、○いちご キャベツ、たまねぎ、たけのこ、◎にんじん、しめじ 生わかめ、○あおのり	牛乳 ホイップ苺サンド
19金	豆乳(いちご)	御飯、みそ汁(じゃが芋・葱) 豚肉のスタミナ炒め 切干大根サラダ、バナナ	米、じゃがいも、三温糖、砂糖 ごま油、油	豚肉(肩ロース)、○ヨーグルト、米みそ ハム、◎豆びよ(いちご)	バナナ、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ きゅうり、にら、切り干しいんげん、万能ねぎ、ねぎ 赤ピーマン、○みかん、○パイン、○もも	フルーツヨーグルト ウエハース
20土	ジョア	和風スパゲティ、牛乳 ポパイサラダ、パイナップル	スパゲティ、○白玉粉 ○ホットケーキミックス	牛乳、○絹ごし豆腐、ツナ油漬缶 ベーコン、○つぶしあん バター、○黒ごま	ほうれん草、パイナップル、たまねぎ、ほうれん草 きゅうり、グリーンアスパラガス、もやし、にんじん コーン缶、ピーマン、刻みのり	ほうじ茶 もちもちあんパン
22月	乳酸菌飲料 ミラフル	御飯、みそ汁(切干・玉葱) 鮭のちゃんちゃん焼き アスパラの和えもの、宇和ゴールド	米、○ホットケーキミックス ○メープルシロップ、三温糖	○牛乳、さけ、米みそ、○卵、油揚げ バター、かつお節、◎調製豆乳	宇和ゴールド、キャベツ、にんじん、たまねぎ グリーンアスパラガス、もやし、切り干しいんげん ◎きゅうり	牛乳 マーブルケーキ
23火	牛乳	変わり三色丼、みそ汁(キャベツ・玉葱) 鶏肉の生姜焼き ひじきのサラダ、メロン	米、マヨネーズ、油、三温糖 なたね油	鶏もも肉(皮付き)、しらす、さけ ○ホイップクリーム、錦糸卵 ハム、米みそ、油揚げ、◎牛乳	キャベツ、○みかん、メロン ○キウイフルーツ にんじん、たまねぎ、きゅうり ○りんご、○いちご、ひじき、刻みのり	ほうじ茶 フルーツタルト
24水	豆乳(バナナ)	たらこスパゲティ、牛乳 野菜スティック ほうれん草としめじのソテー、オレンジ	スパゲティ、○米 マヨネーズ、○砂糖、砂糖	牛乳、たらこ、ベーコン、バター ○米みそ、白みそ、○ごま ◎豆びよ(バナナ)	オレンジ、ほうれん草(冷凍)、ほうれん草 にんじん、きゅうり、だいこん、しめじ ○だいこん(たくあん)、コーン缶、刻みのり	ほうじ茶 みそ焼きおにぎり
25木	ジョア	グリーンピース御飯、千切り野菜のみそ汁 ササミフライ ポテトツナサラダ、パイナップル	米、じゃがいも、○小麦粉 小麦粉、○砂糖、マヨネーズ ○オートミール、パン粉、油	○牛乳、鶏ささ身、○無塩バター ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ) ○卵、◎ジョア	パイナップル、たまねぎ、きゅうり、キャベツ グリーンピース、にんじん、○こんぶ、◎にんじん	牛乳 オートミールクッキー こんぶ
26金	豆乳(いちご)	ロールパン、きのこスープ マカロニグラタン きゅうりと人参のツナサラダ、バナナ	ロールパン、○お好み焼き粉 じゃがいも、マヨレ ○ごま油、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏肉、ツナ油漬缶、○卵 ベーコン、ハム、とろけるチーズ えび、いか、○ごま、◎豆びよ(いちご)	バナナ、キャベツ、きゅうり、しめじ たまねぎ、えのきたけ、○にら ○たまねぎ、にんじん	牛乳 海鮮ちぢみ
27土	ジョア	ほうとう風うどん、牛乳 ココロサラダ、グレープフルーツ	ゆでうどん、じゃがいも ○小麦粉、マヨネーズ、○砂 糖	牛乳、鶏もも肉、ハム、○チーズ ○牛乳、油揚げ、○無塩バター 米みそ、○卵	グレープフルーツ、にんじん、かぼちゃ、はくさい だいこん、きゅうり	ほうじ茶 チーズスコーン
29月	豆乳(バナナ)	菜飯、中華風コーンスープ 肉団子の甘酢あん 小松菜ともやしの和え物、オレンジ	米、○ホットケーキミックス ○メープルシロップ、砂糖 片栗粉、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、○卵、◎調製豆乳 卵	オレンジ、たまねぎ、こまつな、にんじん、もやし コーン缶、○パイン缶、ピーマン、あさつき ◎きゅうり	牛乳 パインカップケーキ
30火	乳酸菌飲料 ミラフル	白ごま御飯、けんちん汁 さばのカレー風味揚げ 豆苗とブロッコリーサラダ、キウイフルーツ	米、○小麦粉、さといも 片栗粉、押麦、油、砂糖 ごま油	○牛乳、さば、木綿豆腐、鶏もも肉 かにかまぼこ、○バター、油揚げ ○粉チーズ、ごま、○いわし(煮干し) ◎ヨーグルト(ドリンク)	キウイフルーツ、ブロッコリー、きゅうり、○にんじん ごぼう、だいこん、もやし、ねぎ、にんじん、 トウモロコシ(芽ばえ)、○あおのり	牛乳 にんじんブリッツ 小魚
31水	豆乳(ココア)	上海焼きそば、牛乳 ウインナー、トマトとわかめのサラダ メロン	焼きそばめん、○米 はるさめ、砂糖、ごま油 ○砂糖	牛乳、ウインナー、えび(むき身) ○豚肉(もも)、豚肉(ばら)、ハム ○油揚げ、ごま、◎豆びよ(ココア)	メロン、きゅうり、もやし、ミニトマト、にんじん、にら ○刻みこんぶ、○しょうが、カットわかめ	ほうじ茶 しじゅうし

☆ 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	550kcal	22.0g	19.5g	236mg	2.40mg	231μg	0.36mg	0.39mg	41mg
3歳未満児	517kcal	21.0g	17.5g	341mg	2.60mg	183μg	0.32mg	0.41mg	34mg

* 食材の都合により献立を変更することがありますご了承下さい *

《今月の食育予定》

・1日 給食は、精進料理の献立になっています。
また、1日が八十八夜のため、おやつに煎茶を飲みます。

・2日 5日がこどもの日のため、こいのぼりをイメージした
給食になっています。

