

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金	豆乳、バナナチップス	《こどもの日》たけのご飯、すまし汁(そうめん)、ぶりの竜田揚げ、アスパラのおかか和え、いちご	米、干しそうめん、油、片栗粉、砂糖、花麩	○牛乳、ぶり、○ウインナー、油揚げ、○卵、かつお節、◎調製豆乳	いちご、キャベツ、筍、グリーンアスパラガス、胡瓜、人参、椎茸、糸みつば、◎バナナ(乾果)	牛乳、こいのぼりパイ
02土	まめびよ	カレーライス、ポテトサラダ、チーズ、バナナ、ジョア	米、じゃがいも、マヨネーズ	○牛乳、プロセスチーズ	バナナ、人参	牛乳、焼きドーナツ
3日			☆☆ 憲法記念日 ☆☆			
4月			☆☆ みどりの日 ☆☆			
5火			☆☆ こどもの日 ☆☆			
6水			☆☆ 振替休日 ☆☆			
07木	のむヨーグルト、バナナチップス	ロールパン、コロコロスープ、煮込みハンバーグ、キャベツサラダ、グレープフルーツ	パン、○米、ドレッシング、○油、○ごま油	鶏もも肉、ツナ油漬缶、○焼き豚、○卵、○なると、◎のむヨーグルト	グレープフルーツ、キャベツ、玉ネギ、大根、人参、○ねぎ、しめじ、○グリーンピース、胡瓜、◎バナナ(乾果)	麦茶、五目チャーハン
08金	豆乳、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、小麦粉、油、○砂糖、砂糖、○メープルシロップ	○牛乳、○バター、○卵、みそ、ごま、◎調製豆乳	オレンジ、ブロッコリー(ゆで)、筍、キャベツ、人参、カットわかめ、◎胡瓜	牛乳、コーンフレーククッキー
09土	まめびよ	たぬきうどん、肉団子、ポテトサラダ、バナナ	うどん、じゃが芋、欧風マヨネーズ	○牛乳、かまぼこ、ツナ油漬缶	バナナ、ほうれん草、人参、しめじ、ねぎ、コーン、胡瓜	牛乳、焼きプリンタルト
11月	豆乳、食べる小魚	みそ豚丼、すまし汁(豆腐・えのき)、キャベツの青じそ和え、オレンジ	米、○ホットケーキ粉、○油、砂糖、○砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉、○牛乳、絹ごし豆腐、みそ、ごま、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	玉ネギ、キャベツ、オレンジ、○りんご(缶詰)、人参、胡瓜、えのきたけ、万能ねぎ、糸みつば、しそ	牛乳、りんごケーキ
12火	ジョア、人参スティック	ジャージャー麺、ワンタンスープ、切干大根の中華和え、バナナ	中華めん、○米、砂糖、ごま油、片栗粉	豚ひき肉、ツナ油漬缶、○豚肉、淡色みそ、○ごま、ごま	バナナ、玉ネギ、ねぎ、人参、○そらまめ、胡瓜、たけのこ(水煮缶)、椎茸、切り干しだいこん、カットわかめ、◎人参	麦茶、焼肉おにぎり、ゆでそらまめ
13水	豆乳、大根スティック	《郷土料理：秋田県》ごはん、いものこ汁、鶏肉の幽庵焼き、ほうれん草とカニカマの酢の物、キウイフルーツ	米、○じゃが芋、さといも(冷凍)、○小麦粉、○砂糖、○油、こんにゃく、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、カニカマ、豚肉(もも)、○淡色みそ、◎調製豆乳	キウイフルーツ、もやし、ほうれん草、人参、大根、まいたけ、ねぎ、ごぼう、みつ葉、ゆず果皮、ゆず果汁、◎大根	牛乳、みそポテト
14木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	グリーンピースごはん、豚汁、カレイの煮付け、小松菜の納豆和え、グレープフルーツ	米、○食パン、○砂糖、さといも(冷凍)、砂糖、○粉糖、ごま油	○牛乳、カラスガレイ、○牛乳、○卵、挽きわり納豆、豚肉(もも)、豆腐、淡色みそ、油揚げ、かつお節、◎のむヨーグルト	グレープフルーツ、ごまつな、もやし、人参、大根、ねぎ、ごぼう、◎胡瓜、グリーンピース	牛乳、フレンチトースト
15金	牛乳、バナナチップス	さつままいカレー、福神漬け、ほうれん草とコーンのスープ、千切りサラダ、パイナップル	米、さつま芋、欧風マヨネーズ、○砂糖、油	◎ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、ハム、牛乳、◎牛乳	キャベツ、パイナップル、玉ネギ、ほうれん草、人参、胡瓜、○もも缶、○みかん缶、◎バナナ、福神漬け、トマト、コーン、◎バナナ(乾果)	麦茶、フルーツヨーグルト、クラッカー
16土	まめびよ	和風スパゲッティ、コーンスープ、ささみのサラダ、バナナ	マカロニ・スパゲッティ、ドレッシング	○牛乳、牛乳、鶏ささ身、ベーコン、バター	バナナ、コーン、キャベツ、ほうれん草、ブロッコリー(ゆで)、人参、玉ネギ、しめじ、胡瓜、刻みのり	牛乳、ジャムソフトパン
18月	豆乳、食べる小魚	ごはん、豆腐と卵のスープ、チンジャオロース、きゅうりとわかめの中華和え、オレンジ	米、○クレープの皮、○欧風マヨネーズ、砂糖、ごま油、油、片栗粉	○牛乳、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、○ツナ油漬缶、卵、○プロセスチーズ、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	胡瓜、オレンジ、ピーマン、筍、トマト、赤ピーマン、黄ピーマン、◎玉ネギ、万能ねぎ、カットわかめ	牛乳、ツナマヨクレープ
19火	ジョア、人参スティック	《郷土料理：秋田県》稲庭うどん、チキンナゲット、生揚げと野菜のうま煮、バナナ	うどん、○小麦粉、○グラニュー糖、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、生揚げ、豚ひき肉、○バター、○卵、○牛乳	バナナ、玉ネギ、ごまつな、○ブルーベリーソース、人参、えのきたけ、刻みのり、◎人参	牛乳、ブルーベリーマフィン
20水	豆乳、大根スティック	《郷土料理：秋田県》ごはん、きりたんぼ汁、鮭の塩こうじ焼き、れんこんの炒め物、キウイフルーツ	米、きりたんぼ、こんにゃく、白滝、ごま油	○牛乳、鮭、○こしあん(生)、鶏肉、竹輪、◎調製豆乳	れんこん、キウイフルーツ、人参、ごまつな、ごぼう、ねぎ、椎茸、えのきたけ、いんげん、◎大根	牛乳、小倉パイ
21木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	ロールパン、コロコロスープ、鶏肉のマーマレード焼き、スパゲッティサラダ、グレープフルーツ	パン、○米、サラダ用スパゲッティ、欧風マヨネーズ、○油、○ごま油	鶏もも肉、ツナ油漬缶、○焼き豚、○卵、ベーコン、○なると、◎のむヨーグルト	グレープフルーツ、大根、キャベツ、人参、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
22金	豆乳、バナナチップス	菜めしごはん、みそ汁(なす・玉ねぎ)、チーズはんぺんフライ、ブロッコリーのごま和え、パイナップル	米、○小麦粉、パン粉、油、小麦粉、○砂糖、○メープルシロップ、砂糖	○牛乳、はんぺん、○バター、油揚げ、プロセスチーズ、○卵、みそ、ごま、◎調製豆乳	パイナップル、ブロッコリー(ゆで)、キャベツ、なす、人参、玉ネギ、◎バナナ(乾果)	牛乳、コーンフレーククッキー
23土	まめびよ	野菜たっぷりタンメン(塩味)、エビしゅうまい、きゅうりとちくわの中華サラダ、バナナ	中華めん、ごま油	○牛乳、豚肉、竹輪、ごま	バナナ、胡瓜、もやし、キャベツ、○デイスパンスバックジャム(いちご&マカロン)、ニラ、ねぎ、人参、カットわかめ	牛乳、ホットケーキ
25月	豆乳、食べる小魚	みそ豚丼、すまし汁(豆腐・えのき)、キャベツの青じそ和え、オレンジ	米、○ホットケーキ粉、○油、砂糖、○砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉、○牛乳、絹ごし豆腐、みそ、ごま、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	玉ネギ、キャベツ、オレンジ、○りんご(缶詰)、人参、胡瓜、えのきたけ、万能ねぎ、糸みつば、しそ	牛乳、りんごケーキ
26火	ジョア、人参スティック	ジャージャー麺、ワンタンスープ、切干大根の中華和え、バナナ	中華めん、○米、砂糖、ごま油、片栗粉	豚ひき肉、ツナ油漬缶、○豚肉、淡色みそ、○ごま、ごま	バナナ、玉ネギ、ねぎ、人参、胡瓜、たけのこ(水煮缶)、椎茸、切り干しだいこん、カットわかめ、◎人参	麦茶、焼肉おにぎり
27水	豆乳、大根スティック	《誕生会》チキンライス、オニオンスープ、えびフライ・タルタルソース、シーザーサラダ、メロン	米、欧風マヨネーズ、油	○牛乳、卵、鶏むね肉、○ホイップクリーム、ベーコン、◎調製豆乳	玉ネギ、メロン、レタス、ブロッコリー(ゆで)、○みかん缶、人参、胡瓜、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、レモン果汁、◎大根	牛乳、誕生会ケーキ
28木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	ごはん、豚汁、カレイの煮付け、小松菜の納豆和え、グレープフルーツ	米、○食パン、○砂糖、さといも(冷凍)、砂糖、○粉糖、ごま油	○牛乳、カラスガレイ、○牛乳、○卵、挽きわり納豆、豚肉(もも)、豆腐、淡色みそ、油揚げ、かつお節、◎のむヨーグルト	グレープフルーツ、ごまつな、もやし、人参、大根、ねぎ、ごぼう、◎胡瓜	牛乳、フレンチトースト
29金	牛乳、バナナチップス	カレーライス、福神漬け、ほうれん草とコーンのスープ、千切りサラダ、パイナップル	米、じゃが芋、欧風マヨネーズ、油	○牛乳、ハム、牛乳、◎牛乳	キャベツ、パイナップル、ほうれん草、人参、玉ネギ、胡瓜、福神漬け、コーン、◎バナナ(乾果)	幼児牛乳、黒糖蒸しケーキ
30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、バナナ	米、砂糖	○牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、みそ	キャベツ、バナナ、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、もみじまんじゅう

☆ 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	542kcal	20.9g	19.2g	204mg	1.9mg	161μg	0.32mg	0.37mg	31mg
3歳未満児	494kcal	19.5g	17.0g	277mg	2.2mg	144μg	0.29mg	0.36mg	27mg

※14日・28日の豚汁と、29日のカレーは、賞味期限の近い非常食を使用します。
 ☆郷土料理・ご当地グルメ☆ 今月は秋田県です！
 いものこ汁…「いものこ」とは里芋のことで、地鶏、しいたけ、山菜、野菜などをいれた具だくさんのしょうゆ味の汁物です。
 きりたんぼ…炊いたお米を杉の串に握り付け、炭火で焼いたものです。これを切った鍋に入れたのが有名なきりたんぼ鍋。園では汁ものに入れて提供します！
 稲庭うどん…秋田県湯沢市稲庭町発祥の手延べうどんです。細く平たい麺とツルツルのどごしが特徴の日本三大うどんの一つです。

