

令和5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)、○お好み焼き粉、パン粉、油、小麦粉、○油、砂糖	○牛乳、○牛乳、○豚肉(肩ロース)、○さきいか、ごま、○干しえび、○かつお節	オレンジ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、○キャベツ、たけのこ、カットわかめ、○あおのり	お好み焼き、牛乳
02火	プチダノン	ふりかけ御飯、こいのぼりハンバーグ、ほうれん草の磯和え、甘夏、すまし汁(麩・水菜)	米、パン粉、油、手まり麩、卵抜きマヨネーズ	豚ひき肉、木綿豆腐、○プチダノン	甘夏、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、水菜、ねぎ、のり佃煮、焼きのり	かしわ餅(乳児クラスはたいたやき)、緑茶
03水	牛乳、野菜スティック	ベーグル、えびと青菜のクリーム煮、キャベツとツナのサラダ、りんご、わかめスープ	ベーグル、○スパゲティ、フレンチドレッシング(分離型)、油、片栗粉、○オリーブ油	○牛乳、○牛乳、牛乳、鶏もも肉(皮付き)、えび、ツナ油漬缶、○卵抜きウインナー、生クリーム	りんご、キャベツ、たまねぎ、○にんじん、にんじん、ほうれん草、○たまねぎ、コーン(冷凍)、ねぎ、○にんじん、○ピーマン、しめじ、○マッシュルーム缶、カットわかめ、しょうが	ナポリタン、牛乳
04木	牛乳	ハヤシライス、ポテトサラダ、ヨーグルト、おくらスープ	米、じゃがいも、○小麦粉、○上新粉、卵抜きマヨネーズ、○粉糖、油	○牛乳、○牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、○バター、○きな粉、○ごま	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム缶、きゅうり、コーン(冷凍)、オクラ	きな粉のボールクッキー、牛乳
05金	バナナ	わかめうどん、ちくわ磯辺揚げ、いんげん胡麻あえ、グレープフルーツ	ゆでうどん、○米、油、小麦粉、砂糖	ちくわ、鶏もも肉(皮付き)、○しらす干し、○ピザ用チーズ、油揚げ、すりごま	○バナナ、グレープフルーツ、いんげん、にんじん、ほうれん草、たまねぎ、カットわかめ、あおのり	しらすチーズおむすび、麦茶、教育昆布
06土	牛乳	御飯、カレーの煮つけ、はくさいのこんぶ和え、パイナップル、豚汁	米、○パイ皮、○砂糖、板こんにやく、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、かれい、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	はくさい、パイナップル、だいこん、○りんご、にんじん、ねぎ、ごぼう、塩こんぶ、しょうが	アップルパイ、牛乳
07日	牛乳	春キャベツスパゲティ、お魚ナゲット、トマトのサラダ、バナナ、しめじスープ	スパゲティ、○小麦粉、○強力粉、○砂糖、油、フレンチドレッシング(分離型)、○片栗粉、○油	○牛乳、○牛乳、魚ナゲット、○豚ひき肉、ベーコン	バナナ、トマト、たまねぎ、○たまねぎ、きゅうり、キャベツ、しめじ、グリーンアスパラガス、マッシュルーム缶、万能ねぎ、カットわかめ	肉まん、牛乳
08月	牛乳	マーボー豆腐丼、海藻サラダ、パイナップル、チンゲンサイスープ	米、○ホットケーキ粉、○メープルシロップ、片栗粉、フレンチドレッシング(分離型)、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、○卵、○バター、米みそ(淡色辛みそ)	パイナップル、きゅうり、ねぎ、なす、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、カットわかめ、しょうが	ホットケーキ、牛乳
09火	プチダノン	御飯、たららの甘辛揚げ、ひじきの五目煮、オレンジ、みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	米、○ホットケーキ粉、糸こんにやく、油、砂糖、片栗粉、○砂糖	たら、○牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、だいたい水煮缶詰、ちくわ、ごま、○プチダノン	オレンジ、○にんじん、たまねぎ、ひじき、さやえんどう、カットわかめ	にんじん蒸しパン、ジョア
10水	牛乳、きらず揚げ	食パン(選べるジャム付き)、ポテトオムレツ、ブロッコリーのサラダ、キウイフルーツ、ジュリエンスープ	食パン、○米、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)、○砂糖、ごま油	○牛乳、卵、豚ひき肉、○豚ひき肉、牛乳、バター、○ごま	キウイフルーツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、○大豆もやし、根切りもやし、○ほうれん草、ブルーベリージャム、いちごジャム、コーン、○にんにく、○しょうが、○そらまめ	お子様ビビンバ、麦茶、そらまめ
11木	牛乳	御飯、 ホイウロウ 、春雨サラダ、バナナ、中華スープ	○さつまいも、米、○砂糖、はるさめ、砂糖、油、ごま油	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、○卵(黄)、○無塩バター	バナナ、キャベツ、根切りもやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン、えのきたけ、黒きくらげ	スイートポテト、牛乳
12金	バナナ	インディアンスパゲティ、コールスローサラダ、スティックチーズ、ポトフスープ	スパゲティ、○ミニメロンパン、マヨネーズ、砂糖、油	○牛乳、豚ひき肉、チーズ、ウインナー	○バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん	ミニメロンパン、牛乳、教育昆布
13土	牛乳	御飯、すき焼き風煮物、きゅうりの酢の物(しらす)、グレープフルーツ、みそ汁(豆腐・あげ)	米、○フライドポテト、しらす、○油、砂糖	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、しらす干し、ごま	グレープフルーツ、はくさい、きゅうり、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ	フライドポテト、牛乳
14日	牛乳	パン・オレ、えびのグラタン、イタリアンサラダ、甘夏、トマトスープ	○ゆでうどん、コッペパン、じゃがいも、フレンチドレッシング(乳化型)、○ごま油、油、パン粉	○牛乳、えび、○豚肉(もも)、チーズ、ウインナー、ピザ用チーズ	甘夏、たまねぎ、○キャベツ、キャベツ、にんじん、トマト、○たまねぎ、きゅうり、レタス、○にんじん、○あおのり	おやつ焼きうどん、麦茶
15月	牛乳	御飯、あじの照り焼き、切干大根とはんぺんの煮物、メロン、みそ汁(こまつな・厚揚げ)	米、○食パン、○マヨネーズ、砂糖	○牛乳、○牛乳、あじ、生揚げ、はんぺん、米みそ(淡色辛みそ)	メロン、にんじん、こまつな、○コーン缶、切り干しだいこん、しょうが	マヨコーントースト、牛乳
16火	プチダノン	わかめ御飯、 鶏のから揚げ 、三色お浸し、夏みかん、はるさめスープ	米、片栗粉、油、はるさめ	鶏もも肉、○プチダノン	なつみかん、ほうれん草、根切りもやし、にんじん、たけのこ、にんにく、しょうが	三色ゼリー、麦茶、カル鉄ウエハース
17水	牛乳、野菜スティック	ラビットロール、豆腐のキッシュ、ひじきと枝豆のサラダ、パイナップル、マカロニスープ	ラビットロール、○スパゲティ、マカロニ、フレンチドレッシング(分離型)、油	○牛乳、○牛乳、卵、絹ごし豆腐、ハム、粉チーズ、○バター	パイナップル、こまつな、たまねぎ、○きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、えだまめ、ひじき	菜飯スパゲティ、牛乳
18木	牛乳	ハヤシライス、ポテトサラダ、ヨーグルト、おくらスープ	米、じゃがいも、○小麦粉、○上新粉、マヨネーズ、○粉糖、油	○牛乳、○牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、○バター、○きな粉、○ごま	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム缶、きゅうり、コーン(冷凍)、オクラ	きな粉のボールクッキー、牛乳
19金	バナナ	わかめうどん、ちくわ磯辺揚げ、いんげん胡麻あえ、グレープフルーツ	ゆでうどん、○米、油、小麦粉、砂糖	ちくわ、鶏もも肉(皮付き)、○しらす干し、○ピザ用チーズ、油揚げ、すりごま	○バナナ、グレープフルーツ、いんげん、にんじん、ほうれん草、たまねぎ、カットわかめ、あおのり	しらすチーズおむすび、麦茶、教育昆布
20土	牛乳	御飯、カレーの煮つけ、はくさいのこんぶ和え、パイナップル、豚汁	米、○パイ皮、○砂糖、板こんにやく、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、かれい、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	はくさい、パイナップル、だいこん、○りんご、にんじん、ねぎ、ごぼう、塩こんぶ、しょうが	アップルパイ、牛乳
21日	牛乳	御飯、豚肉のしょうが焼き、ほうれん草と油揚げのお浸し、オレンジ、みそ汁(なめこ)	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、○グラニュー糖、油、小麦粉	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、油揚げ、○バター	オレンジ、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、だいこん、なめこ、葉ねぎ、しょうが	丸ドーナツ、牛乳
22月	牛乳	マーボー豆腐丼、海藻サラダ、パイナップル、チンゲンサイスープ	米、○ホットケーキ粉、○メープルシロップ、片栗粉、フレンチドレッシング(分離型)、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、○卵、○バター、米みそ(淡色辛みそ)	パイナップル、きゅうり、ねぎ、なす、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、カットわかめ、しょうが	ホットケーキ、牛乳
23火	プチダノン	御飯、たららの甘辛揚げ、ひじきの五目煮、オレンジ、みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	米、○ホットケーキ粉、糸こんにやく、油、砂糖、片栗粉、○砂糖	たら、○牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、だいたい水煮缶詰、ちくわ、ごま、○プチダノン	オレンジ、○にんじん、たまねぎ、ひじき、さやえんどう、カットわかめ	にんじん蒸しパン、ジョア
24水	牛乳、きらず揚げ	食パン(選べるジャム付き)、ポテトオムレツ、ブロッコリーのサラダ、キウイフルーツ、ジュリエンスープ	食パン、○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)、○砂糖、ごま油	○牛乳、卵、豚ひき肉、○豚ひき肉、牛乳、バター、○ごま	キウイフルーツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、○大豆もやし、根切りもやし、○ほうれん草、ブルーベリージャム、いちごジャム、コーン、○にんにく、○しょうが、○そらまめ	お子様ビビンバ、麦茶、そらまめ
25木	牛乳	御飯、 ホイウロウ 、春雨サラダ、バナナ、中華スープ	○さつまいも、米、○砂糖、はるさめ、砂糖、油、ごま油	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、○卵(黄)、○無塩バター	バナナ、キャベツ、根切りもやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン、えのきたけ、黒きくらげ	スイートポテト、牛乳
26金	バナナ	スパゲティバイキング、コールスローサラダ、スティックチーズ、ポトフスープ	スパゲティ、○ケーキ、油、マヨネーズ、砂糖、小麦粉	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、チーズ、ウインナー、生クリーム、粉チーズ	○バナナ、キャベツ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、だいこん、なす、にんにく	お誕生日ケーキ(純組はホットケーキ)、牛乳、教育昆布
27土	牛乳	御飯、すき焼き風煮物、きゅうりの酢の物(しらす)、グレープフルーツ、みそ汁(豆腐・あげ)	米、○フライドポテト、しらす、○油、砂糖	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、しらす干し、ごま	グレープフルーツ、はくさい、きゅうり、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ	フライドポテト、牛乳
28日	牛乳	御飯、えびフライ、ブロッコリーの黒ごまサラダ、アメリカンチェリー、きのこのスープ	米、○クレープ皮、油、フレンチドレッシング(分離型)	○牛乳、○牛乳、○ホイップクリーム、黒ごま	ざくらんぼ(米国産)、ブロッコリー、○みかん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、しめじ	クレープ、牛乳
29月	牛乳	御飯、あじの照り焼き、切干大根とはんぺんの煮物、メロン、みそ汁(こまつな・厚揚げ)	米、○食パン、○マヨネーズ、砂糖	○牛乳、○牛乳、あじ、生揚げ、はんぺん、米みそ(淡色辛みそ)	メロン、にんじん、こまつな、○コーン缶、切り干しだいこん、しょうが	マヨコーントースト、牛乳
30火	プチダノン	わかめ御飯、 鶏のから揚げ 、三色お浸し、夏みかん、はるさめスープ	米、片栗粉、油、はるさめ	鶏もも肉、○プチダノン	なつみかん、ほうれん草、根切りもやし、にんじん、たけのこ、にんにく、しょうが	三色ゼリー、麦茶、カル鉄ウエハース
31水	牛乳、野菜スティック	ラビットロール、豆腐のキッシュ、ひじきと枝豆のサラダ、パイナップル、マカロニスープ	ラビットロール、○スパゲティ、マカロニ、フレンチドレッシング(分離型)、油	○牛乳、○牛乳、卵、絹ごし豆腐、ハム、粉チーズ、○バター	パイナップル、こまつな、たまねぎ、○にんじん、にんじん、コーン(冷凍)、えだまめ、ひじき	菜飯スパゲティ、牛乳

☆ 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 543kcal	21.0g	18.4g	235mg	2.9mg	210μg	0.37mg	0.37mg	42mg
3歳未満児 455kcal	18.3g	16.7g	255mg	1.9mg	192μg	0.31mg	0.39mg	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。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。