

令和3年 5月 昼食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明高倉保育園

日付	10時おやつ	献立	材 料 名			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	牛乳	ゆかり御飯、さけの塩焼き、ひじきの煮物、バナナ、みそ汁(ほうれん草・豆腐)	米、砂糖、ごま油	〇牛乳、〇牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、〇いちごジャム、ほうれんそう、にんじん、さやえんどう、切り干しだいこん、ひじき	クラッカーサンド、牛乳
02 日	牛乳	ベーコンレタスチャーハン、餃子、春雨サラダ、オレンジ、中華スープ(きくらげ)	米、〇マカロニ、〇砂糖、はるさめ、砂糖、油、ごま油	〇牛乳、〇牛乳、ぎょうざ(冷凍)、卵抜きベーコン、〇きな粉	オレンジ、根切りもやし、レタス、きゅうり、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、黒きくらげ	マカロニきな粉、牛乳
03 月	牛乳	食パン(ジャム付き)、コーンのオムレツ、アスパラサラダ、スティックチーズ、わかめスープ	食パン、〇米、フレンチドレッシング(分離型)、〇砂糖	〇牛乳、卵、チーズ、火腿(ロース)、チーズ、〇米みそ(淡色辛みそ)、バター、〇ごま	グリーンアスパラガス、コーン缶、たまねぎ、きゅうり、いちごジャム、ねぎ、にんじん、カットわかめ	甘みそ焼きおにぎり、麦茶
04 火	ブチダノン	御飯、えびフライ、キャベツのサラダ、甘夏、すまし汁(大根)	米、パン粉、フレンチドレッシング(分離型)、油、〇グラニュー糖、小麦粉	〇牛乳、えび、ツナ油漬缶、卵、〇卵、〇ブチダノン	甘夏、キャベツ、だいこん、にんじん、だいこん(葉)	手作り源氏パイ、牛乳
05 水	牛乳、うの花揚げ	春キャベツスパゲティ、お魚ナゲット、きゅうりの黒ごまサラダ、キウイフルーツ、オニオンスープ	スパゲティ、〇食パン、〇卵抜きマヨネーズ、油、フレンチドレッシング(分離型)	〇牛乳、〇牛乳、チキンナゲット、ベーコン、黒ごま	キウイフルーツ、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、マッシュルーム缶、〇コーン缶、グリーンアスパラガス、キャベツ	マヨコーントースト、牛乳
06 木	牛乳	カレーライス、イタリアンサラダ、ヨーグルト、レタススープ	〇さつまいも、米、じゃがいも、〇砂糖、〇水あめ、〇油、卵抜きマヨネーズ、油、フレンチドレッシング(分離型)、砂糖	〇牛乳、〇牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、卵抜きウインナー、チーズ、〇黒ごま	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、レタス、にんにく	大学芋、牛乳
07 金	バナナ	御飯、あじの照り焼き、いんげんのおかかあえ、いちご、豚汁	米、系こんにやく、〇油、ごま油	あじ、豚肉(肩ロース)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	〇バナナ、いちご、いんげん、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、しょうが	ミニアメリカンドッグ、ジョア、教育昆布
08 土	牛乳	御飯、筑前煮、もやしのゆかりあえ、オレンジ、あおさ汁	米、系こんにやく、砂糖	〇牛乳、〇牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、根切りもやし、れんこん、にんじん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、いんげん、あおのり	ババロア、カル鉄サブレ、麦茶
09 日	牛乳	焼きそば、小松菜のごまあえ(コーン)、バナナ、すまし汁(かまぼこ・えのき)	焼きそばめん、〇じゃがいも、〇米、〇油、砂糖	〇牛乳、〇牛乳、豚肉(肩ロース)、かまぼこ、ごま	バナナ、こまつな、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、コーン缶、あおのり	ポテトチップス、牛乳
10 月	牛乳	御飯、車麩フライ、野菜のごま酢あえ、オレンジ、若竹汁	米、焼ふ(車ふ)、パン粉、油、小麦粉、砂糖	〇牛乳、〇牛乳、ごま	オレンジ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たけのこ、カットわかめ、あおのり	原宿ドック(カスタード味)、牛乳
11 火	ブチダノン	菜飯、さわらのコーンマヨネーズ焼き、ほうれん草のサラダ、バナナ、トマトスープ	米、〇小麦粉、卵抜きマヨネーズ、〇上新粉、〇砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、小麦粉、油	〇牛乳、さわら、ツナ油漬缶、〇バター、〇きな粉、バター、粉チーズ、〇ごま、〇ブチダノン	バナナ、ほうれんそう、トマト、にんじん、たまねぎ、コーン缶、クリームコーン缶、レタス	きな粉のポールクッキー、牛乳
12 水	野菜スティック、牛乳	わかめうどん、野菜のかき揚げ、塩ゆでそら豆、パイナップル	ゆでうどん、〇米、さつまいも、小麦粉、油、〇ごま油	〇牛乳、〇豚ひき肉、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ	パイナップル、そらまめ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、〇にんじん、〇たまねぎ、〇ピーマン、〇にんじん、カットわかめ	豚肉チャーハン、麦茶
13 木	牛乳	御飯、豚肉のしょうが焼き、きゅうりの酢の物(しらす)、グレープフルーツ、みそ汁(なす・油揚げ)	米、〇ホットケーキ粉、〇メープルシロップ、油、砂糖、小麦粉	〇牛乳、〇牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、〇卵、しらす干し、油揚げ、ごま	グレープフルーツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、なす、しょうが、カットわかめ	マーブルホットケーキ、牛乳
14 金	バナナ	具が選べるハンバーガー、オーロラサラダ、メロン、コーンポタージュ	ロールパン、焼きそばめん、パン粉、卵抜きマヨネーズ、油、〇ケーキ	〇牛乳、牛乳、コロケ、豚ひき肉、牛ひき肉、卵抜きハム、豆乳	メロン、〇バナナ、クリームコーン缶、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、コーン缶、にんじん、レタス	お昼生日ケーキ(純組はホットケーキ)、牛乳、教育昆布
15 土	牛乳	御飯、かじきの香味焼き、白菜のなめたけあえ、夏みかん、すまし汁(とろろこんぶ・ねぎ)	米、〇ホットケーキ粉、砂糖、油、花魁	〇牛乳、〇牛乳、かじき、白みそ、バター	はくさい、なつみかん、にんじん、なめたけ、たまねぎ、〇いちごジャム、葉ねぎ、セロリ、とろろこんぶ、パセリ	いちご蒸しパン、牛乳
16 日	牛乳	ホットドッグ、スペイン風オムレツ、きゅうりとツナのサラダ、キウイフルーツ、マカロニスープ	コッパン、〇小麦粉、マカロニ、油、〇油、フレンチドレッシング(分離型)	〇牛乳、〇牛乳、卵抜きウインナー、豆乳、〇豚肉(もも)、ツナ水煮缶、〇干しえび、〇かつお節	キウイフルーツ、たまねぎ、きゅうり、トマト、〇キャベツ、にんじん、キャベツ、ピーマン、エリンギ、〇ねぎ、〇あおのり	お好み焼き、牛乳
17 月	牛乳	御飯、えびフライ、キャベツのサラダ、甘夏、すまし汁(大根)	米、パン粉、フレンチドレッシング(分離型)、油、〇グラニュー糖、小麦粉	〇牛乳、〇牛乳、えび、ツナ油漬缶、卵、〇卵	甘夏、キャベツ、だいこん、にんじん、だいこん(葉)	手作り源氏パイ、牛乳
18 火	牛乳、うの花揚げ	食パン(ジャム付き)、コーンのオムレツ、アスパラサラダ、スティックチーズ、わかめスープ	食パン、〇米、フレンチドレッシング(分離型)	〇牛乳、卵、チーズ、卵抜きハム、チーズ、バター	グリーンアスパラガス、コーン缶、たまねぎ、〇グリーンピース、きゅうり、いちごジャム、ねぎ、にんじん、カットわかめ、〇こんぶ(だし用)	グリーンピース御飯、麦茶
19 水	ブチダノン	春キャベツスパゲティ、お魚ナゲット、きゅうりの黒ごまサラダ、キウイフルーツ、オニオンスープ	スパゲティ、〇食パン、〇卵抜きマヨネーズ、油、フレンチドレッシング(分離型)	〇牛乳、チキンナゲット、卵抜きベーコン、黒ごま、〇ブチダノン	キウイフルーツ、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、マッシュルーム缶、〇コーン缶、グリーンアスパラガス、キャベツ	マヨコーントースト、牛乳
20 木	牛乳	御飯、あじの照り焼き、いんげんのおかかあえ、パイナップル、豚汁	米、系こんにやく、〇油、ごま油	〇牛乳、あじ、豚肉(肩ロース)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	パイナップル、いんげん、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、しょうが	ミニアメリカンドッグ、ジョア
21 金	バナナ	カレーライス、イタリアンサラダ、ヨーグルト、レタススープ	〇さつまいも、米、じゃがいも、〇砂糖、〇水あめ、〇油、卵抜きマヨネーズ、油、フレンチドレッシング(分離型)、砂糖	〇牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、卵抜きウインナー、チーズ、〇黒ごま	〇バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、レタス、にんにく	大学芋、牛乳、教育昆布
22 土	牛乳	ゆかり御飯、さけの塩焼き、ひじきの煮物、バナナ、みそ汁(ほうれん草・豆腐)	米、砂糖、ごま油	〇牛乳、〇牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、〇いちごジャム、ほうれんそう、にんじん、さやえんどう、切り干しだいこん、ひじき	クラッカーサンド、牛乳
23 日	牛乳	御飯、八宝菜、大根サラダ、グレープフルーツ、はるさめスープ	米、〇パイ皮、はるさめ、ごま油、片栗粉、フレンチドレッシング(分離型)、油、砂糖	〇牛乳、〇牛乳、豚肉(肩ロース)、〇豚ひき肉、えび(むき身)、いか	はくさい、グレープフルーツ、だいこん、にんじん、きゅうり、たけのこ、〇たまねぎ、ねぎ、黒きくらげ、しょうが、にんにく	ミートパイ、牛乳
24 月	牛乳	御飯、鶏のから揚げ、野菜のごま酢あえ、オレンジ、若竹汁	米、片栗粉、油、砂糖	〇牛乳、〇牛乳、鶏もも肉、ごま、牛乳、卵抜きマヨネーズ	オレンジ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たけのこ、カットわかめ、にんにく、しょうが、だいこん	原宿ドック(カスタード味)、牛乳
25 火	ブチダノン	菜飯、さわらのコーンマヨネーズ焼き、ほうれん草のサラダ、バナナ、トマトスープ	米、〇小麦粉、卵抜きマヨネーズ、〇上新粉、〇砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、小麦粉、油	〇牛乳、さわら、ツナ油漬缶、〇バター、〇きな粉、バター、粉チーズ、〇ごま、〇ブチダノン	バナナ、ほうれんそう、トマト、にんじん、たまねぎ、コーン缶、クリームコーン缶、レタス	きな粉のポールクッキー、牛乳
26 水	牛乳、野菜スティック	わかめうどん、野菜のかき揚げ、塩ゆでそら豆、パイナップル	ゆでうどん、〇米、さつまいも、小麦粉、油、〇ごま油	〇牛乳、〇豚ひき肉、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ	パイナップル、そらまめ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、〇きゅうり、〇たまねぎ、〇ピーマン、〇にんじん、カットわかめ	豚肉チャーハン、麦茶
27 木	牛乳	御飯、豚肉のしょうが焼き、きゅうりの酢の物(しらす)、グレープフルーツ、みそ汁(なす・油揚げ)	米、〇ホットケーキ粉、〇メープルシロップ、油、砂糖、小麦粉	〇牛乳、〇牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、〇卵、しらす干し、油揚げ、ごま	グレープフルーツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、なす、しょうが、カットわかめ	マーブルホットケーキ、牛乳
28 金	バナナ	ハンバーガー、オーロラサラダ、メロン、コーンポタージュ	ロールパン、〇小麦粉、卵抜きマヨネーズ、〇油、油	〇牛乳、牛乳、卵抜きハム、〇豚肉(もも)、〇干しえび、〇かつお節	メロン、〇バナナ、クリームコーン缶、〇キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、〇ねぎ、レタス、〇あおのり	お好み焼き、牛乳、教育昆布
29 土	牛乳	御飯、筑前煮、もやしのゆかりあえ、オレンジ、あおさ汁	米、系こんにやく、砂糖	〇牛乳、〇牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、根切りもやし、れんこん、にんじん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、いんげん、あおのり	ババロア、カル鉄サブレ、麦茶
30 日	牛乳	ふりかけ御飯、たらのび焼き、ブロッコリーのサラダ、甘夏、おくらスープ	米、〇フライドポテト、〇油、フレンチドレッシング(分離型)	〇牛乳、〇牛乳、たら、とろけるチーズ	甘夏、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、コーン缶、オクラ、ピーマン	フライドポテト、牛乳
31 月	牛乳	五目ご飯、カレイの煮つけ、ほうれん草とえのきのお浸し、アメリカンチェリー、みそ汁(厚揚げ・ねぎ)	米、系こんにやく、砂糖	〇牛乳、かれい、鶏もも肉、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	さくらんぼ(米国産)、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、いんげん、カットわかめ、干しいたけ、しょうが	三色ゼリー、麦茶、カルシウムウエハース

☆ 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 563kcal	20.7g	17.8g	227mg	2.4mg	194μg	0.32mg	0.38mg	43mg
3歳未満児 471kcal	19.4g	14.6g	253mg	1.8mg	178μg	0.27mg	0.40mg	33mg

献立は仕入れの都合で変更することがあります。ご了承ください。

新しいクラスにも慣れ、おともだちと元気に遊ぶ姿がたくさんみられるようになりました。毎日「いただきます」「ごちそうさま」の元気な声が調理室に届いています。5月の食育目標は、「食事の前は手をよく洗いましょう」です。手洗いは、病気から自分の体を守る大切な習慣です。よく手を洗って、風邪をひかずに元気に過ごしましょう。5月14日の具が選べるハンバーガーは、ハンバーガー・コロケ・焼きそばの中から好きなものを選びます。



太字に下線を引いてあるメニューが道組のリクエストメニューです。