

令和4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日	牛乳	御飯、たらのチリソース風、ブロッコリーのサラダ、オレンジ、すまし汁(小松菜・あげ)	米、油、フレンチドレッシング(分離型)、砂糖、片栗粉	◎牛乳、たら、◎牛乳、油揚げ	オレンジ、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、こまつな、コーン缶、えのきたけ	バナナ、麦茶
02月	牛乳	こいのぼりオムライス、アスパラサラダ、スティックチーズ、おくらスープ	米、フレンチドレッシング(分離型)、油、マヨネーズ	◎牛乳、チーズ、鶏もも肉、ハム(ロース)	グリーンアスパラガス、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、オクラ、焼きのり	かしわ餅(乳児クラスはたいやき)、緑茶か麦茶
03火	ブチダン	御飯、さわらのホイル焼き、いんげん胡麻あえ、グレープフルーツ、すまし汁(鮎・水菜)	米、◎お米deいちごスティック、焼ふ、油、砂糖	◎牛乳、さわら、すりごま、◎ブチダン	グレープフルーツ、いんげん、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、水菜、赤ピーマン、ねぎ、レモン果汁	お米deいちごスティック、牛乳
04水	牛乳、野菜スティック	クロワッサン、コーンのオムレツ、フレンチサラダ、キウイフルーツ、かぼちゃのポタージュ	クロワッサン、◎米、フレンチドレッシング(分離型)	◎牛乳、牛乳、卵、ツナ油漬缶、○しらす干し、生クリーム、○ビザ用チーズ、チーズ、バター	キウイフルーツ、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、◎にんじん、にんじん、コーン缶、パセリ	しらすチーズおむすび、麦茶
05木	牛乳	春キャベツパゲティ、チキンナゲット、きゅうりとコーンのサラダ、オレンジ、トマトスープ	パゲティ、油、フレンチドレッシング(分離型)	◎牛乳、◎牛乳、チキンナゲット、ウインナー、ベーコン	オレンジ、きゅうり、キャベツ、トマト、たまねぎ、グリーンアスパラガス、コーン缶、レタス、にんじん、マッシュルーム缶	ウインナーパイ、牛乳
06金	バナナ	鯛めし、干草焼き、もやしの和え物、パイナップル、みそ汁(あげ・たまねぎ)	米、◎ホットケーキ粉、◎砂糖、砂糖	◎牛乳、卵、たい、鶏ひき肉、◎卵、みそ(淡色辛みそ)、◎無塩バター、油揚げ、ごま	◎バナナ、パイナップル、根切りもやし、にんじん、ほうれんそう、こまつな、たまねぎ、万能ねぎ、こんぶ(だし用)、干しいたけ	マフィン、牛乳、教育昆布
07土	牛乳	御飯、焼肉風炒め、白菜のなめたけあえ、バナナ、みそ汁(わかめ・厚揚げ)	米、◎マカロニ、◎砂糖、砂糖、油	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、みそ(淡色辛みそ)、○きな粉	バナナ、はくさい、キャベツ、根切りもやし、にんじん、たまねぎ、なめたけ、ピーマン、カットわかめ	マカロニきな粉、牛乳
08日	牛乳	御飯、厚揚げのみそ炒め、切干大根のごま和え、グレープフルーツ、すまし汁(鮎・水菜)	米、◎食パン、◎マヨネーズ、ごま油、砂糖、焼ふ、片栗粉	◎牛乳、◎豆腐製豆乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、みそ(淡色辛みそ)、すりごま	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、◎コーン缶、きゅうり、切り干しだいこん、水菜、ピーマン、ねぎ、干しいたけ、にんにく、しょうが	マヨコーントースト、まめびよ
09月	牛乳	御飯、ぶり大根、ほうれん草とえのき茸のお浸し、バナナ、みそ汁(厚揚げ・わかめ)	米、◎小麦粉、◎砂糖、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、ぶり、生揚げ、みそ(淡色辛みそ)	バナナ、だいこん、ほうれんそう、◎そらまめ、えのきたけ、にんじん、しょうが、カットわかめ	ココア蒸しパン、塩ゆでそら豆、牛乳
10火	ブチダン	御飯、揚げさといも、甘辛煮、ブロッコリーのごま酢あえ、メロン、若竹汁	米、さといも(冷凍)、片栗粉、油、砂糖	◎牛乳、ちくわ、ごま、◎ブチダン	メロン、ブロッコリー、にんじん、○いちごジャム、たけのこ、カットわかめ	クラッカーサンド、牛乳
11水	牛乳、うの花揚げ	黒糖ロール、タンドリーカジキ、コーンスローサラダ、キウイフルーツ、マカロニスープ	黒糖ロール、◎じゃがいも、乱切りカット、冷凍、マヨネーズ、マカロニ、◎油、砂糖	◎牛乳、かじき、ヨーグルト(無糖)、○とろけるチーズ、◎ベーコン	キウイフルーツ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、◎パセリ、にんにく、しょうが	じゃがベーコンのチーズ焼き、ジョア
12木	牛乳	カレーライス、オーロラサラダ、ヨーグルト、レタススープ	米、じゃがいも、乱切りカット、冷凍、◎クレープ皮、マヨネーズ、油	◎牛乳、◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、◎ホイップクリーム、ハム	たまねぎ、にんじん、きゅうり、◎みかん、レタス、コーン缶、にんにく	カレー、牛乳
13金	バナナ	しょうゆラーメン、餃子、チンゲン菜の中華和え、オレンジ	ゆで中華めん、◎米、ごま油、砂糖、油、◎砂糖、◎ごま油	◎牛乳、ぎょうざ(冷凍)、豚肉(肩ロース)、◎鶏ひき肉	◎バナナ、オレンジ、チンゲンサイ、◎根切りもやし、根切りもやし、にんじん、キャベツ、ねぎ、◎こまつな、にら	おやつビビンバ、牛乳、教育昆布
14土	牛乳	わかめ御飯、あじの照り焼き、切干し大根の旨煮、パイナップル、みそ汁(ほうれん草・ねぎ)	米、◎フライドポテト、◎油、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、あじ、みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	パイナップル、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、切り干しだいこん、しょうが	フライドポテト、牛乳
15日	牛乳	クリームパゲティ、お魚ナゲット、キャベツのサラダ、バナナ、オニオンスープ	パゲティ、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)	◎牛乳、◎牛乳、牛乳、魚ナゲット、鶏もも肉(皮付き)、えび、いか、生クリーム、粉チーズ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、赤ピーマン、マッシュルーム缶、にんじん、カットわかめ、パセリ	肉まん、牛乳
16月	牛乳	ブリオッシュ、ポテトオムレツ、イタリアンサラダ、メロン、だいこんのスープ	ブリオッシュ、◎米、じゃがいも、乱切りカット、冷凍、フレンチドレッシング(乳化型)	◎牛乳、卵、豚ひき肉、チーズ、牛乳、ウインナー、バター	メロン、たまねぎ、だいこん、キャベツ、だいこん(葉)、◎グリーンピース、きゅうり、◎こんぶ(だし用)、にんじん	グリーンピース御飯、麦茶
17火	ブチダン	御飯、さわらのホイル焼き、いんげん胡麻あえ、グレープフルーツ、すまし汁(鮎・水菜)	米、◎お米deブルーベリータルト、焼ふ、油、砂糖	◎牛乳、さわら、すりごま、◎ブチダン	グレープフルーツ、いんげん、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、水菜、赤ピーマン、ねぎ、レモン果汁	お米deブルーベリータルト、牛乳
18水	牛乳、野菜スティック	春キャベツパゲティ、チキンナゲット、きゅうりとコーンのサラダ、オレンジ、トマトスープ	パゲティ、油、フレンチドレッシング(分離型)	◎牛乳、◎牛乳、チキンナゲット、◎ウインナー、ベーコン	オレンジ、きゅうり、キャベツ、トマト、たまねぎ、◎きゅうり、グリーンアスパラガス、レタス、マッシュルーム缶、コーン缶、にんじん	ウインナーパイ、牛乳
19木	牛乳	ふりかけ御飯、干草焼き、もやしの和え物、パイナップル、みそ汁(あげ・たまねぎ)	米、◎ホットケーキ粉、◎砂糖、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、卵、鶏ひき肉、◎卵、みそ(淡色辛みそ)、◎無塩バター、油揚げ	パイナップル、根切りもやし、にんじん、ほうれんそう、こまつな、たまねぎ、干しいたけ	マフィン、牛乳
20金	バナナ	ハヤシライス、さつま芋のサラダ、スティックチーズ、おくらスープ	米、さつま芋、◎小麦粉、マヨネーズ、油	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、チーズ、◎ねりあん、◎無塩バター、ハム	◎バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、マッシュルーム缶、オクラ、コーン缶	あんこクッキー、牛乳、教育昆布
21土	牛乳	御飯、焼肉風炒め、白菜のなめたけあえ、バナナ、みそ汁(わかめ・厚揚げ)	米、◎マカロニ、◎砂糖、砂糖、油	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、みそ(淡色辛みそ)、○きな粉	バナナ、はくさい、キャベツ、根切りもやし、にんじん、たまねぎ、なめたけ、ピーマン、カットわかめ	マカロニきな粉、牛乳
22日	牛乳	パン・オレ、さげのムニエル、オーロラサラダ、夏みかん、コーンポタージュ	◎米、コッペパン、小麦粉、マヨネーズ、◎ごま油、油	◎牛乳、牛乳、さげ、◎豚ひき肉、バター	なつみかん、クリームコーン缶、ブロッコリー、きゅうり、◎たまねぎ、たまねぎ、コーン缶、にんじん、◎ピーマン、◎にんじん	豚肉チャーハン、麦茶
23月	牛乳	御飯、ぶり大根、ほうれん草とえのき茸のお浸し、バナナ、みそ汁(厚揚げ・わかめ)	米、◎小麦粉、◎砂糖、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、ぶり、生揚げ、みそ(淡色辛みそ)	バナナ、だいこん、ほうれんそう、◎そらまめ、えのきたけ、にんじん、しょうが、カットわかめ	ココア蒸しパン、塩ゆでそら豆、牛乳
24火	ブチダン	ハンバーグ・バイキング、コーンスローサラダ、キウイフルーツ、マカロニスープ	ロールパン、パン粉、マヨネーズ、マカロニ、油、砂糖、片栗粉、◎ケーキ	◎牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、牛ひき肉、豆乳、◎ブチダン	キウイフルーツ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、レタス、パセリ	お誕生日ケーキ(純種はホットケーキ)、牛乳
25水	牛乳、うの花揚げ	御飯、タンドリーカジキ、ひじきと枝豆のサラダ、アメリカンチェリー、すまし汁(小松菜)	米、◎じゃがいも、乱切りカット、冷凍、フレンチドレッシング(分離型)、◎油	◎牛乳、かじき、ヨーグルト(無糖)、ハム、○とろけるチーズ、◎ベーコン、かまぼこ	さくらんぼ(米国産)、こまつな、にんじん、コーン缶、えだまめ、えのきたけ、◎パセリ、ひじき、にんにく、しょうが	じゃがベーコンのチーズ焼き、ジョア
26木	牛乳	しょうゆラーメン、餃子、チンゲン菜の中華和え、オレンジ	ゆで中華めん、◎米、ごま油、砂糖、油、◎砂糖、◎ごま油	◎牛乳、◎牛乳、ぎょうざ(冷凍)、豚肉(肩ロース)、◎鶏ひき肉	オレンジ、チンゲンサイ、◎根切りもやし、根切りもやし、にんじん、キャベツ、ねぎ、◎こまつな、にら	おやつビビンバ、牛乳
27金	バナナ	カレーライス、オーロラサラダ、ヨーグルト、レタススープ	米、じゃがいも、乱切りカット、冷凍、◎クレープ皮、マヨネーズ、油	◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、◎ホイップクリーム、ハム	◎バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、◎みかん、レタス、コーン缶、にんにく	カレー、牛乳、教育昆布
28土	牛乳	わかめ御飯、あじの照り焼き、切干し大根の旨煮、パイナップル、みそ汁(ほうれん草・ねぎ)	米、◎フライドポテト、◎油、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、あじ、みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	パイナップル、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、切り干しだいこん、しょうが	フライドポテト、牛乳
29日	牛乳	ソース焼きそば、小松菜のおかかあえ、オレンジ、のっぺい汁	焼きそばめん、◎ホットケーキ粉、さといも、◎メープルシロップ、油、板こんにやく、◎砂糖、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏もも肉、◎卵、◎バター、かつお節	オレンジ、こまつな、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こぼろ、ピーマン、ねぎ、あおのり	ホットケーキ、牛乳
30月	牛乳	ブリオッシュ、ポテトオムレツ、イタリアンサラダ、メロン、だいこんのスープ	ブリオッシュ、◎米、じゃがいも、乱切りカット、冷凍、フレンチドレッシング(乳化型)	◎牛乳、卵、豚ひき肉、チーズ、ウインナー、牛乳、バター	メロン、たまねぎ、だいこん、キャベツ、だいこん(葉)、◎グリーンピース、きゅうり、◎こんぶ(だし用)、にんじん	グリーンピース御飯、麦茶
31火	ブチダン	中華丼、豆腐のサラダ、パイナップル、わんたんスープ	米、ごま油、片栗粉、油、砂糖	木綿豆腐、豚肉(もも)、わんたん、ごま、◎ブチダン	パイナップル、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、きゅうり、ねぎ、たけのこ、干しいたけ、カットわかめ、黒ごま、しょうが、にんにく	三色ゼリー、アンパンマンビスケット(非常食)、麦茶

☆ 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	584kcal	21.6g	20.2g	238mg	2.3mg	222μg	0.37mg	0.41mg	44mg
3歳未満児	490kcal	18.8g	18.1g	262mg	1.9mg	198μg	0.31mg	0.41mg	35mg

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す。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。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。

