

# 令和5年 5月 給食献立表

社会福祉法人多摩養育園  
光明第八こども園

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、バナナチップス	《精選料理》ごはん、若竹汁、車麩のフライ、野菜のごま酢和え、オレンジ	米、焼ふ(車ふ)、○小麦粉、○グラニュー糖、小麦粉、パン粉、油、砂糖	○牛乳、○バター、○卵、○牛乳、ごま、◎調製豆乳	オレンジ、キャベツ、ブロッコリー、人参、胡瓜、筍、カットわかめ、◎バナナ(乾果)	牛乳、ココアマフィン
2火	ヤクルト	《子どもの日》たけのご飯、すまし汁(そうめん)、こいのぼりハンバーグ、アスパラサラダ、いちご	米、ドレッシング、干しそうめん、花麩	油揚げ、なると、◎ヤクルト	いちご、キャベツ、胡瓜、筍、グリーンアスパラガス、人参、椎茸、コーン、糸みつば	(乳児)麦茶、たい焼き(幼児)緑茶、かしわ餅
3水			☆☆ 憲法記念日 ☆☆			
4木			☆☆ みどりの日 ☆☆			
5金			☆☆ こどもの日 ☆☆			
6土	まめびよ	スパゲッティナポリタン、キャベツの豆乳コンソープ、ブロッコリーとツナのサラダ、バナナ	欧風マヨネーズ	○牛乳、豆乳、ハム、ツナ油漬缶、ベーコン、バター	バナナ、クリームコーン缶、ブロッコリー、玉ネギ、キャベツ、人参、大根、マッシュルーム、ピーマン、しめじ	牛乳、お米deガトーショコラ
8月	豆乳、おしゃぶり昆布	中華丼、にら玉スープ、きゅうりとちくわの和え物、オレンジ	米、○スパゲティ、片栗粉、砂糖、ごま油、油	○牛乳、豚肉、竹輪、しばえび、卵、○しらす干し、○バター、ごま、◎調製豆乳	胡瓜、玉ネギ、白菜、オレンジ、チンゲンサイ、筍、人参、ニラ、絹さや、カットわかめ、◎こんぶ	牛乳、じゃこスパゲッティ
9火	ヤクルト	黒糖パン、ほうれん草のミルクスープ、鶏肉と野菜のトマト煮、スパゲティのサラダ、バナナ	パン、○米、じゃが芋、スパゲティ、欧風マヨネーズ、○砂糖、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、○みそ、ハム、○いわし(煮干し)、○ごま、◎ヤクルト	玉ネギ、バナナ、人参、ほうれん草、トマトピューレ、キャベツ、胡瓜、しめじ、いんげん、コーン	麦茶、みそ焼きおにぎり、煮干しチップ
10水	豆乳、人参スティック	ごはん、みそ汁(キャベツ・油揚げ)、鯖のごまみりん焼き、ほうれん草の納豆和え、りんご	米、○小麦粉、○油、○砂糖、砂糖	○牛乳、さわら、納豆、油揚げ、みそ、ごま、かつお節、○きな粉、◎調製豆乳	りんご、ほうれん草、もやし、キャベツ、人参、カットわかめ、◎人参	牛乳、きなこちんすこう
11木	のむヨーグルト	ごはん、のつべい汁、鶏肉の西京焼き、小松菜のサラダ、グレープフルーツ	米、○食パン、里芋、ドレッシング、○欧風マヨネーズ、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、○ツナ油漬缶、○とろけるチーズ、白みそ、豆腐、ベーコン、◎のむヨーグルト	グレープフルーツ、ごまつな、大根、胡瓜、人参、○玉ネギ、ねぎ、ごぼう、えのきたけ、椎茸、たけのこ	牛乳、ツナマヨトースト
12金	まめびよ	豆カレー、福神漬け、コロコロスープ、ささみのサラダ、パイナップル	米、じゃが芋、ドレッシング、○砂糖、油	豚ひき肉、○ヨーグルト(無糖)、○クリームチーズ、大豆(水煮パック)、鶏ささ身、○生クリーム、ウインナー	◎バナナ、玉ネギ、パイナップル、人参、キャベツ、ブロッコリー、福神漬け、胡瓜、ピーマン、にんにく、しょうが	麦茶、バナナのクリームチーズがけ
13土	まめびよ	親子丼、みそ汁(小松菜・もやし)、キャベツの塩昆布あえ、オレンジ	米、砂糖	○牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、みそ	キャベツ、玉ネギ、オレンジ、もやし、ごまつな、人参、ねぎ、胡瓜、塩こんぶ、万能ねぎ	牛乳、プリンソフトパン
15月	豆乳、食べる小魚	ごはん、みそ汁(豆腐・なめこ)、松風焼き、ほうれん草とツナの酢の物、グレープフルーツ	米、○じゃが芋、パン粉、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏ひき肉、豆腐、みそ、ツナ油漬缶、○ベーコン、○とろけるチーズ、卵、ごま、◎調製豆乳、○いわし(煮干し)	グレープフルーツ、ほうれん草、なめこ、れんこん、○玉ネギ、もやし、ねぎ、人参、椎茸、カットわかめ	牛乳、じゃがベーコンのチーズ炒め
16火	ヤクルト	グリーンピースごはん、芋煮汁、鮭の塩焼き、ひじきと豆腐の煮物、りんご	米、さつまいも、○小麦粉、板こんにやく、○砂糖、砂糖、○メープルシロップ	○牛乳、鮭、豆腐、○バター、豚肉(もも)、みそ、油揚げ、○卵、ごま、◎ヤクルト	りんご、人参、れんこん、大根、ごぼう、ねぎ、グリーンピース、枝豆、ひじき、こんぶ(だし用)	牛乳、コーンフレーククッキー
17水	牛乳、胡瓜スティック	ジャージャー麺、ワンタンスープ、いもいもサラダ、オレンジ	中華めん、○米、じゃが芋、さつまいも(冷凍)、欧風マヨネーズ、砂糖、片栗粉、○ごま油、ごま油	豚ひき肉、○挽きわり納豆、○卵、淡色みそ、ハム、○なると、○しらす干し、◎牛乳	オレンジ、玉ネギ、胡瓜、ねぎ、人参、たけのこ(水煮缶)、○万能ねぎ、カットわかめ、干し椎茸、にんにく、しょうが、◎胡瓜	麦茶、納豆チャーハン
18木	のむヨーグルト	わかめご飯、かき玉汁(みつば)、鶏肉のから揚げ、ブロッコリーのおかか和え、バナナ	米、○ホットケーキ粉、油、○砂糖、片栗粉、○油	○牛乳、鶏もも肉、○牛乳、卵、かつお節、◎のむヨーグルト	バナナ、ブロッコリー、○りんご、キャベツ、人参、糸みつば、しょうが、にんにく	牛乳、りんごケーキ
19金	豆乳、人参スティック	ごはん、みそ汁(小松菜・もやし)、白身魚のりマヨ焼き、豚肉と根菜の炒め物、甘夏	米、欧風マヨネーズ、砂糖、ごま油	○牛乳、メルルーサ、○こしあん(生)、豚肉、みそ、ごま、◎調製豆乳	甘夏、れんこん、ごぼう、もやし、ごまつな、ねぎ、人参、えのきたけ、いんげん、あおりのり、◎人参	牛乳、小倉パイ
20土	まめびよ	豚汁うどん、豆腐ナゲット、キャベツとツナのマヨ和え、グレープフルーツ	うどん、板こんにやく、里芋、欧風マヨネーズ、ごま油	○牛乳、豚肉、豆腐、ツナ油漬缶、油揚げ、みそ、ごま	グレープフルーツ、キャベツ、大根、人参、○デイズバニラジャム(いちご&マカリス)、胡瓜、ねぎ、ごぼう	牛乳、ホットケーキ
22月	豆乳、バナナチップス	中華丼、にら玉スープ、きゅうりとちくわの和え物、オレンジ	米、○スパゲティ、片栗粉、砂糖、ごま油、油	○牛乳、豚肉、竹輪、しばえび、卵、○しらす干し、○バター、ごま、◎調製豆乳	胡瓜、玉ネギ、白菜、オレンジ、チンゲンサイ、筍、人参、ニラ、絹さや、カットわかめ、◎バナナ(乾果)	牛乳、じゃこスパゲッティ
23火	ヤクルト	黒糖パン、ほうれん草のミルクスープ、鶏肉と野菜のトマト煮、スパゲティのサラダ、バナナ	パン、○米、じゃが芋、スパゲティ、欧風マヨネーズ、○砂糖、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、○みそ、ハム、○ごま、◎ヤクルト	玉ネギ、バナナ、◎そらまめ、人参、ほうれん草、トマトピューレ、キャベツ、胡瓜、しめじ、いんげん、コーン	麦茶、みそ焼きおにぎり、ゆでそらまめ
24水	豆乳、大根スティック	《誕生会》カレーピラフ、大根のスープ、白身魚フライタルタルソース、イタリアンサラダ、りんご	米、パン粉、小麦粉、フレンドリードレッシング(乳化型)、油	○牛乳、ホキ、豚ひき肉、○ホップクリーム、プロセスチーズ、○くりの甘露煮、卵、◎調製豆乳	りんご、キャベツ、玉ネギ、大根、人参、胡瓜、しめじ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく、しょうが、◎大根	牛乳、誕生会ケーキ(※純組はホットケーキ)
25木	のむヨーグルト	ごはん、のつべい汁、鶏肉の西京焼き、小松菜のサラダ、グレープフルーツ	米、○食パン、里芋、ドレッシング、○欧風マヨネーズ、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、○ツナ油漬缶、○とろけるチーズ、白みそ、豆腐、ベーコン、◎のむヨーグルト	グレープフルーツ、ごまつな、大根、胡瓜、人参、○玉ネギ、ねぎ、ごぼう、えのきたけ、椎茸、たけのこ	牛乳、ツナマヨトースト
26金	まめびよ	豆カレー、福神漬け、コロコロスープ、ささみのサラダ、パイナップル	米、じゃが芋、ドレッシング、○砂糖、片栗粉	○牛乳、豚ひき肉、大豆(水煮パック)、鶏ささ身、ウインナー	玉ネギ、パイナップル、人参、キャベツ、ブロッコリー、福神漬け、胡瓜、ピーマン、にんにく、しょうが	幼児牛乳、原宿ドック(チーズ)
27土	まめびよ	しらすのスパゲッティ、ジュリアンスープ、ポテトサラダ、バナナ	マカロニ・スパゲティ、じゃが芋、○クリームパン、欧風マヨネーズ	○牛乳、○しらす干し、ツナ油漬缶、ベーコン、バター	バナナ、ほうれん草、キャベツ、エリンギ、人参、玉ネギ、胡瓜、コーン、刻みりのり	牛乳、クリームパン
29月	豆乳、おしゃぶり昆布	ごはん、みそ汁(豆腐・なめこ)、松風焼き、ほうれん草とツナの酢の物、グレープフルーツ	米、○じゃが芋、パン粉、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏ひき肉、豆腐、みそ、ツナ油漬缶、○ベーコン、○とろけるチーズ、卵、ごま、◎調製豆乳	グレープフルーツ、ほうれん草、なめこ、れんこん、○玉ネギ、もやし、ねぎ、人参、椎茸、カットわかめ、◎こんぶ	牛乳、じゃがベーコンのチーズ炒め
30火	ヤクルト	ごはん、芋煮汁、鮭の塩焼き、ひじきと豆腐の煮物、りんご	米、さつまいも、○小麦粉、板こんにやく、○砂糖、砂糖、○メープルシロップ	○牛乳、鮭、豆腐、○バター、豚肉(もも)、みそ、油揚げ、○卵、ごま、◎ヤクルト	りんご、人参、れんこん、大根、ごぼう、ねぎ、枝豆、ひじき	牛乳、コーンフレーククッキー
31水	牛乳、胡瓜スティック	ジャージャー麺、ワンタンスープ、いもいもサラダ、オレンジ	中華めん、○米、じゃが芋、さつまいも(冷凍)、欧風マヨネーズ、砂糖、片栗粉、○ごま油、ごま油	豚ひき肉、○挽きわり納豆、○卵、淡色みそ、ハム、○なると、○しらす干し、◎牛乳	オレンジ、玉ネギ、胡瓜、ねぎ、人参、たけのこ(水煮缶)、○万能ねぎ、カットわかめ、干し椎茸、にんにく、しょうが、◎胡瓜	麦茶、納豆チャーハン

☆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	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	556kcal	22.9g	18.8g	207mg	2.40mg	187μg	0.33mg	0.38mg
3歳未満児	527kcal	21.8g	17.8g	250mg	2.70mg	162μg	0.30mg	0.36mg

☆世界の料理について☆

今年度は半年間をかけて一つの国の料理・文化・言葉・国旗・特産品などを保育や給食の中で楽しみながら学んでいく予定です。  
前半は、多摩養育園とも縁の深い『スリランカ』です。  
どんな料理がでてくるかお楽しみに☆

