

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	
02月	牛乳、人参スティック	《子どもの日》たけのこご飯、かき玉汁、こいのぼりハンバーグ、じゃこサラダ、グレープフルーツ	米、ドレッシング、片栗粉	卵、油揚げ、なると、しらす干し、◎牛乳	グレープフルーツ、キャベツ、筍、グリーンアスパラガス、胡瓜、人参、椎茸、コーン、糸みつば、◎人参	(乳児)麦茶、たい焼き(幼児)緑茶、かしわ餅
03火			☆☆ 憲法記念日 ☆☆			
04水			☆☆ みどりの日 ☆☆			
05木			☆☆ こどもの日 ☆☆			
06金	ヤクルト	《精進料理》ごはん、若竹汁、揚げ里芋の甘辛、野菜のごま酢和え、りんご	さといも(冷凍)、米、◎小麦粉、◎油、片栗粉、◎砂糖、油、砂糖、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、◎胡瓜	牛乳、サクサクココアクッキー
07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、鶏ささ身、ベーコン、バター	バナナ、こまつな、キャベツ、人参、玉ネギ、大根、胡瓜、しそ、刻みのみり	牛乳、プリンソフトパン
09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、◎油、◎砂糖、ごま油	◎牛乳、豚肉、豆腐、カニカマ、みそ、◎きな粉、◎調製豆乳	玉ネギ、ほうれん草、オレンジ、もやし、人参、なめこ、ねぎ、◎こんぶ	牛乳、きなこケーキ
10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、メイプルシュガートースト
11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、◎生クリーム、ツナ油漬缶、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、クリームサンドビスケット(ココア)
12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、バナナ	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、バナナ、人参、トマトピューレ、ズッキーニ、キャベツ、◎グリーンピース、胡瓜、◎ねぎ、コーン、いんげん	麦茶、五目チャーハン
13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、◎米、片栗粉、油、春雨、砂糖、ごま油	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、◎そらまめ、玉ネギ、人参、胡瓜、椎茸、ニラ、◎塩こんぶ	麦茶、そらまめおにぎり
14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、いちご蒸しケーキ
16月	牛乳、バナナチップス	茄子と豚ひき肉のカレー、福神漬、コロコロスープ、小エビのサラダ、パイナップル	米、じゃが芋、◎コーンフレーク、セパレートドレッシング、油	◎牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、牛乳、えび(むき身)、◎バター、◎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、◎バナナ(乾果)	牛乳、玄米フレークおこし
17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)、板こんにやく、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
18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、こんにやく、◎ホットケーキ粉、◎油、ごま油、◎小麦粉	◎牛乳、鮭、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、ドーナツ
19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、◎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、カットわかめ、◎あおのり	牛乳、じゃこトースト
20金	豆乳、胡瓜スティック	ジャージャー麺、ワンタンスープ、ささみのサラダ、りんご	中華めん、◎小麦粉、◎油、◎砂糖、ドレッシング、砂糖、片栗粉、ごま油	◎牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、淡色みそ、◎ヨーグルト(無糖)、◎調製豆乳	りんご、キャベツ、玉ネギ、ねぎ、ブロッコリー、人参、たけのこ(水煮缶)、胡瓜、カットわかめ、干し椎茸、にんにく、しょうが、◎胡瓜	牛乳、サクサクココアクッキー
21土	まめびよ	中華丼、にら玉スープ、キャベツの塩昆布あえ、グレープフルーツ	米、◎バーガーパン、片栗粉、砂糖、油、ごま油	◎牛乳、豚肉、しばえび、卵	キャベツ、グレープフルーツ、玉ネギ、白菜、チンゲンサイ、人参、筍、ニラ、胡瓜、絹さや、塩こんぶ	牛乳、チーズベーグルパン
23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、◎油、◎砂糖、ごま油	◎牛乳、豚肉、豆腐、カニカマ、みそ、◎きな粉、◎調製豆乳	玉ネギ、ほうれん草、オレンジ、もやし、人参、なめこ、ねぎ、◎こんぶ	牛乳、きなこケーキ
24火	ヤクルト	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、りんご	米、◎食パン、さつま芋、パン粉、◎メープルシロップ、◎グラニュー糖、砂糖	◎牛乳、鶏ひき肉、みそ、ツナ油漬缶、卵、◎バター、ごま、◎ヤクルト	りんご、キャベツ、れんこん、ピーマン、人参、ねぎ、玉ネギ、椎茸、水菜	牛乳、メイプルシュガートースト
25水	豆乳、人参スティック	《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、フレンチドレッシング(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、◎ウリの甘露煮、卵、◎調製豆乳	パイナップル、キャベツ、こまつな、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、◎人参	麦茶、誕生ケーキ(※純組はホットケーキ)
26木	のむヨーグルト	わかめごはん、かき玉汁、かじきの竜田揚げ、ブロッコリーのおかか和え、バナナ	米、◎マカロニ・スパゲティ、片栗粉、油、◎砂糖	かじき、卵、◎ベーコン、◎バター、かつお節、◎のむヨーグルト	バナナ、ブロッコリー、◎玉ネギ、キャベツ、◎トマトピューレ、◎人参、◎ピーマン、糸みつば、◎にんにく、にんにく、しょうが	麦茶、ペンネのトマト煮
27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、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)
28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
30月	牛乳、バナナチップス	大根カレー、福神漬、コロコロスープ、小エビのサラダ、パイナップル	米、じゃが芋、◎コーンフレーク、セパレートドレッシング	◎牛乳、鶏もも肉、えび(むき身)、ベーコン、牛乳、◎バター、◎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、◎バナナ(乾果)	牛乳、玄米フレークおこし
31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)、板こんにやく、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

☆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

《今月の食育予定》

- 5月12日(木) 和組 グリンピースのさやとり
- 5月13日(金) 心組 そらまめのさやとり
- 5月26日(木) 道組 お弁当・おにぎり作り

今年度も感染対策をとりながら、食育活動を行います。食育の際はエプロン・三角巾・マスクのご用意をお願いします。ご協力よろしくお願いたします。

