

# 令和6年5月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園  
光明第七こども園

日付	10時おやつ	昼食	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	
1 水	ジョア	御飯、若竹汁、車麩のフライ、野菜のごま酢あえ、オレンジ	米、焼ふ(車ふ)、○ホットケーキ粉、パン粉、○メープルシロップ、小麦粉、油、三温糖	○牛乳、○卵、すりごま	こんぶ(だし用)、オレンジ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たけのこ(ゆで)、カットわかめ	牛乳、ホットケーキ
2 木	牛乳、きゅうりスティック	こいのぼりサンド、コンソメスープ、煮込みハンバーグ、ブロッコリーサラダ、メロン	食パン、○春巻きの皮、○油、マヨネーズ、パン粉	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、○スライスチーズ、ハム、牛乳	メロン、たまねぎ、ブロッコリー、いちごジャム、キャベツ、マッシュルーム、にんじん、しめじ、○きゅうり	牛乳、かぶとパイ
3 金	★ 憲法記念日 ★					
4 土	★ みどりの日 ★					
6 月	★ 振替休日 ★					
7 火	豆乳、人参スティック	御飯、みそ汁(だいこん)、手作りコロッケ、ブロッコリーのごまあえ、いちご	米、○ロイヤルローフ、じゃがいも(ダイス)、パン粉、油、小麦粉、三温糖、○マーガリン、○はちみつ	○牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、すりごま、○調製豆乳	ブロッコリー、いちご、○にんじん、だいこん、たまねぎ、もやし、コーン缶、万能ねぎ、カットわかめ	牛乳、ハニートースト
8 水	ジョア	きつねうどん、牛乳、肉団子のケチャップ煮、きゅうりとわかめの酢の物、オレンジ	冷凍うどん、○米、砂糖	牛乳、○鮭そぼろ、かにかまぼこ、味付きいなり、○ダイスチーズ	オレンジ、きゅうり、はくさい、ねぎ、にんじん、○焼きのり、カットわかめ	麦茶、鮭チーズおにぎり
9 木	牛乳、きゅうりスティック	ロールパン、レタススープ、鮭のマヨネーズ焼き、だいこんサラダ、メロン	ロールパン、セパレートドレッシング	○牛乳、○アイスクリーム、さけ、ハム、ベーコン	メロン、レタス、だいこん、きゅうり、マッシュルーム、えのきたけ、○ブルーベリースソース、○いちごソース、○きゅうり	麦茶、パニアイス(選べるソース)
10 金	飲むヨーグルト	わかめ御飯、みそ汁(しめじ)、チキンの照り焼き、きんぴらごぼう、バナナ	米、○ホットケーキ粉、○グラニュー糖、砂糖、ごま油	○牛乳、○ヨーグルト(ドリンク)、鶏もも肉(皮付き)、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	バナナ、にんじん、しめじ、ごぼう、えのきたけ、ねぎ	牛乳、クッキー
11 土	ジョア	塩ラーメン、牛乳、白菜のナムル、オレンジ	太鼓判ラーメン、ごま油、○グラニュー糖	牛乳、焼き豚、なんと	はくさい、オレンジ、きゅうり、ねぎ	麦茶、シュガーパイ
13 月	牛乳	御飯、みそ汁(ふ・わかめ)、肉じゃが、小松菜のごまあえ、キウイフルーツ	米、じゃがいも、○ロイヤルローフ、しらたき、砂糖、○砂糖、油、焼ふ	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、○ピザ用チーズ、淡色みそ、ごま	キウイフルーツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、コーン缶、さやえんどう、カットわかめ	牛乳、やみつきトースト
14 火	豆乳、人参スティック	とん汁うどん、牛乳、ちくわ磯辺揚げ、キャベツのお浸し、いちご	ゆでうどん、○米、さといも、油、小麦粉、○砂糖	牛乳、ちくわ、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、○米みそ(淡色辛みそ)、○ごま、かつお節、○調製豆乳	いちご、○にんじん、キャベツ、にんじん、きゅうり、だいこん、ねぎ、ごぼう、干しいたけ、あおのり	麦茶、みそ焼きおにぎり
15 水	ジョア	クロワッサン、ミネストローネスープ、鶏のパーベキュー焼き、シーザーサラダ、バナナ	クロワッサン、マヨネーズ、シェルマカロニ、○油、油、クルトン	鶏もも肉(皮付き)、ベーコン、卵、粉チーズ、牛乳	バナナ、レタス、トマト、きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、レモン果汁、にんにく	麦茶、ごま団子
16 木	牛乳、きゅうりスティック	御飯、五目みそ汁、さばの利休焼き、納豆和え、メロン	米、○ぎょうざの皮、○油	○牛乳、○牛乳、さば、挽きわり納豆、ごま、○ハム、○チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	メロン、ほうれんそう、にんじん、だいこん、ねぎ、たくあん(みじん)、ごぼう、○きゅうり	牛乳、イタリアン揚げ餃子
17 金	飲むヨーグルト	カレーライス、牛乳、福神漬け、ブロッコリーサラダ、オレンジ	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	牛乳、○ヨーグルト(ドリンク)、○ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、ハム	オレンジ、ブロッコリー、福神漬け、○もも缶、○みかん缶、○バナナ、たまねぎ、にんじん、にんにく	麦茶、フルーツヨーグルト
18 土	ジョア	ジャージャー麺、牛乳、ほうれん草のナムル、キウイフルーツ	蒸し中華麺、○ロイヤルローフ、○マヨネーズ、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、ほうれんそう、もやし、ねぎ、にんじん、たけのこ(水煮缶)、きゅうり	麦茶、マヨネーズラスク
20 月	牛乳	御飯、わかめスープ、マーボー豆腐、春雨サラダ、ゴールドキウイ	米、○ホットケーキ粉、はるさめ、中華ドレッシング、○油、片栗粉、ごま	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ(黄)、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうが	牛乳、ドーナツ
21 火	豆乳、人参スティック	きつねうどん、牛乳、肉団子のケチャップ煮、きゅうりとわかめの酢の物、バナナ	冷凍うどん、○米、砂糖	牛乳、○鮭そぼろ、かにかまぼこ、味付きいなり、○ダイスチーズ、○調製豆乳	バナナ、きゅうり、○にんじん、はくさい、ねぎ、にんじん、○焼きのり、カットわかめ	麦茶、鮭チーズおにぎり
22 水	ジョア	菜飯おにぎり、鶏肉のみそ照り焼き、アンパンマンポテト、マカロニサラダ、オレンジ	米、アンパンマンポテト、○ホットケーキ粉、マカロニ、マヨネーズ、○グラニュー糖、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、○バター、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、きゅうり、にんじん、しょうが	牛乳、クッキー
23 木	牛乳、きゅうりスティック	選べるパン、コーンスープ、鶏のから揚げ、シーザーサラダ、メロン	黒パン、ラビットロール、マヨネーズ、油、片栗粉、クルトン	牛乳、○牛乳、鶏もも肉、卵、○いちごのホイップクリーム、ベーコン、粉チーズ	メロン、レタス、たまねぎ、コーン(冷凍)、○いちご、きゅうり、しょうが、レモン果汁、にんにく、○きゅうり	麦茶、いちごのタルト
24 金	飲むヨーグルト	御飯、みそ汁(だいこん)、手作りコロッケ、ブロッコリーのごまあえ、いちご	米、○ロイヤルローフ、じゃがいも(ダイス)、パン粉、油、小麦粉、三温糖、○マーガリン、○はちみつ	○牛乳、○ヨーグルト(ドリンク)、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	ブロッコリー、いちご、だいこん、たまねぎ、もやし、コーン缶、万能ねぎ、カットわかめ	牛乳、ハニートースト
25 土	ジョア	たらこスパゲティ、牛乳、かにかまサラダ、オレンジ	スパゲティ、ごまドレッシング	牛乳、たらこ、かにかまぼこ、バター	オレンジ、ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、万能ねぎ、刻みのり	麦茶、ミニたい焼き
27 月	バナナ牛乳	御飯、みそ汁(ふ・わかめ)、肉じゃが、小松菜のごまあえ、キウイフルーツ	米、じゃがいも、○ロイヤルローフ、しらたき、砂糖、○砂糖、油、焼ふ	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、○ピザ用チーズ、淡色みそ、ごま	キウイフルーツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、コーン缶、さやえんどう、カットわかめ、バナナ	牛乳、やみつきトースト
28 火	豆乳、人参スティック	とん汁うどん、牛乳、ちくわ磯辺揚げ、キャベツのお浸し、いちご	ゆでうどん、○米、さといも、油、小麦粉、○砂糖	牛乳、ちくわ、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、○米みそ(淡色辛みそ)、○ごま、かつお節、○調製豆乳	いちご、○にんじん、キャベツ、にんじん、きゅうり、だいこん、ねぎ、ごぼう、干しいたけ、あおのり	麦茶、みそ焼きおにぎり
29 水	ジョア	カレーライス、牛乳、福神漬け、大根とタコのマリネ風、オレンジ	米、じゃがいも、○板こんにゃく、セパレートドレッシング、油、○砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、たこ(茹)、○米みそ(淡色辛みそ)	○だいこん、オレンジ、福神漬け、にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんにく	麦茶、味噌田楽
30 木	牛乳、きゅうりスティック	御飯、五目みそ汁、さばの利休焼き、納豆和え、メロン	米、○ぎょうざの皮、○油	○牛乳、○牛乳、さば、挽きわり納豆、ごま、○ハム、○チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	メロン、ほうれんそう、にんじん、だいこん、ねぎ、たくあん(みじん)、ごぼう、○きゅうり	牛乳、イタリアン揚げ餃子
31 金	飲むヨーグルト	クロワッサン、ミネストローネスープ、鶏のパーベキュー焼き、シーザーサラダ、バナナ	クロワッサン、マヨネーズ、シェルマカロニ、○油、油、クルトン	○ヨーグルト(ドリンク)、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン、卵、粉チーズ、牛乳	バナナ、レタス、トマト、きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、レモン果汁、にんにく	麦茶、ごま団子

### ★ 一日の平均給与量 ★

	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	525kcal	19.8g	18.7g	213mg	2.0mg	153μg	0.32mg	0.36mg	41mg
3歳未満児	484kcal	19.3g	16.7g	286mg	1.9mg	152μg	0.30mg	0.41mg	35mg

★都合により食材の変更があります。  
★牛肉を使用する場合があります。

5月	1日	精進料理
	2日	こどもの日のメニュー
	17日	デイキャンプ
	22日	お弁当給食
	23日	誕生会

