

# 令和3年 5月 昼食献立表



社会福祉法人多摩養育園  
光明府中南保育園

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	
01 土	ぱりんこ 麦茶	きのこスパゲティ、キャベツのサラダ、チキンスープ、バナナ、牛乳	スパゲティ、食パン、フレンチドレッシング	バナナ、牛乳、鶏もも肉、ベーコン、ウインナー、セージ、オとろけるチーズ、バター	バナナ、オレンジ、こんぶ(だし用)、キャベツ、にんじん、プロコリ、たけのこ(ゆで)、ブルーベリージャム、あおのり、カットわかめ	ビザースト グレープフルーツ 牛乳
3 月	<b>憲法記念日</b>					
4 火	<b>みどりの日</b>					
5 水	<b>こどもの日</b>					
06 木	バナナ 牛乳	【精進料理】 御飯、車麩の磯風味フライ、野菜のごま酢和え、若竹汁、オレンジ	米、焼ふ(車ふ)、小麦粉、パン粉、小麦粉、油、砂糖、砂糖、すりごま	牛乳、牛乳、ヨーグルト(無糖)、無塩バター	バナナ、オレンジ、こんぶ(だし用)、キャベツ、にんじん、プロコリ、たけのこ(ゆで)、ブルーベリージャム、あおのり、カットわかめ	スコーン(ブルーベリージャム) 牛乳
07 金	野菜スティック 牛乳	選べるパン(チーズパン・プレーンパン)、鶏肉のトマト焼き、きゅうりとコーンのサラダ、野菜スープ、グレープフルーツ	ロールパン、小麦粉、フレンチドレッシング、油	牛乳、豚肉(もも)、かつお節、鶏もも肉	グレープフルーツ、きゅうり、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、コーン缶、ねぎ、赤ピーマン、だいこん、きゅうり、あおのり、ホールトマト缶詰	お好み焼き 教育昆布 麦茶
08 土	ぱりんこ 麦茶	しょうゆラーメン、大根の味噌田楽、もやしの和え物、パン缶、牛乳	生中華めん、ホットケーキ粉、砂糖、油、油	牛乳、牛乳、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、もやし、キャベツ、たまねぎ、パン缶、だいこん、にんじん、こまつな、コーン缶、にんじん	にんじんホットケーキ バナナ 牛乳
10 月	野菜スティック 牛乳	御飯、野菜炒め、ほうれん草とツナのあえ物、みそ汁(じゃが芋・ねぎ)、オレンジ	米、じゃがいも	牛乳、牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、卵チーズ	グレープフルーツ、オレンジ、ほうれん草、キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン、ねぎ、にんじん、だいこん	チーズパイ グレープフルーツ 牛乳
11 火	オレンジ 牛乳	ミートスパゲティ、ジャーマンポテト、アスパラサラダ、キャベツスープ、ヨーグルト	スパゲティ、じゃがいも、米、油、フレンチドレッシング、小麦粉、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、豚肉(もも)、ベーコン、油揚げ、粉チーズ	オレンジ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、キャベツ、にんじん、コーン缶、刻みこんぶ、おしょうが	しじゅうし 小魚 麦茶
12 水	野菜スティック 豆乳	御飯、たらこの甘辛揚げ、いんげんのおかかあえ、ひじきの煮物、すまし汁(豆腐・わかめ)	米、小麦粉、砂糖、油、砂糖、ごま油、片栗粉、ごま	牛乳、たら、木綿豆腐、油揚げ、かつお節、調整豆乳	バナナ、いんげん、にんじん、およもぎ、ねぎ、さやえんどう、ひじき、黄ピーマン、にんじん、きゅうり、カットわかめ、おこしあん	よもぎ蒸しパン バナナ 牛乳
13 木	バナナ 牛乳	バターロール、鶏肉のマーマレード焼き、コロコロサラダ、コンスープ、選べる果物(パイナップル・グレープフルーツ)	ロールパン、米、フレンチドレッシング、油、砂糖、砂糖、ごま油	牛乳、牛乳、鶏もも肉、鶏むき肉	バナナ、クリームコーン缶、おもしろ、コーン缶、パイナップル、グレープフルーツ、だいこん、たまねぎ、マーマレード、にんじん、おこまつな、きゅうり	ピピンバ 教育昆布 麦茶
14 金	野菜スティック 牛乳	ハヤシライス、フライドポテト、キャベツとツナのマヨネーズあえ、大根のスープ、スティックチーズ	じゃがいも、米、マヨネーズ、油、砂糖、砂糖、小麦粉	牛乳、豚肉(ロース)、ツナ油漬缶	オレンジ果汁50%飲料、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、だいこん、マッシュルーム、にんじん、トマト、こまつな、しめじ、にんじん、だいこん、セロリ、お粉かてん、にんじん	オレンジゼリー クラッカー 麦茶
15 土	ぱりんこ 麦茶	焼きうどん、トマトのサラダ、小松菜スープ、バナナ、牛乳	ゆでうどん、米、フレンチドレッシング、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、鶏むき肉	バナナ、トマト、たまねぎ、こまつな、きゅうり、にんじん、コーン缶、キャベツ、もやし、あおのり	鶏そぼろおにぎり 小魚 麦茶
17 月	野菜スティック 牛乳	御飯、さわらのごま照り焼き、ほうれん草とツナのあえ物、れんこんの煮物、みそ汁(切干し・玉ねぎ)	米、ホットケーキ粉、油、ごま、砂糖、黒ごま、砂糖	牛乳、牛乳、さわら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、れんこん、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、きゅうり、なめたけ、いんげん、にんじん、だいこん、切り干しだいこん	ごまドーナツ オレンジ 牛乳
18 火	オレンジ 牛乳	ちゃんぽんラーメン、鶏つくねのあんかけ、きゅうりの昆布あえ、パイナップル	生中華めん、米、片栗粉、ごま、ごま油、油、砂糖	牛乳、鶏むき肉、牛乳、豚肉(肩)、おさけ(塩)、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、パイナップル、もやし、にんじん、ねぎ、ごぼう、塩こんぶ	鮭ご飯 教育昆布 麦茶
19 水	野菜スティック 豆乳	【誕生会・お祝い給食】 ピラフ、煮込みハンバーグ、さつまいものサラダ、マカロニスープ、バナナ	米、さつまいも、ホットケーキ粉、マカロニ、砂糖、マヨネーズ、パン粉、小麦粉、油、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、生クリーム、牛乳、バター、調整豆乳	バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、おみかん缶、おパン缶、赤ピーマン、だいこん、きゅうり	【誕生会・お祝いおやつ】 誕生ケーキ 牛乳
20 木	バナナ 牛乳	御飯、厚揚げのみそ炒め、野菜のごま酢和え、若竹汁、オレンジ	米、小麦粉、砂糖、砂糖、ごま油、片栗粉、すりごま	牛乳、牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、ヨーグルト(無糖)、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、オレンジ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、プロコリ、ねぎ、たけのこ(ゆで)、ブルーベリージャム、ピーマン、干しいたけ、カットわかめ、にんじん、しょうが	スコーン(ブルーベリージャム) 牛乳
21 金	野菜スティック 牛乳	選べるパン(チーズパン・コーンパン)、鶏肉のトマト焼き、プロコリサラダ、野菜スープ、グレープフルーツ	ロールパン、小麦粉、フレンチドレッシング、油	牛乳、豚肉(もも)、かつお節、鶏もも肉	グレープフルーツ、プロコリ、キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、黄ピーマン、ねぎ、赤ピーマン、だいこん、きゅうり、あおのり、ホールトマト缶詰	お好み焼き 教育昆布 麦茶
22 土	ぱりんこ 麦茶	しょうゆラーメン、大根の味噌田楽、もやしの和え物、パン缶、牛乳	生中華めん、ホットケーキ粉、砂糖、油、油	牛乳、牛乳、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、もやし、パン缶、だいこん、にんじん、キャベツ、たまねぎ、こまつな、コーン缶、にんじん	にんじんホットケーキ バナナ 牛乳
24 月	野菜スティック 牛乳	御飯、野菜炒め、ほうれん草とツナのあえ物、みそ汁(じゃが芋・ねぎ)、オレンジ	米、じゃがいも	牛乳、牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、卵チーズ	グレープフルーツ、オレンジ、ほうれん草、キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン、ねぎ、にんじん、だいこん	チーズパイ グレープフルーツ 牛乳
25 火	牛乳	ミートスパゲティ、ジャーマンポテト、アスパラサラダ、キャベツスープ、ヨーグルト	スパゲティ、じゃがいも、米、油、フレンチドレッシング、小麦粉、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、豚肉(もも)、ベーコン、油揚げ、粉チーズ	たまねぎ、グリーンアスパラガス、キャベツ、にんじん、コーン缶、刻みこんぶ、おしょうが	しじゅうし 小魚 麦茶
26 水	野菜スティック 豆乳	御飯、たらこの甘辛揚げ、いんげんのおかかあえ、ひじきの煮物、すまし汁(豆腐・わかめ)	米、小麦粉、砂糖、油、砂糖、ごま油、片栗粉、ごま	牛乳、たら、木綿豆腐、油揚げ、かつお節、調整豆乳	バナナ、いんげん、にんじん、およもぎ、ねぎ、さやえんどう、ひじき、黄ピーマン、にんじん、きゅうり、カットわかめ、おこしあん	よもぎ蒸しパン バナナ 牛乳
27 木	バナナ 牛乳	バターロール、鶏肉のマーマレード焼き、コロコロサラダ、コンスープ、グレープフルーツ	ロールパン、米、フレンチドレッシング、油、砂糖、砂糖、ごま油	牛乳、牛乳、鶏もも肉、鶏むき肉	バナナ、クリームコーン缶、グレープフルーツ、おもしろ、コーン缶、パイナップル、グレープフルーツ、だいこん、たまねぎ、マーマレード、にんじん、おこまつな、きゅうり	ピピンバ 教育昆布 麦茶
28 金	野菜スティック 牛乳	ハヤシライス、フライドポテト、キャベツとツナのマヨネーズあえ、大根のスープ、スティックチーズ	じゃがいも、米、マヨネーズ、油、砂糖、砂糖、小麦粉	牛乳、豚肉(ロース)、ツナ油漬缶	オレンジ果汁50%飲料、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、だいこん、マッシュルーム、にんじん、トマト、こまつな、しめじ、にんじん、だいこん、セロリ、お粉かてん、にんじん	オレンジゼリー クラッカー 麦茶
29 土	ぱりんこ 麦茶	焼きうどん、トマトのサラダ、小松菜スープ、バナナ、牛乳	ゆでうどん、米、フレンチドレッシング、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、鶏むき肉	バナナ、トマト、たまねぎ、こまつな、きゅうり、にんじん、コーン缶、キャベツ、もやし、あおのり	鶏そぼろおにぎり 小魚 麦茶
31 月	野菜スティック 牛乳	御飯、さわらのごま照り焼き、ほうれん草とツナのあえ物、れんこんの煮物、みそ汁(切干し・玉ねぎ)	米、ホットケーキ粉、油、ごま、砂糖、黒ごま、砂糖	牛乳、牛乳、さわら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、れんこん、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、きゅうり、なめたけ、いんげん、にんじん、だいこん、切り干しだいこん	ごまドーナツ オレンジ 牛乳

☆ 一日あたりの平均給食量 ☆

エネルギー カルシウム 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歳未満児 442kcal 16.8g 15.3g 197mg 1.8mg 162μg 0.31mg 0.32mg 35mg

◎朝おやつ野菜スティックは、3種類から自分で選びます。  
◎献立は仕入れの都合で変更することがあります。

今月の食育目標は「食事の前はよく手を洗いましょう。」です。外で遊んだ後、トイレの後、食事の前には、しっかり手を洗いましょう。手には目に見えない汚れのほかにも、目には見えない細菌などが多く付着しています。そして食中毒や感染症を防ぐ上で最も大切な手洗いを身につけることが重要です。

5月の予定

1日(土) 八十八夜  
6日(木) 精進料理  
19日(水) 誕生会

