

令和6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 水	牛乳、野菜スティック	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)、オスパゲティ、パン粉、油、小麦粉、砂糖	◎牛乳、◎バター、ごま	オレンジ、ブロッコリー、◎にんじん、キャベツ、にんじん、たけのこ、カットわかめ	菜飯スパゲティ、緑茶(純組は麦茶)
02 木	牛乳	クロワッサン、こいのぼりミートローフ、アスパラサラダ、夏みかん、オニオンスープ	クロワッサン、片栗粉、フレンチドレッシング(分離型)、油、卵抜きマヨネーズ	◎牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ハム(ロース)、調製豆乳	なつみかん、グリーンアスパラガス、むきたまねぎ、きゅうり、にんじん、ミックスベジタブル(冷凍)、コーン(冷凍)、焼きのり	かしわ餅(乳児クラスはたしいやき)、牛乳
03 金	バナナ	ナポリタン、お魚ナゲット、大根サラダ、スティックチーズ、おくらスープ	スパゲティ、◎食パン、◎マーガリン、◎グラニュー糖、オリーブ油、フレンチドレッシング(分離型)、砂糖	◎牛乳、魚ナゲット、チーズ、卵抜きウインナー	◎バナナ、だいこん、むきたまねぎ、きゅうり、にんじん、オクラ、コーン(冷凍)、マッシュルーム缶、ピーマン	シュガートースト、牛乳、教育昆布
04 土	牛乳	御飯、白身魚のホイル焼き、ひじきの五目煮、バナナ、みそ汁(キャベツ)	米、◎じゃがいも、しらたき、砂糖、油	◎牛乳、◎牛乳、たら、米みそ(淡色辛みそ)、だいたず水煮缶詰、◎バター、油揚げ、ちくわ	バナナ、むきたまねぎ、キャベツ、えのきたけ、赤ピーマン、ひじき、さやえんどう、レモン果汁	じゃがバター、牛乳
05 日	牛乳	パン・オレ、鶏肉団子のケチャップ煮、ポテトサラダ、キウイフルーツ、牛乳	じゃがいも 乱切りカット 冷凍、コッパン、◎お好み焼き粉、マヨネーズ、油、小麦粉、◎油、砂糖	牛乳、◎牛乳、◎調製豆乳、◎豚肉(肩ロース)、◎干しえび、◎かつお節	キウイフルーツ、にんじん、◎キャベツ、むきたまねぎ、きゅうり、ピーマン、コーン(冷凍)、◎あおのり	お好み焼き、まめびよ
06 月	牛乳、野菜スティック	カレーうどん、ちくわ磯辺揚げ、小松菜のなめたけ和え、パイン缶	ゆでうどん、◎パイ皮、油、片栗粉、小麦粉	◎牛乳、◎牛乳、ちくわ、◎豚ひき肉、豚肉(肩ロース)、◎ピザ用チーズ、油揚げ	パイン缶、こまつな、むきたまねぎ、◎きゅうり、にんじん、なめたけ、きゅうり、◎むきたまねぎ、あおのり	ミートパイ、牛乳
07 火	ブチダノン	菜飯、さばの竜田揚げ、きゅうりとたくあんの和え物、バナナ、みそ汁(じゃが芋・油揚げ)	米、◎小麦粉、じゃがいも、◎砂糖、油、片栗粉	◎牛乳、さば、◎無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎卵、ごま、◎ブチダノン	バナナ、きゅうり、にんじん、だいこん(たくあん)、しょうが	ココアクッキー、牛乳
08 水	牛乳、きらず揚げ	黒糖ロール、鶏肉のマーマレード焼き、オーロラサラダ、スティックチーズ、コーンポタージュ	黒糖ロール、◎さつまいも、◎春巻きの皮、マヨネーズ、◎油、油、片栗粉、◎小麦粉	◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、牛乳、チーズ	クリームコーン缶、ブロッコリー、きゅうり、むきたまねぎ、マーマレード、コーン(冷凍)、にんじん、◎にんじん、◎いんげん	さつまいも春巻き、牛乳
09 木	牛乳	マーボー豆腐丼、キャベツとトマトの中華あえ、オレンジ、きくらげスープ	米、◎砂糖、片栗粉、砂糖、ごま油	◎牛乳、木綿豆腐、◎牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、キャベツ、◎バナナ、◎みかん缶、にんじん、トマト、◎パイン缶、ねぎ、むきたまねぎ、コーン(冷凍)、えのきたけ、干しいたけ、◎かんでん、しょうが、黒きくらげ	牛乳フルーツかんでん、カル鉄ウエハース、麦茶
10 金	バナナ	ジャージャー麺、きゅうりとホタテのサラダ、メロン、春雨スープ	ゆで中華めん、◎米、マヨネーズ、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油	豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ほたて貝柱水煮缶	メロン、◎バナナ、◎そらまめ、トマト、きゅうり、にんじん、むきたまねぎ、ねぎ、コーン缶	焼きおにぎり、麦茶、教育昆布、塩ゆでそら豆
11 土	牛乳	御飯、ぶり大根、ほうれん草の磯和え、グレープフルーツ、みそ汁(厚揚げ・わかめ)	米、◎マカロニ、◎砂糖、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、ぶり、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、◎きな粉	グレープフルーツ、だいこん、ほうれんそう、にんじん、しょうが、のり佃煮、カットわかめ	マカロニきな粉、牛乳
12 日	牛乳	御飯、ハンバーグ、コールスローサラダ、夏みかん、コーンポタージュ	米、◎焼ふ、◎砂糖、油、マヨネーズ、パン粉、砂糖、片栗粉	◎牛乳、◎牛乳、牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、◎バター	なつみかん、むきたまねぎ、クリームコーン缶、キャベツ、コーン(冷凍)、きゅうり、にんじん	お麩ラスク、牛乳
13 月	牛乳、きらず揚げ	御飯、チャプチェ、きゅうりの黒ごまサラダ、オレンジ、にらともやしのスープ	米、◎ホットケーキ粉、◎砂糖、ごま油、砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、はるさめ	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、◎卵、◎無塩バター、黒ごま、ごま	オレンジ、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、根切りもやし、むきたまねぎ、にら、ピーマン	マフィン、牛乳
14 火	ブチダノン	たけのこ御飯、さけの塩焼き、切干し大根の旨煮、パイナップル、あおさ汁	米、◎じゃがいも、◎油、砂糖	さけ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、◎ブチダノン	パイナップル、にんじん、たけのこ、しいたけ、切り干しだいこん、干しいたけ、あおのり	選べるポテトチップス、ジョア
15 水	牛乳、野菜スティック	ラビットロール、スパニッシュオムレツ、コロコロサラダ、バナナ、マカロニスープ	ラビットロール、じゃがいも半分 冷凍、◎ビーフン、マカロニ、◎油、砂糖	◎牛乳、◎卵、◎豚肉(もも)、ベーコン、ハム、チーズ、牛乳、バター、◎干しえび	バナナ、むきたまねぎ、きゅうり、◎にんじん、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、キャベツ、◎にんじん、◎たけのこ(ゆで)、コーン(冷凍)、◎にら、◎干しいたけ	五目ビーフン、麦茶
16 木	牛乳	ハヤシライス、れんこんとハムのサラダ、ヨーグルト、きのこのスープ	米、◎ホットケーキ粉、◎メープルシロップ、マヨネーズ、油、◎砂糖	◎牛乳、◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、ハム、◎卵、◎バター	むきたまねぎ、れんこん、にんじん、マッシュルーム缶、えのきたけ、きゅうり、しめじ	ホットケーキ、牛乳
17 金	バナナ	ナポリタン、お魚ナゲット、大根サラダ、スティックチーズ、おくらスープ	スパゲティ、◎食パン、◎マーガリン、◎グラニュー糖、オリーブ油、フレンチドレッシング(分離型)、砂糖	◎牛乳、魚ナゲット、チーズ、卵抜きウインナー	◎バナナ、だいこん、むきたまねぎ、きゅうり、にんじん、オクラ、コーン(冷凍)、マッシュルーム缶、ピーマン	シュガートースト、牛乳、教育昆布
18 土	牛乳	御飯、鶏肉のホイル焼き、ひじきの五目煮、バナナ、みそ汁(キャベツ)	米、◎じゃがいも、しらたき、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、だいたず水煮缶詰、◎バター、油揚げ、ちくわ	バナナ、むきたまねぎ、キャベツ、にんじん、ひじき、ピーマン、さやえんどう、レモン果汁	じゃがバター、牛乳
19 日	牛乳	御飯、たらのチリソース風、海藻サラダ、キウイフルーツ、豆腐スープ(にら)	米、◎ホットケーキ粉、油、◎油、フレンチドレッシング(分離型)、砂糖、片栗粉	◎牛乳、◎牛乳、たら、木綿豆腐、◎ウインナー、ツナ油漬缶、◎卵	キウイフルーツ、きゅうり、ねぎ、にんじん、にら、カットわかめ	たこアメリカンドッグ、牛乳
20 月	牛乳、野菜スティック	御飯、豚肉と玉ねぎのみそ炒め、小松菜のなめたけ和え、パイナップル、すまし汁(とろろこんぶ・ねぎ)	米、◎パイ皮、砂糖、花麩、油	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、◎豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎ピザ用チーズ、淡色みそ	パイナップル、むきたまねぎ、こまつな、根切りもやし、◎きゅうり、なめたけ、きゅうり、◎むきたまねぎ、にんじん、葉ねぎ、干しいたけ、しょうが、とろろこんぶ	ミートパイ、牛乳
21 火	ブチダノン	菜飯、さばの竜田揚げ、きゅうりとたくあんの和え物、バナナ、みそ汁(じゃが芋・油揚げ)	米、◎小麦粉、じゃがいも、◎砂糖、油、片栗粉	◎牛乳、さば、◎無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎卵、ごま、◎ブチダノン	バナナ、きゅうり、にんじん、だいこん(たくあん)、しょうが	ココアクッキー、牛乳
22 水	牛乳、きらず揚げ	ジャージャー麺、きゅうりとホタテのサラダ、メロン、春雨スープ	ゆで中華めん、◎米、マヨネーズ、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油	◎牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ほたて貝柱水煮缶	メロン、◎そらまめ、トマト、きゅうり、にんじん、むきたまねぎ、ねぎ、コーン缶	焼きおにぎり、塩ゆでそら豆、麦茶
23 木	牛乳	マーボー豆腐丼、キャベツとトマトの中華あえ、オレンジ、きくらげスープ	米、◎砂糖、片栗粉、砂糖、ごま油	◎牛乳、木綿豆腐、◎牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、キャベツ、◎バナナ、◎みかん缶、にんじん、トマト、◎パイン缶、ねぎ、むきたまねぎ、コーン(冷凍)、えのきたけ、干しいたけ、◎かんでん、しょうが、黒きくらげ	牛乳フルーツかんでん、カル鉄ウエハース、麦茶
24 金	バナナ	ロールパン、ミートローフ(選べるソース)、アスパラサラダ、びわ、オニオンスープ	クロワッサン、◎ケーキ、片栗粉、フレンチドレッシング(分離型)、油	◎牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ハム(ロース)、調製豆乳	◎バナナ、びわ、グリーンアスパラガス、むきたまねぎ、きゅうり、にんじん、ミックスベジタブル(冷凍)、コーン(冷凍)	お誕生日ケーキ(純組はホットケーキ)、牛乳、教育昆布
25 土	牛乳	御飯、ぶり大根、ほうれん草の磯和え、グレープフルーツ、みそ汁(厚揚げ・わかめ)	米、◎マカロニ、◎砂糖、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、ぶり、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、◎きな粉	グレープフルーツ、だいこん、ほうれんそう、にんじん、しょうが、のり佃煮、カットわかめ	マカロニきな粉、牛乳
26 日	牛乳	チャンポン麺、真珠蒸し、トマトの中華風サラダ、アメリカンチェリー	焼きそばめん、◎白玉粉、もち米、◎油、ごま油、片栗粉、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、豆乳、豚ひき肉、豚肉(ばら)、いか、◎粉チーズ、◎卵	さくらんぼ(米国産)、トマト、根切りもやし、チンゲンサイ、きゅうり、むきたまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが、カットわかめ	もちもちチーズ、牛乳
27 月	牛乳、きらず揚げ	御飯、チャプチェ、きゅうりの黒ごまサラダ、オレンジ、にらともやしのスープ	米、◎ホットケーキ粉、◎砂糖、ごま油、砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、はるさめ	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、◎卵、◎無塩バター、黒ごま、ごま	オレンジ、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、根切りもやし、むきたまねぎ、にら、ピーマン	マフィン、牛乳
28 火	ブチダノン	たけのこ御飯、さけの塩焼き、切干し大根の旨煮、パイナップル、あおさ汁	米、◎じゃがいも、◎油、砂糖	さけ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、◎ブチダノン	パイナップル、にんじん、たけのこ、しいたけ、切り干しだいこん、干しいたけ、あおのり	選べるポテトチップス、ジョア
29 水	牛乳、野菜スティック	ラビットロール、スパニッシュオムレツ、コロコロサラダ、バナナ、マカロニスープ	ラビットロール、じゃがいも半分 冷凍、◎ビーフン、マカロニ、◎油、砂糖	◎牛乳、◎卵、◎豚肉(もも)、ベーコン、ハム、チーズ、牛乳、バター、◎干しえび	バナナ、むきたまねぎ、きゅうり、◎にんじん、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、キャベツ、◎にんじん、◎たけのこ(ゆで)、コーン(冷凍)、◎にら、◎干しいたけ	五目ビーフン、麦茶
30 木	牛乳	ハヤシライス、れんこんとハムのサラダ、ヨーグルト、きのこのスープ	米、◎ホットケーキ粉、◎メープルシロップ、マヨネーズ、油、◎砂糖	◎牛乳、◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、ハム、◎卵、◎バター	むきたまねぎ、れんこん、にんじん、マッシュルーム缶、えのきたけ、きゅうり、しめじ	ホットケーキ、牛乳
31 金	バナナ	そうめん、ちくわ磯辺揚げ、小松菜のなめたけ和え、パイン缶	ゆでそうめん、◎米、油、小麦粉	ちくわ、かまぼこ、鶏もも肉、◎しらす干し、◎ピザ用チーズ	◎バナナ、パイン缶、こまつな、ほうれんそう、なめたけ、ねぎ、にんじん、きゅうり、あおのり	しらすチーズおむすび、麦茶、教育昆布

☆ 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	210 μg	0.37mg	0.37mg	42mg
3歳未満児 455kcal	18.3g	16.7g	255mg	1.9mg	192 μg	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。