

# 令和3年 5月 給食献立表

社会福祉法人多摩養育園  
光明第八保育園

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	
01 土	まめびよ	もやし、のそぼろ丼、みそ汁(玉ねぎ・生揚げ)、キャベツとちくわのマヨ和え、グレープフルーツ	米、欧風マヨネーズ	○牛乳、豚ひき肉、生揚げ、みそ、ごま	もやし、グレープフルーツ、キャベツ、玉ネギ、胡瓜、人参、万能ねぎ、カットわかめ	牛乳、お米deガトーショコラ
3 月			☆☆ 憲法記念日 ☆☆			
4 火			☆☆ みどりの日 ☆☆			
5 水			☆☆ こどもの日 ☆☆			
06 木	のむヨーグルト	ふりかけごはん、みそ汁(キャベツ・油揚げ)、チーズはんぺんフライ、切干大根とホタテの中華和え、オレンジ	米、○食パン、小麦粉、パン粉、油、○欧風マヨネーズ、砂糖、ごま油	○牛乳、はんぺん、プロセスチーズ、油揚げ、みそ、ほたて貝柱水煮缶、○しらす干し、ごま、卵、◎のむヨーグルト	オレンジ、胡瓜、キャベツ、切り干しだいこん、人参、万能ねぎ、○あおのり	牛乳、じゃこトースト
07 金	豆乳、胡瓜スティック	《精選料理》ごはん、若竹汁、車麩の磯風味フライ、野菜のごま酢和え、りんご	米、焼ふ(車ふ)、○小麦粉、パン粉、○油、小麦粉、○砂糖、油、三温糖、ごま油	○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、ごま、◎調製豆乳	りんご、キャベツ、ブロッコリー、筍、胡瓜、人参、カットわかめ、あおのり、◎胡瓜	牛乳、サクサクココアクッキー
08 土	まめびよ	たらこスパゲティ、ジュリアンスープ、小松菜のサラダ、バナナ	スパゲティ、油	○牛乳、たらこ、ベーコン、バター、鶏ささみ	バナナ、こまつな、キャベツ、人参、玉ネギ、大根、胡瓜、しそ、刻みのり	牛乳、プリンソフトパン
10 月	豆乳、おしゃぶり昆布	豚丼、みそ汁(豆腐・なめこ)、ほうれん草とカニカマの酢の物、オレンジ	米、○ホットケーキ粉、白滝、○砂糖、砂糖、○油、ごま油	○牛乳、豚肉、豆腐、カニカマ、みそ、◎調製豆乳	玉ネギ、ほうれん草、オレンジ、もやし、○りんご、人参、なめこ、ねぎ、◎こんぶ	牛乳、りんごケーキ
11 火	ヤクルト	ごはん、みそ汁(大根・油揚げ)、さばのきじ焼き、さつま揚げと野菜の煮物、りんご	米、○食パン、さといも(冷凍)、○メープルシロップ、○グラニュー糖、砂糖	○牛乳、さば、さつま揚げ、みそ、油揚げ、○バター、◎ヤクルト	りんご、大根、れんこん、ごぼう、人参、いんげん、ねぎ、カットわかめ	牛乳、メイプルシューガトースト
12 水	豆乳、人参スティック	ごはん、みそ汁(さつま芋・水菜)、松風焼き、キャベツとピーマンのツナ和え、グレープフルーツ	米、さつま芋、パン粉、砂糖	○牛乳、鶏ひき肉、みそ、ツナ油漬缶、○ハム、○とろけるチーズ、卵、○卵、ごま、◎調製豆乳	グレープフルーツ、キャベツ、れんこん、ピーマン、人参、ねぎ、玉ネギ、椎茸、水菜、◎人参	牛乳、ハムチーズパイ
13 木	のむヨーグルト	《オリンピックメニュー：モロッコ》胚芽パン、小松菜のコンソメスープ、鶏肉のモロッコ風煮込み、クスクスサラダ、パイナップル	パン、○米、じゃが芋、サラダ用スパゲティ、セパレードドレッシング、砂糖、○油、○ごま油、オリブ油	鶏もも肉、○焼き豚、○卵、ひよこまめ(ゆで)、いんげんまめ(ゆで)、ハム、○なると、◎のむヨーグルト	玉ネギ、パイナップル、人参、ホールトマト、○そらまめ、ズッキーニ、こまつな、キャベツ、○ねぎ、胡瓜、赤たまねぎ、コーン、赤ピーマン、黄ピーマン	麦茶、五目チャーハン(そらまめ)
14 金	豆乳	《お弁当給食》わかめおにぎり、かじきの竜田揚げ、ポテトサラダ、ブロッコリーのおかか和え、バナナ、野菜ジュース	米、じゃが芋、油、片栗粉、欧風マヨネーズ	○牛乳、かじき、○生クリーム、ハム、かつお節、◎調製豆乳	バナナ、ブロッコリー、キャベツ、胡瓜、人参、コーン、にんにく、しょうが	牛乳、クリームサンドビスケット(ココア)
15 土	まめびよ	野菜たっぷりタンメン(塩味)、ギョウザ、ブロッコリーの和風サラダ、オレンジ	中華めん、ドレッシング、ごま油	○牛乳、豚肉、ツナ油漬缶	オレンジ、もやし、キャベツ、ブロッコリー、人参、大根、胡瓜、ニラ、ねぎ、ひじき	牛乳、今川焼き(クリーム)
17 月	牛乳、バナナチップス	茄子と豚ひき肉のカレー、福神漬け、ココロスープ、小エビのサラダ、パイナップル	米、じゃが芋、セパレードドレッシング、油	○牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、牛乳、えび(むき身)、◎牛乳	玉ネギ、パイナップル、なす、人参、キャベツ、ブロッコリー、トマト、胡瓜、福神漬け、◎バナナ(乾果)	麦茶、フルーチェ、リッツ
18 火	ヤクルト	ごはん、豚汁、鶏肉の西京焼き、小松菜のたらこ和え、グレープフルーツ	米、○小麦粉、○砂糖、さといも(冷凍)、板こんにゃく、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)、豆腐、白みそ、○卵、○バター、淡色みそ、たらこ、◎ヤクルト	グレープフルーツ、こまつな、もやし、大根、人参、ごぼう、ねぎ、○レモン果汁	牛乳、マドレーヌ
19 水	豆乳、人参スティック	ごはん、みそ汁(ほうれん草・えのき)、鮭の塩焼き、れんこんの炒め物、バナナ	米、こんにゃく、○ホットケーキ粉、○油、ごま油、○小麦粉	○牛乳、鮭、○ウインナー、みそ、油揚げ、竹輪、○卵、◎調製豆乳	バナナ、れんこん、ほうれん草、えのきたけ、人参、いんげん、◎人参	牛乳、アメリカンドッグ
20 木	のむヨーグルト	ふりかけごはん、みそ汁(キャベツ・油揚げ)、チーズはんぺんフライ、切干大根とホタテの中華和え、オレンジ	米、○食パン、小麦粉、パン粉、油、○欧風マヨネーズ、砂糖、ごま油	○牛乳、はんぺん、プロセスチーズ、油揚げ、みそ、ほたて貝柱水煮缶、○しらす干し、ごま、卵、◎のむヨーグルト	オレンジ、胡瓜、キャベツ、切り干しだいこん、人参、万能ねぎ、○あおのり	牛乳、じゃこトースト
21 金	豆乳、胡瓜スティック	あんかけ焼きそば、ワンタンスープ、ささみのサラダ、りんご	蒸し中華めん、○小麦粉、○油、○砂糖、ドレッシング、片栗粉、ごま油、油	○牛乳、豚肉、鶏ささ身、えび、○ヨーグルト(無糖)、なると、◎調製豆乳	りんご、白菜、キャベツ、人参、ブロッコリー、玉ネギ、筍、ねぎ、チンゲンサイ、胡瓜、カットわかめ、干し椎茸、◎胡瓜	牛乳、サクサクココアクッキー
22 土	まめびよ	親子丼、みそ汁(もやし・お麩)、キャベツの塩昆布あえ、グレープフルーツ	米、麩、砂糖	○牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、みそ	キャベツ、グレープフルーツ、玉ネギ、もやし、人参、胡瓜、塩こんぶ、かいわれだいこん、万能ねぎ	牛乳、こしあんクリームどら焼き
24 月	豆乳、おしゃぶり昆布	豚丼、みそ汁(豆腐・なめこ)、ほうれん草とカニカマの酢の物、オレンジ	米、○ホットケーキ粉、白滝、○砂糖、砂糖、○油、ごま油	○牛乳、豚肉、豆腐、カニカマ、みそ、◎調製豆乳	玉ネギ、ほうれん草、オレンジ、もやし、○りんご、人参、なめこ、ねぎ、◎こんぶ	牛乳、りんごケーキ
25 火	ミルミル	《誕生会》チキンライス、小松菜の豆乳スープ、ヒレかつ、カラフルサラダ、パイナップル	米、パン粉、小麦粉、フレンドドレッシング(乳化型)、油	調製豆乳、豚肉(ヒレ)、鶏むね肉、○ホイップクリーム、プロセスチーズ、ベーコン、○くりの甘露煮、卵	キャベツ、パイナップル、玉ネギ、ミックスベジタブル、胡瓜、人参、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、こまつな	麦茶、誕生会ケーキ(※純組はホットケーキ)
26 水	豆乳、人参スティック	ごはん、みそ汁(さつま芋・水菜)、松風焼き、キャベツとピーマンのツナ和え、バナナ	米、さつま芋、パン粉、砂糖	○牛乳、鶏ひき肉、みそ、ツナ油漬缶、○ハム、○とろけるチーズ、卵、○卵、ごま、◎調製豆乳	バナナ、キャベツ、れんこん、ピーマン、人参、ねぎ、玉ネギ、椎茸、水菜、◎人参	牛乳、ハムチーズパイ
27 木	のむヨーグルト	胚芽パン、ズッキーニのコンソメスープ、鶏肉と野菜のトマト煮、スパゲティのサラダ、りんご	パン、じゃが芋、○米、スパゲティ、欧風マヨネーズ、砂糖、○油、○ごま油	鶏もも肉、○焼き豚、○卵、ハム、○なると、◎のむヨーグルト	玉ネギ、りんご、人参、トマトピューレ、ズッキーニ、キャベツ、胡瓜、○ねぎ、コーン、○グリーンピース、いんげん	麦茶、五目チャーハン(グリーンピース)
28 金	豆乳	ごはん、春雨スープ、白身魚のチリソース、チンゲン菜とハムの青じそサラダ、グレープフルーツ	米、片栗粉、油、春雨、砂糖、ごま油	○牛乳、すずき、卵、ハム、◎調製豆乳	グレープフルーツ、もやし、ねぎ、チンゲンサイ、玉ネギ、人参、胡瓜、椎茸、ニラ	幼児牛乳、原宿ドック(チーズ)
29 土	まめびよ	五目うどん、厚焼き玉子、ブロッコリーとツナのサラダ、バナナ	うどん、欧風マヨネーズ、ごま油	○牛乳、卵(厚焼き卵)、鶏もも肉、ツナ油漬缶、かまぼこ、油揚げ	バナナ、大根、ブロッコリー、キャベツ、人参、こまつな、ねぎ、胡瓜	牛乳、ツイストドーナツ
31 月	牛乳、バナナチップス	大根カレー、福神漬け、ココロスープ、小エビのサラダ、パイナップル	米、じゃが芋、セパレードドレッシング	○牛乳、鶏もも肉、えび(むき身)、牛乳、◎牛乳	玉ネギ、パイナップル、大根、人参、キャベツ、ブロッコリー、胡瓜、福神漬け、◎バナナ(乾果)	麦茶、フルーチェ、リッツ

☆食材の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

☆ 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	596kcal	23.0g	20.5g	215mg	3.00mg	189μg	0.38mg	0.44mg	36mg
3歳未満児	565kcal	21.9g	19.6g	255mg	3.20mg	171μg	0.35mg	0.42mg	31mg

### 《お弁当給食》

5月14日(金)はお弁当給食です。天気が良ければ園庭やテラスでお弁当を食べ、遠足気分を味わいます。いつもと違う雰囲気でお弁当給食は子どもたちに大人気の活動です。

※今回はフードパックに詰めるので、お弁当箱の用意はいりません。

### 《オリンピックメニュー》

今月はモロッコ！鶏肉のモロッコ風煮込みとクスクスサラダです。お楽しみに☆詳しくは裏面のきゆうしょくだよりをご覧ください。

