

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	
01 木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	《 精進料理 》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、パン粉、○砂糖、小麦粉、油、砂糖	○牛乳、○バター、○卵、みそ、ごま、◎のむヨーグルト	オレンジ、ブロッコリー、筍、キャベツ、人参、カットわかめ、◎きゅうり	牛乳、マーブルクッキー
02 金	豆乳、バナナチップス	《 こどもの日 》たけのこご飯、すまし汁(そうめん)、こいのぼり春巻き、コーンサラダ、いちご	米、春巻きの皮、ドレッシング、干しそうめん、油、砂糖、花麩	スライスチーズ、油揚げ、ハム、◎調製豆乳	いちご、キャベツ、筍、グリーンアスパラガス、コーン、胡瓜、人参、椎茸、糸みつば、◎バナナ(乾果)	麦茶、たい焼き(乳児)、かしわ餅(幼児)
3 土	☆☆ 憲法記念日 ☆☆					
5 月	☆☆ こどもの日 ☆☆					
6 火	☆☆ 振替休日 ☆☆					
07 水	豆乳、大根スティック	ごはん、みそ汁(キャベツ・油揚げ)、豚肉のしょうが炒め、じゃこ豆腐のサラダ、オレンジ	○さつま芋、米、○砂糖、油、ごま油	○牛乳、豚肉、豆腐、油揚げ、○生クリーム、しらす干し、みそ、○卵、○バター、◎調製豆乳	玉ネギ、オレンジ、レタス、キャベツ、胡瓜、ピーマン、人参、しょうが、カットわかめ、◎大根	牛乳、スイートポテト
08 木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	きつねうどん、お魚ナゲット、かぼちゃサラダ、キウイフルーツ	うどん、○米、さつま芋、欧風マヨネーズ、○砂糖、○ごま油	鶏肉、油揚げ、かまぼこ、ハム、○みそ、○ごま、ごま、◎のむヨーグルト	キウイフルーツ、○そらまめ、かぼちゃ、ほうれん草、人参、胡瓜、ねぎ、椎茸、◎胡瓜	麦茶、みそ焼きおにぎり、ゆでそらまめ
09 金	豆乳、食べる小魚	グリーンピースごはん、みそ汁(ほうれん草・えのき)、白身魚ののりマヨ焼き、切干大根のチャブチェ風、バナナ	米、○食パン、欧風マヨネーズ、砂糖、油、ごま油	○牛乳、メルルーサ、豚肉、○とろけるチーズ、○ベーコン、みそ、◎調製豆乳、◎いわし(煮干)	バナナ、ほうれん草、切り干しだいこん、○玉ネギ、えのきたけ、ねぎ、人参、ニラ、椎茸、コーン、○ピーマン、あおのり、グリーンピース	牛乳、ピザトースト
10 土	まめびよ	野菜たっぷりタンメン(塩味)、焼ギョウザ、もやしとささみの中華和え、グレープフルーツ	中華めん、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉、鶏ささ身、ごま	もやし、グレープフルーツ、こまつな、キャベツ、人参、チンゲンサイ、ニラ、胡瓜、ねぎ	牛乳、ツイストドーナツ
12 月	豆乳、おしゃぶり昆布	豚丼、みそ汁(さつま芋・水菜)、キャベツの青じそ和え、オレンジ	米、さつま芋、白滝、○玄米フレーク、砂糖	○牛乳、豚肉、みそ、○バター、ごま、◎調製豆乳	玉ネギ、キャベツ、オレンジ、人参、胡瓜、水菜、しそ、◎こんぶ	牛乳、玄米フレークおこし
13 火	ジョア、人参スティック	ごはん、みそ汁(もやし・ねぎ)、れんこんつくね、大根とベーコンの和風サラダ、キウイフルーツ	米、○食パン、○欧風マヨネーズ、片栗粉、砂糖	○牛乳、鶏ひき肉、○ツナ油漬缶、ベーコン、みそ	キウイフルーツ、もやし、大根、れんこん、ブロッコリー、ねぎ、人参、胡瓜、しめじ、万能ねぎ、◎人参、○玉ねぎ	牛乳、ツナサンド
14 水	豆乳、大根スティック	ごはん、みそ汁(なす・なめこ)、たらの甘辛揚げ、小松菜とじゃこの和え物、グレープフルーツ	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、たら、○プロセスチーズ、しらす干し、みそ、ごま、◎調製豆乳	グレープフルーツ、こまつな、もやし、なす、玉ネギ、なめこ、人参、◎大根	牛乳、チーズ蒸しパン
15 木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	食パン※選べるジャム、ジュリアンスープ、鶏肉のマーマレード焼き、マカロニサラダ、バナナ	食パン、○米、マカロニ、欧風マヨネーズ、○油、○ごま油	鶏もも肉、○焼き豚、○卵、ベーコン、ハム、○なると、◎のむヨーグルト	バナナ、キャベツ、人参、デイスベンスバックジャム(いちご&マカリ)、玉ネギ、胡瓜、マーマレード、○ねぎ、コーン、○グリーンピース、◎胡瓜	麦茶、五目チャーハン
16 金	牛乳、バナナチップス	大根カレー、福神漬け、ほうれん草と卵スープ、ひじきとごぼうのサラダ、パインアップル	米、ドレッシング、○砂糖	鶏もも肉、○ヨーグルト(無糖)、○クリームチーズ、○生クリーム、卵、鶏ささ身、牛乳、◎牛乳	○バナナ、パインアップル、玉ネギ、大根、人参、ほうれん草、こまつな、ごぼう、福神漬け、胡瓜、ひじき、◎バナナ(乾果)	麦茶、バナナのクリームチーズがけ、クラッカー
17 土	まめびよ	親子丼、みそ汁(大根・油揚げ)、キャベツの塩昆布あえ、グレープフルーツ	米、砂糖	○牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、みそ	キャベツ、グレープフルーツ、玉ネギ、大根、人参、胡瓜、塩こんぶ、万能ねぎ、カットわかめ	牛乳、肉まん
19 月	豆乳、食べる小魚	ごはん、豆腐とわかめのスープ、チンジャオロース、カニカマサラダ、グレープフルーツ	米、欧風マヨネーズ、ごま油、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、かにかまぼこ、○ウインナー、○卵、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	グレープフルーツ、キャベツ、ピーマン、筍、ブロッコリー、赤ピーマン、黄ピーマン、胡瓜、ねぎ、ニラ、カットわかめ	牛乳、ウインナーロールパイ
20 火	ジョア、人参スティック	ごはん、みそ汁(大根・しめじ)、鶏肉の西京焼き、ほうれん草とツナの酢の物、キウイフルーツ	米、○小麦粉、○グラニュー糖、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、白みそ、ツナ油漬缶、○バター、○卵、みそ	キウイフルーツ、ほうれん草、もやし、大根、しめじ、人参、万能ねぎ、◎人参	牛乳、ココアマフィン
21 水	豆乳、大根スティック	ごはん、みそ汁(キャベツ・油揚げ)、豚肉のしょうが炒め、じゃこ豆腐のサラダ、オレンジ	○さつま芋、米、○砂糖、油、ごま油	○牛乳、豚肉、豆腐、油揚げ、○生クリーム、しらす干し、みそ、○卵、○バター、◎調製豆乳	玉ネギ、オレンジ、レタス、キャベツ、胡瓜、ピーマン、人参、しょうが、カットわかめ、◎大根	牛乳、スイートポテト
22 木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	きつねうどん、お魚ナゲット、かぼちゃサラダ、キウイフルーツ	うどん、○米、さつま芋、欧風マヨネーズ、○砂糖、○ごま油	鶏肉、油揚げ、かまぼこ、ハム、○みそ、○ごま、ごま、◎のむヨーグルト	キウイフルーツ、かぼちゃ、ほうれん草、人参、胡瓜、ねぎ、椎茸、◎胡瓜	麦茶、みそ焼きおにぎり
23 金	豆乳、おしゃぶり昆布	《 郷土料理：東京都～八王子～ 》かてめし、絹のお吸い物、白身魚の桑都焼き、切り干し大根のおかか和え、バナナ	米、○食パン、干しそうめん、欧風マヨネーズ、こんにゃく、砂糖	○牛乳、メルルーサ、絹ごし豆腐、鶏もも肉、○とろけるチーズ、○ベーコン、みそ、ごま、かつお節、油揚げ、◎調製豆乳、竹輪	バナナ、こまつな、人参、○玉ネギ、切り干しだいこん、ごぼう、○ピーマン、糸みつば、干し椎茸、桑の葉パウダー、◎こんぶ	牛乳、ピザトースト
24 土	まめびよ	スパゲッティナポリタン、キャベツのスープ、ポテトサラダ、グレープフルーツ	じゃが芋、○パウムクーヘン、欧風マヨネーズ	○牛乳、ハム、ツナ油漬缶、バター	グレープフルーツ、玉ネギ、キャベツ、人参、ピーマン、こまつな、胡瓜、コーン	牛乳、ゼリー、パウムクーヘン
26 月	豆乳、バナナチップス	豚丼、みそ汁(さつま芋・水菜)、キャベツの青じそ和え、オレンジ	米、さつま芋、白滝、○玄米フレーク、砂糖	○牛乳、豚肉、みそ、○バター、ごま、◎調製豆乳	玉ネギ、キャベツ、オレンジ、人参、胡瓜、水菜、しそ、◎バナナ(乾果)	牛乳、玄米フレークおこし
27 火	ジョア、人参スティック	ごはん、みそ汁(もやし・ねぎ)、れんこんつくね、大根とベーコンの和風サラダ、キウイフルーツ	米、○食パン、○欧風マヨネーズ、片栗粉、砂糖	○牛乳、鶏ひき肉、○ツナ油漬缶、ベーコン、みそ	キウイフルーツ、もやし、大根、れんこん、ブロッコリー、ねぎ、人参、胡瓜、しめじ、万能ねぎ、◎人参、○玉ねぎ	牛乳、ツナサンド
28 水	豆乳、大根スティック	ごはん、みそ汁(なす・なめこ)、たらの甘辛揚げ、小松菜とじゃこの和え物、グレープフルーツ	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、たら、○プロセスチーズ、しらす干し、みそ、ごま、◎調製豆乳	グレープフルーツ、こまつな、もやし、なす、玉ネギ、なめこ、人参、◎大根	牛乳、チーズ蒸しパン
29 木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	《 誕生会 》ロールパン、ブラウンシチュー、チキンカツ、カラフルサラダ、メロン	パン、パン粉、じゃが芋、小麦粉、フレンチドレッシング(乳化型)、油	○牛乳、鶏もも肉、豚肉、プロセスチーズ、卵、◎のむヨーグルト、○生クリーム	メロン、キャベツ、玉ネギ、ホールトマト、人参、胡瓜、赤ピーマン、黄ピーマン、◎胡瓜、○みかん缶	牛乳、誕生ケーキ
30 金	牛乳、食べる小魚	大根カレー、福神漬け、ほうれん草と卵スープ、ひじきとごぼうのサラダ、パインアップル	米、ドレッシング	○牛乳、鶏もも肉、卵、鶏ささ身、牛乳、◎牛乳、◎いわし(煮干し)	パインアップル、玉ネギ、大根、人参、ほうれん草、こまつな、ごぼう、福神漬け、胡瓜、ひじき	幼児牛乳、ワッフル
31 土	まめびよ	あんかけ焼きそば、ワンタンスープ、もやしとわかめのナムル、バナナ	蒸し中華めん、○クリームパン、ごま油、片栗粉、砂糖、油	○牛乳、豚肉、えび、ツナ油漬缶、なると、ごま	もやし、バナナ、白菜、玉ネギ、筍、人参、ねぎ、チンゲンサイ、カットわかめ、干し椎茸	牛乳、ミニクリームパン

☆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	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	541kcal	22.3g	18.7g	213mg	2.2mg	182μg	0.34mg	0.36mg	39mg
3歳未満児	487kcal	20.8g	16.8g	279mg	2.4mg	159μg	0.31mg	0.36mg	34mg

《郷土料理・ご当地グルメについて》

今年度は給食で郷土料理・ご当地グルメに取り組みます！料理をきっかけに、都道府県ごとの特徴や観光名所、グルメや名産品、方言やゆるキャラなど、様々なものを子どもたちと一緒に調べて紹介していきます。1階廊下掲示板の調理コーナーで紹介していきます。初回の5月は地元・八王子です！お楽しみに☆

