

令和8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			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 金	飲むヨーグルト	ちまき風おこわ、みそ汁(わかめ・えのき)、こいのぼりハンバーグ、コールスローサラダ、メロン	米、もち米、マヨドレ、油、ごま油、砂糖	豚ひき肉、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、◎のむヨーグルト	メロン、キャベツ、◎みかん缶、◎パン缶、◎キウイフルーツ、◎いちご、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、コーン缶、ねぎ、わかめ、しいたけ	緑茶、フルーツゼリーポンチ
2 土	ジョア	ポロネーズパゲッティ、ブロッコリーのサラダ、牛乳、バナナ	◎小麦粉、◎砂糖、◎無塩バター、砂糖	牛乳、豚ひき肉、◎牛乳、◎卵、◎きな粉、◎ごま、有塩バター、◎ジョア	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、キャベツ、セロリー、パセリ、にんにく	麦茶、きな粉と白ごまのマフィン
4 月	☆ みどりの日 ☆					
5 火	☆ こどもの日 ☆					
6 水	☆ 振替休日 ☆					
7 木	豆乳、きゅうりスティック	御飯、若竹汁、車麩のフライ、野菜のごま酢あえ、オレンジ	米、車ふ、◎パイ、パン粉、小麦粉、◎油、油、◎こしあん、三温糖	◎牛乳、すりごま、◎調整豆乳	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、◎きゅうり	牛乳、あんこパイ
8 金	飲むヨーグルト	ブリオッシュ、ベーコンとほくさいのスープ、ポークチャップ、ブロッコリーとちくわのサラダ、メロン	ブリオッシュ、◎米、和風ドレッシング、油、砂糖	豚肉(肩ロース)、◎鮭、ベーコン、ちくわ、◎のむヨーグルト	メロン、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、ほくさい、コーン缶、◎焼きのり	麦茶、鮭おにぎり
9 土	ジョア	たらこスパゲッティ、牛乳、ごぼうサラダ、オレンジ	スパゲッティ、◎食パン、◎無塩バター、◎グラニュー糖、マヨドレ	牛乳、たらこ、ハム、有塩バター、◎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、シュガートースト
11 月	牛乳、マンナビスケット	焼き鳥丼、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、◎油、砂糖、◎じゃがいも、◎ビスケット	◎豆乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、◎たまねぎ、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、刻みのり、万能ねぎ、わかめ	豆乳、サモサ
12 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、小松菜とカニカマのサラダ、キウイフルーツ	蒸し中華めん、◎食パン、油、片栗粉、◎マヨドレ、ごま油、砂糖	牛乳、ワンタン、豚肉(ばら)、◎ハム、◎スライスチーズ、カニカマ、えび、いか、◎調整豆乳	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、◎バナナ(乾果)	麦茶、ハムチーズサンドイッチ
13 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、◎ホットケーキ粉、マヨドレ、焼ふ、◎メープルシロップ	◎牛乳、鮭、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、◎バナナ、にんじん、にんじん、だいこん(たくあん)、カットわかめ	牛乳、バナナマフィン
14 木	牛乳、きゅうりスティック	御飯、みそ汁(だいこん・油揚げ)、チキン南蛮、キャベツサラダ、パイナップル	米、マヨドレ、油、片栗粉、砂糖	◎アイスクリーム、鶏もも肉(皮付き)、卵、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	パイナップル、キャベツ、だいこん、◎ブルーベリージャム、◎デイスパックスジャム(いちご&マカロン)、しょうが、◎きゅうり	麦茶、バニラアイス(選べるソース)
15 金	飲むヨーグルト	ポークカレー、牛乳、福神漬け、ブロッコリーサラダ、バナナ	米、じゃがいも、マヨドレ、油	牛乳、◎カルピス、豚肉(肩ロース)、ハム、◎のむヨーグルト	バナナ、ブロッコリー、◎もも缶、◎みかん缶、たまねぎ、にんじん、福神漬、にんにく	麦茶、カルピスポンチ
16 土	ジョア	焼きうどん、麦茶、いんげんのごま和え、オレンジ	ゆでうどん、◎ミニたいやき、油、砂糖	◎牛乳、豚肉(もも)、ごま、かつお節、◎ジョア	たまねぎ、キャベツ、オレンジ、いんげん、にんじん	牛乳、ミニたいやき
18 月	牛乳、マンナビスケット	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、◎メープルシロップ、片栗粉、ごま油、◎油	木綿豆腐、豚ひき肉、◎とろけるチーズ、◎牛乳、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	麦茶、チーズ入りホットケーキ
19 火	豆乳、バナナチップス	エビピラフ、オニオンスープ、ハンバーグ、コールスローサラダ、メロン	米、◎パン、マヨドレ、パン粉、油、◎砂糖、◎粉糖、砂糖	豚ひき肉、◎ホイップクリーム、◎牛乳、しばえび、◎卵、卵、牛乳、ハム、◎調整豆乳	たまねぎ、メロン、キャベツ、ブロッコリー、◎キウイフルーツ(黄)、◎いちご、コーン缶、にんじん、◎バナナ(乾果)	麦茶、フレンチトースト フルーツ添え
20 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、◎油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、◎鶏ひき肉、焼き豚、木綿豆腐、なると、かつお節、◎ジョア	キウイフルーツ、だいこん、◎たまねぎ、たまねぎ、◎ピーマン、◎にんじん、ねぎ、カットわかめ、干しいたけ、しょうが	麦茶、コーンピザパイ
21 木	牛乳、きゅうりスティック	ブリオッシュ、ベーコンとほくさいのスープ、ポークチャップ、ブロッコリーとちくわのサラダ、オレンジ	ブリオッシュ、◎米、和風ドレッシング、油、砂糖	豚肉(肩ロース)、◎鮭、ベーコン、ちくわ、◎牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、オレンジ、ほくさい、コーン缶、◎焼きのり、◎きゅうり	麦茶、鮭おにぎり
22 金	飲むヨーグルト	山菜おこわ(非常食)、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	◎コッペパン、◎油、◎グラニュー糖、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、◎のむヨーグルト	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、選べる揚げパン(きな粉・ココア)
23 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、◎小麦粉、◎黒砂糖、油、砂糖、ごま油、◎油	牛乳、豚肉(肩)、◎牛乳、えび、いか、◎卵、◎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、黒糖蒸しパン
25 月	牛乳、マンナビスケット	焼き鳥丼、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、◎油、砂糖、◎じゃがいも	◎豆乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、◎たまねぎ、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、刻みのり、万能ねぎ	豆乳、サモサ
26 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、小松菜とカニカマのサラダ、キウイフルーツ	蒸し中華めん、◎食パン、油、片栗粉、◎マヨドレ、ごま油、砂糖	牛乳、ワンタン、豚肉(ばら)、◎ハム、◎スライスチーズ、カニカマ、えび、いか、◎調整豆乳	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、◎バナナ(乾果)	麦茶、ハムチーズサンドイッチ
27 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、◎ホットケーキ粉、マヨドレ、焼ふ、◎メープルシロップ	◎牛乳、鮭、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ	オレンジ、ほうれんそう、◎バナナ、にんじん、にんじん(冷凍)、だいこん(たくあん)、カットわかめ	牛乳、バナナマフィン
28 木	牛乳、きゅうりスティック	御飯、みそ汁(だいこん・油揚げ)、チキン南蛮、キャベツサラダ、パイナップル	米、マヨドレ、油、片栗粉、砂糖	◎アイスクリーム、鶏もも肉(皮付き)、卵、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	パイナップル、キャベツ、だいこん、◎ブルーベリージャム、◎いちごジャム、ブルーベリー、しょうが、◎きゅうり	麦茶、バニラアイス(選べるソース)
29 金	飲むヨーグルト	ポークカレー、牛乳、福神漬け、ブロッコリーサラダ、バナナ	米、じゃがいも、マヨドレ、油	牛乳、◎カルピス、豚肉(肩ロース)、ハム、◎のむヨーグルト	バナナ、ブロッコリー、◎もも缶、◎みかん缶、たまねぎ、にんじん、福神漬、にんにく	麦茶、カルピスポンチ
30 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、◎食パン、片栗粉、砂糖、油	◎牛乳、牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬、ごま、◎たらこ	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	牛乳、たらこトースト

☆ 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 136μg 0.34mg 0.34mg 37mg
 3歳未満児 441kcal 16.9g 15.0g 202mg 1.9mg 150μg 0.30mg 0.31mg 31mg

★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。

5月

- 1日 こどもの日メニュー
- 7日 精進料理
- 19日 誕生会
- 29日 ディキャンブ

