

令和7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 木	牛乳	御飯、車麩フライ、野菜のごま酢あえ、パイナップル、若竹汁	米、焼ぶ(車ふ)、パン粉、○ぎょうざの皮、油、小麦粉、砂糖	○牛乳、○牛乳、○とろけるチーズ、○魚肉ソーセージ、ごま	パイナップル、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、○むきたまねぎ、たけのこ、カットわかめ	簡単ビザ、牛乳、緑茶
02 金	バナナ	こいのぼりカレーライス、キャベツのサラダ、ヨーグルト、おくらスープ	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)、フライドポテト、油	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、スライスチーズ	○バナナ、キャベツ、にんじん、きゅうり、むきたまねぎ、オクラ、コーン(冷凍)、れんこん、カットわかめ、焼きのり、にんにく	かしわ餅(乳児クラスはた いやき)、牛乳、教育昆布
03 土	牛乳	御飯、さばのみそ煮、はくさいのこんぶ和え、キウイフルーツ、けんちん汁(鶏肉)	米、○パイ皮、砂糖、ごま油	○牛乳、○調整豆乳、さば、○豚ひき肉、木綿豆腐、鶏もも肉、白みそ、○ビザ用チーズ、油揚げ、赤みそ	はくさい、キウイフルーツ、ねぎ、にんじん、だいこん、○むきたまねぎ、ごぼう、塩こんぶ、しょうが	ミートパイ、まめびよ
04 日	牛乳	御飯、はんぺんのチーズフライ、きゅうりとツナのサラダ、いちご、ジュリエンスープ	米、○小麦粉、○砂糖、油、フレンチドレッシング(分離型)	○牛乳、○牛乳、チーズサンドはんぺん、ツナ水煮缶、○きな粉	いちご、きゅうり、にんじん、根切りもやし、むきたまねぎ	きな粉蒸しパン、牛乳
05 月	牛乳、野菜スティック	ブティボワン、ハッシュドチキンボール、アスパラサラダ、バナナ、牛乳	○米、ロールパン、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、小麦粉	牛乳、○牛乳、卵抜きハム、○さけ(塩)、バター、○ごま、鶏肉団子	バナナ、グリーンアスパラガス、むきたまねぎ、○にんじん、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、○焼きのり、にんにく	鮭おにぎり、麦茶
06 火	ブチダノン	きつねうどん、納豆あげ、いんげんの胡麻あえ、りんご	ゆでうどん、片栗粉、小麦粉、砂糖	○牛乳、挽きわり納豆、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、すりごま、○ブチダノン	りんご、いんげん、むきたまねぎ、にんじん、○いちごジャム、ねぎ、あさつき	クラッカーサンド(ジャム)、牛乳
07 水	牛乳、きらず揚げ	ジャムサンド(いちご)、タンドリーカジキ、ブロッコリーの三色サラダ、バナナ、 <u>きのこのスープ</u>	○じゃがいも、食パン、フレンチドレッシング(分離型)、油	○牛乳、○牛乳、かじき、ヨーグルト(無糖)、○バター	バナナ、ブロッコリー、むきたまねぎ、いちごジャム、えのきたけ、赤ピーマン、しめじ、コーン(冷凍)、にんにく、しょうが	じゃがバター、牛乳
08 木	牛乳	御飯、すき焼き風煮物、きゅうりとたくあんのとえ物、オレンジ、みそ汁(あげ・玉ねぎ)	米、しらたき、○焼ぶ、○砂糖、砂糖	○牛乳、○牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、○バター、油揚げ、○きな粉、ごま	オレンジ、むきたまねぎ、はくさい、きゅうり、にんじん、えのきたけ、ねぎ、だいこん(たくあん)、カットわかめ	お麩ラスク(きなこ)、牛乳
09 金	バナナ	わかめ御飯、たらちりソース風、はくさいのこんぶ和え、甘夏、チンゲンサイスープ	米、油、砂糖、片栗粉	たら、ジョア、肉まん	○バナナ、はくさい、甘夏、ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、塩こんぶ	肉まん、教育昆布、ジョア
10 土	牛乳	御飯、松風焼き、ほうれん草のしらすあえ、いちご、麩のすまし汁(わかめ)	米、○ぎょうざの皮、焼ぶ(車ふ)、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、○牛乳、鶏ひき肉、○とろけるチーズ、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、○魚肉ソーセージ、ごま	ほうれんそう、いちご、むきたまねぎ、にんじん、○むきたまねぎ、ねぎ、カットわかめ	簡単ビザ、牛乳
11 日	牛乳	春キャベツスパゲティー、ナゲット、ひじきと枝豆のサラダ、スティックチーズ、オニオンスープ	○米、スパゲティー、油、フレンチドレッシング(分離型)、○油	○牛乳、チキンナゲット、○豚肉(肩ロース)、チーズ、ベーコン、ハム	むきたまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、キャベツ、えだまめ、グリーンアスパラガス、マッシュルーム缶、ひじき	肉巻きおにぎり、麦茶
12 月	牛乳、きらず揚げ	御飯、さけの塩焼き、たけのこと根菜の煮物、パイナップル、みそ汁(じゃが芋・油揚げ)	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、さけ、○卵、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	パイナップル、たけのこ、ごぼう、しいたけ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ	マフィン、牛乳
13 火	ブチダノン	ふりかけ御飯、 <u>ハンバーグ</u> 、イタリアンサラダ、グレープフルーツ、ジュリエンスープ	米、○砂糖、パン粉、フレンチドレッシング(乳化型)、油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、豆乳、牛ひき肉、チーズ、ウインナー、○ブチダノン	グレープフルーツ、むきたまねぎ、キャベツ、○バナナ、きゅうり、○みかん缶、○パイ缶、根切りもやし、にんじん、○かんでん	牛乳フルーツかんでん、麦茶
14 水	牛乳、野菜スティック	ジャージャー麺、海藻サラダ、バナナ、わんたんスープ	ゆで中華めん、○食パン、○マヨネーズ、砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、片栗粉、ごま油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、わんたん、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、○しらす干し	バナナ、きゅうり、にんじん、○きゅうり、ねぎ、チンゲンサイ、カットわかめ、○あおのり、○そらまめ	しらすトースト、牛乳、塩ゆでそらまめ
15 木	牛乳	御飯、かじきの香味焼き、ひじきの五目煮、オレンジ、すまし汁(ほうれん草・えのき)	米、○小麦粉、○砂糖、しらたき、○オートミール、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、かじき、○無塩バター、白みそ、だいたず水煮缶詰、○卵、バター、ちくわ	オレンジ、ほうれんそう、えのきたけ、むきたまねぎ、ひじき、にんじん、セロリー、さやえんどう、パセリ	オートミールクッキー、牛乳
16 金	バナナ	黒米パン、 <u>コーンのオムレツ</u> 、 <u>きのこのソテー</u> 、ヨーグルト、オニオンスープ	ロールパン、○フライドポテト、○油	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、牛乳、チーズ、バター	○バナナ、むきたまねぎ、ほうれんそう、えのきたけ、しめじ、しいたけ、にんじん、コーン(冷凍)	フライドポテト、教育昆布、牛乳
17 土	牛乳	みそ煮込みうどん、魚河岸揚げのチーズ焼き、三色お浸し、もも缶	ゆでうどん、○焼きおにぎり	○牛乳、魚河岸揚げ、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ビザ用チーズ、ちくわ	もも缶、ほうれんそう、はくさい、根切りもやし、にんじん、ねぎ、パセリ	焼きおにぎり、麦茶
18 日	牛乳	御飯、さけのホイル焼き、ブロッコリーの三色サラダ、バナナ、キャベツスープ	米、○パイ皮、○砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、油	○牛乳、○牛乳、さけ	バナナ、ブロッコリー、○りんご(缶詰)、むきたまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、根切りもやし、コーン(冷凍)、赤ピーマン、レモン果汁	アップルパイ、牛乳
19 月	牛乳、野菜スティック	わかめ御飯、たらちりソース風、はくさいのこんぶ和え、甘夏、チンゲンサイスープ	米、油、砂糖、片栗粉	○牛乳、たら、ジョア、肉まん	はくさい、甘夏、ねぎ、○にんじん、にんじん、チンゲンサイ、塩こんぶ	肉まん、ジョア
20 火	ブチダノン	御飯、すき焼き風煮物、きゅうりとたくあんの和え物、オレンジ、みそ汁(あげ・玉ねぎ)	米、しらたき、○焼ぶ、○砂糖、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、○バター、油揚げ、○きな粉、ごま、○ブチダノン	オレンジ、むきたまねぎ、はくさい、きゅうり、にんじん、えのきたけ、ねぎ、だいこん(たくあん)、カットわかめ	お麩ラスク(きなこ)、牛乳
21 水	牛乳、きらず揚げ	きつねうどん、納豆あげ、いんげんの胡麻あえ、りんご	ゆでうどん、片栗粉、小麦粉、砂糖	○牛乳、○牛乳、挽きわり納豆、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、すりごま	りんご、いんげん、むきたまねぎ、にんじん、ねぎ、あさつき	ジャムソフト、牛乳
22 木	牛乳	カレーライス、キャベツのサラダ、ヨーグルト、おくらスープ	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)、○粉糖、油	○牛乳、○牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)	むきたまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、オクラ、コーン(冷凍)、カットわかめ、にんにく	シュガーパイ、牛乳
23 金	バナナ	ジャムサンド(選べるジャム)、タンドリーカジキ、ブロッコリーの三色サラダ、パイナップル、 <u>きのこのスープ</u>	○ケーキ、食パン、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)	○バナナ、パイナップル、ブロッコリー、むきたまねぎ、えのきたけ、ブルーベリージャム、いちごジャム、赤ピーマン、しめじ、コーン(冷凍)、にんにく、しょうが	<u>お誕生日ケーキ</u> (純組はホットケーキ)、教育昆布、牛乳
24 土	牛乳	御飯、松風焼き、ほうれん草のしらすあえ、いちご、麩のすまし汁(わかめ)	米、○ぎょうざの皮、焼ぶ(車ふ)、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、○牛乳、鶏ひき肉、○とろけるチーズ、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、○魚肉ソーセージ、ごま	ほうれんそう、いちご、むきたまねぎ、にんじん、○むきたまねぎ、ねぎ、カットわかめ	簡単ビザ、牛乳
25 日	牛乳	ベーグル、チキンのトマト煮、アスパラサラダ、キウイフルーツ、牛乳	ベーグル、○スパゲティー、フレンチドレッシング(分離型)、オリブ油、砂糖	牛乳、○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ハム(ロース)、○バター、バター	キウイフルーツ、グリーンアスパラガス、ホールトマト缶詰、むきたまねぎ、きゅうり、コーン(冷凍)、にんにく	菜飯スパゲティー、麦茶
26 月	牛乳、きらず揚げ	御飯、さけの塩焼き、たけのこと根菜の煮物、パイナップル、みそ汁(じゃが芋・油揚げ)	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、さけ、○卵、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	パイナップル、たけのこ、ごぼう、しいたけ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ	マフィン、牛乳
27 火	ブチダノン	ふりかけ御飯、 <u>ハンバーグ</u> 、イタリアンサラダ、グレープフルーツ、ジュリエンスープ	米、○砂糖、パン粉、フレンチドレッシング(乳化型)、油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、豆乳、牛ひき肉、チーズ、ウインナー、○ブチダノン	グレープフルーツ、むきたまねぎ、キャベツ、○バナナ、きゅうり、○みかん缶、○パイ缶、根切りもやし、にんじん、○かんでん	牛乳フルーツかんでん、麦茶
28 水	牛乳、野菜スティック	ジャージャー麺、海藻サラダ、バナナ、わんたんスープ	ゆで中華めん、○食パン、○マヨネーズ、砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、片栗粉、ごま油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、わんたん、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、○しらす干し	バナナ、きゅうり、にんじん、○きゅうり、ねぎ、チンゲンサイ、カットわかめ、○あおのり、○そらまめ	しらすトースト、牛乳、塩ゆでそらまめ
29 木	牛乳	御飯、かじきの香味焼き、ひじきの五目煮、オレンジ、すまし汁(ほうれん草・えのき)	米、○小麦粉、○砂糖、しらたき、○オートミール、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、かじき、○無塩バター、白みそ、だいたず水煮缶詰、○卵、バター、ちくわ	オレンジ、ほうれんそう、えのきたけ、むきたまねぎ、ひじき、にんじん、セロリー、さやえんどう、パセリ	オートミールクッキー、牛乳
30 金	バナナ	黒米パン、 <u>コーンのオムレツ</u> 、 <u>きのこのソテー</u> 、ヨーグルト、オニオンスープ	ロールパン、○フライドポテト、○油	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、牛乳、チーズ、バター	○バナナ、むきたまねぎ、ほうれんそう、えのきたけ、しめじ、しいたけ、にんじん、コーン(冷凍)	フライドポテト、教育昆布、牛乳
31 土	牛乳	みそ煮込みうどん、魚河岸揚げのチーズ焼き、三色お浸し、もも缶	ゆでうどん、○焼きおにぎり	○牛乳、魚河岸揚げ、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ビザ用チーズ、ちくわ	もも缶、ほうれんそう、はくさい、根切りもやし、にんじん、ねぎ、パセリ	焼きおにぎり、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	510kcal	21.4g	17.3g	234mg	2.9mg	205μg	0.34mg	0.39mg	38mg
3歳未満児	433kcal	18.7g	16.0g	256mg	2.1mg	189μg	0.29mg	0.40mg	30mg

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。