

令和4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
			糖とカになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
02月	野菜スティック 牛乳	【精進料理】 御飯、揚げ里芋の甘辛、野菜のごま酢和え、 若竹汁、オレンジ	米、さといも、○ホットケーキ粉、片栗粉、油、砂糖、○砂糖、すりごま	○牛乳、◎牛乳	オレンジ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、○いちごジャム、たけのこ(ゆで)、◎赤ピーマン、◎だいごん、◎きゅうり、カットわかめ	いちごジャムホットケーキ牛乳
3火	憲法記念日					
4水	みどりの日					
5木	こどもの日					
06金	野菜スティック 牛乳	御飯、あじのごま照り焼き、 ほうれん草の白和え、 れんごんの煮物、みそ汁(だいごん・あげ)	米、ごま、片栗粉、砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、あじ、木綿豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○粉チーズ	○グレープフルーツ、だいごん、れんごん、ほうれん草、にんじん、きゅうり、◎ピーマン、◎にんじん、◎だいごん	チーズパイ グレープフルーツ牛乳
07土	ばりんこ 麦茶	しょうゆラーメン、大根の味噌田楽、 トマトとツナの和え物、パン缶、牛乳	生中華めん、○米、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、 米みそ(淡色辛みそ)、○かつお節	パン缶、だいごん、トマト、もやし、きゅうり、にら、にんじん、コーン缶	おかかおにぎり 教育昆布 麦茶
09月	野菜スティック 牛乳	ハヤシライス、キャベツのツナマヨネーズあえ、 チンゲン菜スープ、スティックチーズ	米、○小麦粉、マヨネーズ、○油、○砂糖、砂糖、油、小麦粉	○牛乳、◎牛乳、豚肉(ロース)、ツナ油漬缶、あずき	○オレンジ、たまねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、 きゅうり、マッシュルーム、にんじん、トマト、○よもぎ、コーン缶、◎黄ピーマン、◎にんじん、◎きゅうり、にんにく	よもぎ蒸しパン オレンジ牛乳
10火	オレンジ 牛乳	きのこスパゲティ、ジャーマンポテト、 コロコロサラダ、コンソメスープ、バナナ	じゃがいも、スパゲティ、○小麦粉、フレンチドレッシング、 ○ごま油、油	◎牛乳、○豚ひき肉、ベーコン、バター	バナナ、◎オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、 ○にら、だいごん、きゅうり、しめじ、えのきたけ、 ○コーン缶、マッシュルーム缶	チヂミ 小魚 麦茶
11水	野菜スティック 豆乳	ふりかけごはん、さけの塩焼き、 ほうれん草の納豆あえ、 筑前煮、みそ汁(もやし・わかめ)	米、○ホットケーキ粉、板こんにやく、○油、○砂糖、○ごま、砂糖、ごま	○牛乳、さけ、○木綿豆腐、鶏もも肉、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、かつお節、◎調製豆乳	○グレープフルーツ、ほうれん草、にんじん、 れんごん、もやし、たけのこ(ゆで)、ごぼう、 いんげん、◎にんじん、◎だいごん、◎セロリ、 カットわかめ、あおのり	ごまドーナツ グレープフルーツ牛乳
12木	バナナ 牛乳	選べるパン(プレーンパン・レーズンパン)、 鶏肉のトマトチーズ焼き、 ブロッコリーサラダ、コンソメスープ、オレンジ	○米、ロールパン、ぶどうパン、 フレンチドレッシング、○油、油	◎牛乳、鶏もも肉、牛乳、とろけるチーズ、○豚ひき肉	◎バナナ、オレンジ、ブロッコリー、クリームコーン缶、 ホールトマト缶詰、にんじん、たまねぎ、 コーン缶、○たまねぎ、○にんじん、○ピーマン、 ○あおのり	チャーハン 麦茶
13金	野菜スティック 牛乳	御飯、野菜のみそ炒め、いんげんのごま和え、 すまし汁(豆腐・もずく)、 選べる果物(バナナ・グレープフルーツ)	米、○小麦粉、○砂糖、○黒砂糖、油、砂糖、ごま	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩)、○バター、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、◎オレンジ、にんじん、いんげん、もやし、 キャベツ、もずく、◎きゅうり、◎にんじん、◎だいごん	うずまきクッキー オレンジ牛乳
14土	ばりんこ 麦茶	焼きそば、オーロラサラダ、 大根のスープ、グレープフルーツ、牛乳	焼きそばめん、○食パン、マヨネーズ、○砂糖、油	○牛乳、牛乳、豚肉(ばら)、ハム、○きな粉、○バター	グレープフルーツ、◎パン缶、にんじん、きゅうり、 キャベツ、だいごん、たまねぎ、ごまつな、 しめじ、あおのり	きな粉トースト パン缶 牛乳
16月	野菜スティック 牛乳	御飯、たらの甘辛揚げ、 ほうれん草のおかか和え、 みそ汁(きのこ)、バナナ	米、○砂糖、砂糖、油、片栗粉、ごま	◎牛乳、たら、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	バナナ、◎オレンジ果汁50%飲料、ほうれん草、 しめじ、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、◎赤 ピーマン、◎だいごん、◎きゅうり、○粉かんでん	オレンジゼリー 麦茶
17火	オレンジ 牛乳	みそラーメン、さつま芋の甘煮、 きゅうりの昆布あえ、バナナップル	さつま芋、○米、ゆで中華めん、砂糖	◎牛乳、豚肉(肩)、白みそ、○しらす干し、○とろけるチーズ	◎オレンジ、バナナップル、きゅうり、もやし、 にんじん、ねぎ、コーン缶、塩こんぶ、しょうが、 にんにく	しらすチーズおにぎり 教育昆布 麦茶
18水	野菜スティック 豆乳	【誕生会・お祝い給食】 菜飯、鶏かつ、マカロニサラダ、 野菜スープ、グレープフルーツ	○ホットケーキ粉、マカロニ、○砂糖、パン粉、マヨネーズ、 ○小麦粉、小麦粉、○油、油	○牛乳、鶏むね肉、○生クリーム、○バター、◎調製豆乳	グレープフルーツ、チンゲンサイ、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、◎みかん缶、◎パン缶、◎ ピーマン、◎にんじん、◎だいごん	【誕生会・お祝いおやつ】 誕生ケーキ 牛乳
19木	バナナ 牛乳	バターロール、豚肉ときのこのケチャップ炒め、 アスパラサラダ、キャベツスープ、ヨーグルト	○米、ロールパン、○もち米、 砂糖、○砂糖、フレンチドレッシング	◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(ばら)、 ○鶏もも肉	◎バナナ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、 グリーンアスパラガス、しめじ、えのきたけ、 コーン缶、○たけのこ(ゆで)、○にんじん、○万能 ねぎ、○干しいたげ	おこわ 麦茶
20金	野菜スティック 牛乳	御飯、あじのごま照り焼き、 ほうれん草の白和え、 れんごんの煮物、みそ汁(だいごん・あげ)	米、ごま、片栗粉、砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、あじ、木綿豆腐、油揚げ、 米みそ(淡色辛みそ)、○粉チーズ	○グレープフルーツ、だいごん、れんごん、 ほうれん草、にんじん、ねぎ、いんげん、◎ ピーマン、◎にんじん、◎だいごん	チーズパイ グレープフルーツ牛乳
21土	ばりんこ 麦茶	しょうゆラーメン、大根の味噌田楽、 トマトとツナの和え物、パン缶、牛乳	生中華めん、○米、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、 米みそ(淡色辛みそ)、○かつお節	パン缶、だいごん、トマト、もやし、きゅうり、 にら、にんじん、コーン缶	おかかおにぎり 教育昆布 麦茶
23月	野菜スティック 牛乳	ハヤシライス、キャベツのツナマヨネーズあえ、 チンゲン菜スープ、スティックチーズ	米、○小麦粉、マヨネーズ、○油、○砂糖、砂糖、油、小麦粉	○牛乳、◎牛乳、豚肉(ロース)、ツナ油漬缶、あずき	○オレンジ、たまねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、 きゅうり、マッシュルーム、にんじん、トマト、○よもぎ、 コーン缶、◎黄ピーマン、◎にんじん、◎きゅうり、 にんにく	よもぎ蒸しパン オレンジ牛乳
24火	牛乳	きのこスパゲティ、ジャーマンポテト、 コロコロサラダ、コンソメスープ、バナナ	じゃがいも、スパゲティ、○小麦粉、フレンチドレッシング、 ○ごま油、油	◎牛乳、○豚ひき肉、ベーコン、バター	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、○にら、 だいごん、きゅうり、しめじ、えのきたけ、○ コーン缶、マッシュルーム缶	チヂミ 小魚 麦茶
25水	野菜スティック 豆乳	ふりかけごはん、さけの塩焼き、 ほうれん草の納豆あえ、 筑前煮、みそ汁(もやし・わかめ)	米、○ホットケーキ粉、板こんにやく、○油、○砂糖、○ごま、砂糖、ごま	○牛乳、さけ、○木綿豆腐、鶏もも肉、挽きわり納豆、 米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、かつお節、◎調製豆乳	○グレープフルーツ、ほうれん草、にんじん、 れんごん、もやし、たけのこ(ゆで)、ごぼう、 いんげん、◎にんじん、◎だいごん、◎セロリ、 カットわかめ、あおのり	ごまドーナツ グレープフルーツ牛乳
26木	バナナ 牛乳	選べるパン(プレーンパン・ドックパン)、 鶏肉のトマトチーズ焼き、 ブロッコリーサラダ、コンソメスープ、オレンジ	○米、ロールパン、フレンチドレッシング、○油、油	◎牛乳、鶏もも肉、牛乳、とろけるチーズ、○豚ひき肉	◎バナナ、オレンジ、ブロッコリー、クリームコーン缶、 ホールトマト缶詰、にんじん、たまねぎ、 コーン缶、○たまねぎ、○にんじん、○ピーマン、 ○あおのり	チャーハン 麦茶
27金	野菜スティック 牛乳	御飯、野菜のみそ炒め、いんげんのごま和え、 すまし汁(豆腐・もずく)、 選べる果物(バナナ・バナナップル)	米、○小麦粉、○砂糖、○黒砂糖、油、砂糖、ごま	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩)、○バター、米みそ(淡色辛みそ)	◎オレンジ、にんじん、いんげん、バナナ、 バナナップル、もやし、キャベツ、もずく、◎きゅうり、 ◎にんじん、◎だいごん	うずまきクッキー オレンジ牛乳
28土	ばりんこ 麦茶	焼きそば、オーロラサラダ、 大根のスープ、グレープフルーツ、牛乳	焼きそばめん、○食パン、マヨネーズ、○砂糖、油	○牛乳、牛乳、豚肉(ばら)、ハム、○きな粉、○バター	グレープフルーツ、◎パン缶、にんじん、きゅうり、 キャベツ、だいごん、たまねぎ、ごまつな、 しめじ、あおのり	きな粉トースト パン缶 牛乳
30月	野菜スティック 牛乳	御飯、たらの甘辛揚げ、 ほうれん草のおかか和え、 みそ汁(きのこ)、バナナ	米、○砂糖、砂糖、油、片栗粉、ごま	◎牛乳、たら、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	バナナ、◎オレンジ果汁50%飲料、ほうれん草、 しめじ、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、◎赤 ピーマン、◎だいごん、◎きゅうり、○粉かんでん	オレンジゼリー 麦茶
31火	オレンジ 牛乳	みそラーメン、さつま芋の甘煮、 きゅうりの昆布あえ、バナナップル	さつま芋、○米、ゆで中華めん、砂糖	◎牛乳、豚肉(肩)、白みそ、○しらす干し、○とろけるチーズ	◎オレンジ、バナナップル、きゅうり、もやし、 にんじん、ねぎ、コーン缶、塩こんぶ、しょうが、 にんにく	しらすチーズおにぎり 教育昆布 麦茶

☆ 一日あたりの平均給与量 ☆

エネルギー 294kcal 脂質 16.8g 炭水化物 442g 鉄 1.8mg ビタミンB1 0.31mg ビタミンB2 0.32mg ビタミンC 35mg

3歳未満児 442kcal 16.8g 15.3g 197mg 1.8mg 162μg 0.31mg 0.32mg 35mg

◎朝おやつの野菜スティックは、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。手には目に見える汚れのほかにも、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もきちんとした手洗いを身につけることが重要です。

5月の予定

- 2日(月) 八十八夜
- 2日(月) 精進料理
- 18日(水) 誕生会

