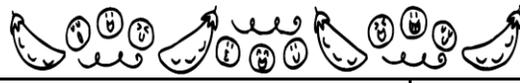


令和3年5月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第一保育園

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	
1 土	マミー、きゅうりスティック	五目焼き豚ラーメン、ヤクルト、焼き餃子、ほうれん草のナムル、キウイフルーツ	ゆで中華めん、ごま油	ヤクルト、焼き豚、ごま、◎乳酸菌飲料	キウイフルーツ、もやし、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、キャベツ、にら、ねぎ、コーン(冷凍)、◎きゅうり	麦茶、黒糖蒸しパン
3 月	☆憲法記念日☆					
4 火	☆みどりの日☆					
5 水	☆こどもの日☆					
6 木	豆乳、きゅうりスティック	カレーライス、ジョア、福神漬、あおじそサラダ、バナナ	米、じゃがいも(1/2カット)、油	ヨーグルト(ドリンク)、◎牛乳、豚肉(ばら)、かにかまぼこ、◎豆乳	バナナ、キャベツ、たまねぎ、福神漬、にんじん、◎きゅうり	牛乳、今川焼き(あんこ)
7 金	牛乳、人参スティック	御飯、若竹汁、車麩の磯風味フライ、野菜のごま酢和え、オレンジ(国産)	米、焼ふ(車ふ)、パン粉、◎砂糖、油、小麦粉、三温糖	◎牛乳、◎牛乳、すりごま	オレンジ(はるみ)、ブロッコリー、キャベツ、たけのこ、生わかめ、にんじん、こんぶ(だし用)、◎かんでん、あおのり、◎にんじん	麦茶、杏仁豆腐
8 土	豆乳、セロリスティック	焼きうどん、ヤクルト、真珠蒸し、大根と水菜のサラダ、パイナップル	ゆでうどん、◎食パン、もち米、◎砂糖、片栗粉、油、ごま油	ヤクルト、豚ひき肉、◎牛乳、豚肉(ばら)、◎卵、しらす干し、◎バター、ごま、かつお節、◎豆乳	だいこん、キャベツ、にんじん、みずかけな・とうな、ねぎ、たまねぎ、パイナップル、干しいたけ、しょうが、◎セロリー	麦茶、フレンチトースト
10 月	牛乳、きゅうりスティック	ほたて御飯、みそ汁(玉葱・わかめ)、松風焼き、れんこんの酢の物、いちご	◎ロールパン、米、◎マヨネーズ、砂糖、三温糖、油、片栗粉	◎牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉、ほたて貝柱水煮缶、◎ツナ油漬缶、豚ひき肉、しらす干し、白みそ、卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	たまねぎ、れんこん、いちご、◎キャベツ、にんじん、きゅうり、カットわかめ、◎きゅうり	牛乳、ツナサンド
11 火	マミー、人参スティック	食パン(いちごジャム)、きのこスープ、白身魚のフライ、付け合せ(キャベツ)、マカロニサラダ、バナナ	食パン(6枚切り1/2カット)、マカロニ、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、◎砂糖	◎ヨーグルト(無糖)、かれない、ベーコン、ハム(ロース)、卵、◎乳酸菌飲料	バナナ、◎バナナ、キャベツ、いちごジャム、◎もも缶、◎みかん缶、きゅうり、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、にんじん、しいたけ、コーン(冷凍)、◎にんじん	麦茶、フルーツヨーグルト
12 水	牛乳、セロリスティック	グリーンピース御飯、白菜スープ、エビチリ風、かにかまサラダ、パイナップル	米、ワンタンの皮、片栗粉、油、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、えび、かにかまぼこ、卵、ベーコン	パイナップル、はくさい、キャベツ、ねぎ、たまねぎ、グリーンピース、にんじん、◎おしやぶりこんぶ、◎セロリー、こんぶ(だし)	牛乳、原宿ドッグ、こんぶ
13 木	豆乳、きゅうりスティック	わかめうどん、牛乳、さつま揚げ、もやしサラダ、メロン	ゆでうどん、◎米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、白身魚すり身、◎鮭そぼろ、卵、◎豆乳	メロン、もやし、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、きゅうり、ねぎ、生わかめ、たまねぎ、コーン缶、ひじき、いんげん、干しいたけ、◎きゅうり	麦茶、鮭雑炊
14 金	牛乳、人参スティック	すき焼き丼、みそ汁(あおさ・小ねぎ)、たくあん、キャベツのお浸し、オレンジ	米、しらたき、三温糖	◎牛乳、◎ホイップクリーム、牛肉(もも)、◎牛乳、かつお節	オレンジ、はくさい、ねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、はつかだいこん、万能ねぎ、あおさ、◎にんじん	麦茶、ビスケットアイス
15 土	マミー、きゅうりスティック	ナポリタン、ヤクルト、ほうれん草のサラダ、キウイフルーツ	スパゲティ、マヨドレ、◎砂糖	ヤクルト、無添加ウインナー、◎牛乳、◎乳酸菌飲料	キウイフルーツ、ほうれんそう(冷凍)、もやし、たまねぎ、にんじん、◎かぼちゃ(冷凍)、マッシュルーム、コーン(冷凍)、ピーマン、◎きゅうり	麦茶、かぼちゃ蒸しパン
17 月	牛乳、きゅうりスティック	ふりかけごはん、麩のすまし汁(えのき)、鶏の唐揚げ、花野菜のバター炒め、メロン	米、油、片栗粉、オリーブ油、焼ふ(車ふ)、◎粉糖	◎牛乳、鶏もも肉、バター、卵	メロン、◎りんご(缶詰)、ブロッコリー、カリフラワー、えのきたけ、ねぎ、しょうが、にんにく、◎きゅうり	麦茶、アップルパイ
18 火	牛乳、人参スティック	御飯、みそ汁(キャベツ・油揚げ)、ぶりの照り焼き、三色サラダ、いちご	米、◎焼ふ、三温糖、◎メープルシロップ、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、ぶり、米みそ(甘みそ)、ハム(ロース)、油揚げ、◎きな粉	いちご、もやし、ほうれんそう、キャベツ、カットわかめ、◎にんじん	牛乳、おふのشناック
19 水	牛乳、セロリスティック	ロコモコ丼(アメリカ)、コンソメスープ、春野菜サラダ、パイナップル	米、パン粉、マヨネーズ	◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、しほり豆腐、ツナ油漬缶、牛乳	パイナップル、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、◎セロリー	麦茶、メロンケーキ
20 木	豆乳、きゅうりスティック	カレーライス、ジョア、福神漬、あおじそサラダ、バナナ	米、じゃがいも(1/2カット)、油	ヨーグルト(ドリンク)、豚肉(ばら)、かにかまぼこ、◎豆乳、牛乳	バナナ、キャベツ、たまねぎ、福神漬、にんじん、◎きゅうり	牛乳、今川焼き(あんこ)
21 金	マミー、セロリスティック	ブリオッシュ、レタススープ、ポークチャップ、さつまいものサラダ、グレープフルーツ	ブリオッシュ、さつまいも、◎米、マヨネーズ	豚肉(肩ロース)、◎鶏ささ身、◎薄焼き卵(冷凍)、チーズ、◎乳酸菌飲料	グレープフルーツ、レタス、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、しめじ、マッシュルーム、◎にんじん、◎福神漬、◎セロリー	麦茶、鶏飯(鹿児島)
22 土	豆乳、にんじんスティック	きしめん、ヤクルト、ちくわの磯辺揚げ、かぼちゃのサラダ、ゴールドキウイ	ゆでうどん、◎食パン(8枚切り1/2カット)、小麦粉、油、マヨネーズ、◎砂糖	鶏ささ身、ヨーグルト(無糖)、◎バター、◎きな粉、かつお節、◎豆乳、ヤクルト	キウイフルーツ、かぼちゃ、ねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、コーン缶、あおのり、◎にんじん	麦茶、きな粉ラスク
24 月	牛乳、きゅうりスティック	ほたて御飯、みそ汁(玉葱・わかめ)、松風焼き、れんこんの酢の物、いちご	◎ロールパン、米、◎マヨネーズ、砂糖、三温糖、油、片栗粉	◎牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉、ほたて貝柱水煮缶、◎ツナ油漬缶、豚ひき肉、しらす干し、白みそ、卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	たまねぎ、れんこん、いちご、◎キャベツ、にんじん、きゅうり、◎コーン缶、カットわかめ、◎きゅうり	牛乳、ツナサンド
25 火	マミー、人参スティック	食パン(いちごジャム)、きのこスープ、白身魚のフライ、付け合せ(キャベツ)、マカロニサラダ、バナナ	食パン(6枚切り1/2カット)、マカロニ、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、◎砂糖	◎ヨーグルト(無糖)、かれない、ベーコン、ハム(ロース)、卵、◎乳酸菌飲料	バナナ、キャベツ、いちごジャム、◎もも缶、◎みかん缶、きゅうり、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、にんじん、しいたけ、コーン(冷凍)、◎にんじん	麦茶、フルーツヨーグルト
26 水	牛乳、セロリスティック	グリーンピース御飯、白菜スープ、エビチリ風、かにかまサラダ、パイナップル	米、ワンタンの皮、片栗粉、油、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、えび、かにかまぼこ、卵、ベーコン	パイナップル、はくさい、キャベツ、ねぎ、たまねぎ、グリーンピース、にんじん、◎おしやぶりこんぶ、◎セロリー、こんぶ(だし用)	牛乳、原宿ドッグ、こんぶ
27 木	豆乳、きゅうりスティック	わかめうどん、牛乳、さつま揚げ、もやしサラダ、メロン	ゆでうどん、◎米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、白身魚すり身、◎鮭そぼろ、卵、◎豆乳	メロン、もやし、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、きゅうり、ねぎ、生わかめ、たまねぎ、コーン缶、ひじき、いんげん、干しいたけ、◎きゅうり	麦茶、鮭雑炊
28 金	牛乳、人参スティック	すき焼き丼、みそ汁(あおさ・小ねぎ)、たくあん、キャベツのお浸し、オレンジ	米、しらたき、三温糖	◎牛乳、◎牛乳、牛肉(もも)、かつお節	◎バナナ、オレンジ、はくさい、ねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、はつかだいこん、万能ねぎ、あおさ、◎にんじん	牛乳、バナナココア
29 土	豆乳、きゅうりスティック	ジャージャー麺、ヤクルト、小松菜のごま和え、タンドライーかじき、ゴールドキウイ	ゆでうどん、◎食パン(8枚切り1/2カット)、◎マヨネーズ、三温糖、砂糖	ヤクルト、かじき、鶏ひき肉、ヨーグルト(無糖)、◎たらこ、米みそ(甘みそ)、ごま、◎豆乳	キウイフルーツ、こまつな、ねぎ、にんじん、きゅうり、◎きゅうり	麦茶、たらこマヨトースト
31 月	牛乳、きゅうりスティック	ふりかけごはん、麩のすまし汁(えのき)、鶏の唐揚げ、花野菜のバター炒め、メロン	米、油、片栗粉、オリーブ油、焼ふ(車ふ)、◎粉糖	◎牛乳、鶏もも肉、バター、卵	メロン、◎りんご(缶詰)、ブロッコリー、カリフラワー、えのきたけ、ねぎ、しょうが、にんにく、◎きゅうり	麦茶、アップルパイ



☆ 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	564kcal	22.1g	17.8g	185mg	2.1mg	179 μg	0.34mg	0.36mg	45mg
3歳未満児	491kcal	19.7g	15.7g	206mg	2.0mg	172 μg	0.29mg	0.36mg	36mg

★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。

