

令和7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 木	牛乳、胡瓜ス ティック	御飯、若竹汁、車麴のフライ、野菜のごま酢あ え、オレンジ	米、○ホットケーキ粉、焼 ふ(車ふ)、パン粉、小麦 粉、油、三温糖、○食紅	○つぶしあん(砂糖添加)、すりご ま、◎牛乳	こんぶ(だし用)、オレンジ、ブロッコリー、キャ ベツ、にんじん、たけのこ(ゆで)、カットわかめ	緑茶、まんじゅう
2 金	飲むヨーグル ト	鯉のぼりいなり、すまし汁(白菜・えのき)、かぶ とハンバーグ、おくらの梅和え、メロン	米、パン粉、砂糖、○グラ ニュー糖	○牛乳、豚ひき肉、味付きいなり、牛 乳、とろけるチーズ、絹ごし豆腐、ち くわ、かつお節、◎ヨーグルト(ドリン グ)	メロン、きゅうり、たまねぎ、はくさい、えのきた け、オクラ、葉ねぎ、コーン缶、うめ干し	牛乳、鯉のぼりパ イ
3 土	☆ 憲法記念日 ☆					
5 月	☆ こどもの日 ☆					
6 火	☆ 振替休日 ☆					
7 水	ジョア	わかめ御飯、豆腐みそ汁(なめこ)、チキンの照 り焼き、キャベツの昆布あえ、オレンジ	米、○じゃがいも、○油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆 腐、米みそ(淡色辛みそ)、◎ジョア	キャベツ、オレンジ、なめこ、ねぎ、にんじん、 塩こんぶ	牛乳、ポテトチッ プ
8 木	牛乳、胡瓜ス ティック	御飯、豚汁、さばの利休焼き、きゅうりとわかめ の酢の物、いちご	米、○ホットケーキ粉、砂 糖、○メーブルシロップ、 ごま油	○牛乳、さば、かにかまぼこ、豚肉 (ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、 油揚げ、◎牛乳	きゅうり、いちご、○バナナ、ねぎ、にんじん、だ いこん、ごぼう、カットわかめ	牛乳、バナナケー キ
9 金	飲むヨーグル ト	ブリオッシュ、ベーコンとはくさいのスープ、ポー クチャップ、ブロッコリーのチーズ焼き、メロン	ブリオッシュ、油、砂糖	○アイスクリーム、豚肉(肩ロース)、 ベーコン、とろけるチーズ、◎ヨーグ ルト(ドリンク)	メロン、ブロッコリー、はくさい、たまねぎ、○ブ ルーベリーソース、○いちごソース	麦茶、パニラアイ ス(選べるソース)
10 土	ジョア	たらこスパゲティ、牛乳、ごぼうサラダ、オレンジ	スパゲティ、マヨネーズ	牛乳、たらこ、ハム、バター、◎ジョア	オレンジ、ごぼう、たまねぎ、きゅうり、にんじ ん、万能ねぎ、刻みのり	麦茶、チーズ入り ホットケーキ
12 月	牛乳	コロコロチャーシュー丼、五目みそ汁(さつま 芋)、きゅうりとえのきたけの酢の物、バナナ	米、さつまいも、○ぎょうざ の皮、はちみつ、○油、砂 糖	○牛乳、焼き豚、米みそ(淡色辛み そ)、○ハム、○チーズ、かにかまぼ こ、油揚げ、◎牛乳	バナナ、きゅうり、だいこん、えのきたけ、にん じん、ねぎ	牛乳、イタリアン 揚げ餃子
13 火	豆乳、バナナ チップス	あんかけ焼きそば、牛乳、揚げワンタン、小松菜 のサラダ、キウイフルーツ	蒸し中華麺、○米、油、片 栗粉、マヨネーズ、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、○鮭そぼろ、ペー コン、○ダイスチーズ、えび、いか、 ごま、◎調製豆乳	キウイフルーツ、こまつな、もやし、キャベツ、 にんじん、さやえんどう、○焼きのり	麦茶、鮭チーズお にぎり
14 水	ジョア	御飯、みそ汁(わかめ・ふ)、鮭のあけぼの焼 き、納豆和え、オレンジ	米、○除去ドッグ、○油、 ○グラニュー糖、焼ふ	○牛乳、さけ、挽きわり納豆、米みそ (淡色辛みそ)、粉チーズ、◎ジョア	オレンジ、ほうれんそう、にんじん、たくあん(刻 み)、カットわかめ	牛乳、揚げパン
15 木	牛乳、胡瓜ス ティック	ロールパン、トマトスープ、チキン南蛮、キャベツ サラダ、パイナップル	ロールパン、フレンチド レッシング(分離型)、油、 片栗粉、マヨネーズ、砂糖	○ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉(皮付 き)、卵、ハム、◎牛乳	パイナップル、キャベツ、○もも缶、○みかん 缶、○バナナ、トマト、たまねぎ、レタス、しょう が	麦茶、フルーツ ヨーグルト
16 金	飲むヨーグル ト	カレーライス、牛乳、福神漬け、ブロッコリーサラ ダ、バナナ	米、じゃがいも、マヨネー ズ、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム、○カル ピスウォーター、◎ヨーグルト(ドリン グ)	バナナ、ブロッコリー、福神漬け、○もも缶、○ みかん缶、たまねぎ、にんじん、にんにく	麦茶、カルピスポ ンチ
17 土	ジョア	わかめうどん、牛乳、オレンジ、いんげん胡麻和 え	ゆでうどん、三温糖	牛乳、かまぼこ、ごま、◎ジョア	オレンジ、いんげん、にんじん、葉ねぎ、カッ わかめ	麦茶、ミニたい焼 き
19 月	牛乳	御飯、わかめスープ、マーボー豆腐、春雨サラ ダ、バナナ	米、○ホットケーキ粉、は るさめ、○グラニュー糖、 片栗粉、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○ 卵、○バター、ハム、米みそ(淡色辛 みそ)、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、にんじん、 カットわかめ、しょうが	牛乳、マドレーヌ
20 火	豆乳、バナナ チップス	ちらし寿司、みそ汁(あおさ)、じゃが芋の煮物、 ほうれん草のごまあえ、メロン	米、じゃがいも、フランス パン	油揚げ、卵、でんぶ、◎豆乳、豆腐、	にんじん、れんこん、シイタケ、絹さや、海苔、 ねぎ、たまねぎ、ほうれん草、メロン、いちご、 キウイフルーツ	麦茶、フレンチ トースト フルーツ 添え
21 水	ジョア	しょうゆラーメン、牛乳、真珠蒸し、大根サラダ、 キウイフルーツ	ゆで中華めん、○米、もち 米、片栗粉、○砂糖、ごま 油	牛乳、豚ひき肉、焼き豚、木綿豆腐、 ○米みそ(淡色辛みそ)、なると、○ ごま、かつお節、◎ジョア	キウイフルーツ、だいこん、たまねぎ、ねぎ、 カットわかめ、干しいたけ、しょうが	麦茶、みそ焼きお にぎり
22 木	牛乳、胡瓜ス ティック	ブリオッシュ、ベーコンとはくさいのスープ、ポー クチャップ、ブロッコリーのチーズ焼き、オレンジ	ブリオッシュ、油、砂糖	○アイスクリーム、豚肉(肩ロース)、 ベーコン、とろけるチーズ、◎牛乳	オレンジ、ブロッコリー、はくさい、たまねぎ、○ ブルーベリーソース、○いちごソース	麦茶、パニラアイ ス(選べるソース)
23 金	飲むヨーグル ト	御飯、豚汁、さばの利休焼き、きゅうりとわかめ の酢の物、パイナップル	米、○チーズベークル、 砂糖、ごま油	○牛乳、さば、かにかまぼこ、豚肉 (ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、 油揚げ、◎ヨーグルト(ドリンク)	パイナップル、きゅうり、ねぎ、にんじん、だいこ ん、ごぼう、カットわかめ	牛乳、チーズベー グル
24 土	ジョア	塩焼きそば、牛乳、きゅうりと大根のナムル、オ レンジ	焼きそばめん、油、砂糖、 ごま油	牛乳、豚肉(肩)、えび、いか、◎ジョ ア	オレンジ、だいこん、にんじん、もやし、きゅう り、キャベツ、大豆もやし	麦茶、焼きおにぎ り
26 月	牛乳	コロコロチャーシュー丼、五目みそ汁(さつま 芋)、きゅうりとえのきたけの酢の物、メロン	米、さつまいも、○ぎょうざ の皮、はちみつ、○油、砂 糖	○牛乳、焼き豚、米みそ(淡色辛み そ)、○ハム、○チーズ、かにかまぼ こ、油揚げ、◎牛乳	メロン、きゅうり、だいこん、えのきたけ、にんじ ん、ねぎ	牛乳、イタリアン 揚げ餃子
27 火	豆乳、バナナ チップス	あんかけ焼きそば、牛乳、揚げワンタン、小松菜 のサラダ、キウイフルーツ	蒸し中華麺、○米、油、片 栗粉、マヨネーズ、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、○鮭そぼろ、ペー コン、○ダイスチーズ、えび、いか、 ごま、◎調製豆乳	キウイフルーツ、こまつな、もやし、キャベツ、 にんじん、さやえんどう、○焼きのり	麦茶、鮭チーズお にぎり
28 水	ジョア	御飯、みそ汁(わかめ・ふ)、鮭のあけぼの焼 き、納豆和え、オレンジ	米、○除去ドッグ、○油、 ○グラニュー糖、焼ふ	○牛乳、さけ、挽きわり納豆、米みそ (淡色辛みそ)、粉チーズ、◎ジョア	オレンジ、ほうれんそう、にんじん、たくあん(刻 み)、カットわかめ	牛乳、揚げパン
29 木	牛乳、胡瓜ス ティック	ロールパン、トマトスープ、チキン南蛮、キャベツ サラダ、パイナップル	ロールパン、○さといも、○板こんに ゃく、フレンチドレッシング(分離 型)、油、片栗粉、マヨネーズ、○三 温糖、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、卵、ハム、○米 みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	パイナップル、○だいこん、キャベツ、トマト、た まねぎ、レタス、○こんぶ(だし用)、しょうが	麦茶、みそ田楽
30 金	飲むヨーグル ト	カレーライス、牛乳、福神漬け、ブロッコリーサラ ダ、バナナ	米、じゃがいも、マヨネー ズ、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム、○カル ピスウォーター、◎ヨーグルト(ドリン グ)	バナナ、ブロッコリー、福神漬け、○もも缶、○ みかん缶、たまねぎ、にんじん、にんにく	麦茶、カルピスポ ンチ
31 土	ジョア	肉みそうどん、牛乳、もやしとツナのごま酢あ え、オレンジ	ゆでうどん、片栗粉、砂 糖、油	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豚ひき 肉、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬 缶、ごま、◎ジョア	もやし、オレンジ、にんじん、たまねぎ、ピーマ ン、きゅうり、干しいたけ	麦茶、シュガー トースト

☆ 一日の平均給与量 ☆

エネルギー タンパク質 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 503kcal 19.3g 17.0g 201mg 1.9mg 136 μg 0.34mg 0.34mg 37mg
3歳未満児 441kcal 16.9g 15.0g 202mg 1.9mg 150 μg 0.30mg 0.31mg 31mg

★都合により食材の変更があります。
★牛肉を使用する場合があります。

5月

1日 精進料理
20日 誕生会
23日 引き渡し訓練
30日 ディキャンブ

