

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
			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	
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、 ○だいこん、○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、 れんこんの煮物、みそ汁(だいこん・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、だいこん、れんこん、ほう れんそう、にんじん、ねぎ、いんげん、○ビーマ ン、○にんじん、○だいこん	チーズパイ グレープフルーツ 牛乳
07土	ばりんに 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、バイン缶、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	バイン缶、だいこん、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、 ○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、パ ター	バナナ、○オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にん じん、○にら、だいこん、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 小麦 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、ほうれんそう、にんじん、 れんこん、もやし、たけのこ(ゆで)、ごぼう、い んげん、○にんじん、○だいこん、○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、コーンスープ、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、ホルムトマト缶詰、にんじん、たまねぎ、 コーン缶、○たまねぎ、○にんじん、○ビーマ 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、○ だいこん	うずまきクッキー オレンジ 牛乳
14土	ばりんに 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、○バイン缶、にんじん、きゅ うり、キャベツ、だいこん、たまねぎ、ごまつな、 しめじ、あおのり	きな粉トースト バイン缶 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、ほうれんそ う、しめじ、えのきたけ、にんじん、葉ねぎ、○赤 ピーマン、○だいこん、○きゅうり、○粉かんと 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、パインアップル	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、パインアップル、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、○バイン缶、○ ピーマン、○にんじん、○だいこん	【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 リーニアスパラガス、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、○干しいたけ	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、 れんこんの煮物、みそ汁(だいこん・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、だいこん、れんこん、ほう れんそう、にんじん、ねぎ、いんげん、○ビーマ ン、○にんじん、○だいこん	チーズパイ グレープフルーツ 牛乳
21土	ばりんに 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、バイン缶、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	バイン缶、だいこん、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、 ○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、パ ター	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、○に ら、だいこん、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 小麦 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、ほうれんそう、にんじん、 れんこん、もやし、たけのこ(ゆで)、ごぼう、い んげん、○にんじん、○だいこん、○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、コーンスープ、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、ホルムトマト缶詰、にんじん、たまねぎ、 コーン缶、○たまねぎ、○にんじん、○ビーマ 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・パインアップル)	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、パ インアップル、もやし、キャベツ、もずく、○きゅうり、 ○にんじん、○だいこん	うずまきクッキー オレンジ 牛乳
28土	ばりんに 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、○バイン缶、にんじん、きゅ うり、キャベツ、だいこん、たまねぎ、ごまつな、 しめじ、あおのり	きな粉トースト バイン缶 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、ほうれんそ う、しめじ、えのきたけ、にんじん、葉ねぎ、○赤 ピーマン、○だいこん、○きゅうり、○粉かんと 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、パインアップル	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、パインアップル、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 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歳未満児 442kcal 16.8g 15.3g 197mg 1.8mg 162μg 0.31mg 0.32mg 35mg

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、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



◎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。