

令和5年 6月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第二保育園

日付	10時おやつ	昼食	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			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 木	豆乳	わかめ御飯、すまし汁(えのき・豆腐) 大根と厚揚げのみそ炒め キャベツの昆布あえ、パインナップル	米、○砂糖(上白糖)、油、砂糖(上白糖)	○ヨーグルト(無糖)、生揚げ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、◎豆乳1L	パインナップル、キャベツ、○バナナ、だいこん、にんじん、○みか缶、たけのこ、きゅうり、えのきたけ、○パイン缶、こまつな、塩こんぶ	フルーツヨーグルト カルシウムせんべい
2 金	ジョア きゅうりスティック	御飯、すまし汁(ほうれん草・麩) さばのみそ煮、いんげん胡麻あえ バナナ	米、○コッペパン、○三温糖、○油、砂糖(上白糖)、まり麩	○牛乳、さば、○きな粉、白みそ、赤みそ、すりごま	バナナ、いんげん(冷凍)、ねぎ、ほうれんそう、にんじん、しょうが、◎きゅうり	牛乳 きな粉パン
3 土	ヤクルト	ミートスパゲティー、おくらスープ チンゲン菜の和えもの さくらんぼ	スパゲティー、砂糖(上白糖)、油	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、かにかまぼこ204763、ベーコン、粉チーズ、◎ヤクルト	チンゲンサイ、たまねぎ、さくらんぼ(国産)、にんじん、ホールマト缶詰、もやし、オクラ、コーン缶、カットわかめ	牛乳 たこ焼き
5 月	豆乳	カレーライス、牛乳、ポイルウインナー イタリアンサラダ(選べるドレッシング) パインナップル	米、○小麦粉、じゃがいも、セバレットドレッシング(分離型)、○砂糖(上白糖)、香味和風ドレッシング	○ジョアプレーン、牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、ウインナー、チーズ、◎豆乳1L	パインナップル、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、きゅうり、○コーン缶	ジョア コーン蒸しパン
6 火	ヤクルト 人参スティック	御飯、すまし汁(かまぼこ・葱) さけの西京焼き、ひじきの五目煮 オレンジ	米、○食パン、○マーガリン、しらたき、○グラニュー糖、油、砂糖(上白糖)	○牛乳、さけ、かまぼこ、だいず水煮、ちくわ 縦割り半分、米みそ(淡色辛みそ)、◎ヤクルト	オレンジ、にんじん、さやえんどう、万能ねぎ、ひじき、◎にんじん	牛乳 シュガートースト
7 水	牛乳	パンPKインロール、キャベツスープ スペイン風オムレツ ツナコーンサラダ、メロン	○米、コッペパン、フレンチドレッシング(分離型)、油	卵、ベーコン、ツナ油漬缶、豆乳1L、○しらす干し、◎牛乳、○こんぶ	メロン、にんじん、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、もやし、コーン缶、ピーマン	麦茶 選べるおにぎり こんぶ
8 木	豆乳 バナナチップ	御飯、わかめスープ あじのフライ、コールスローサラダ グレープフルーツ	米、○マカロニ、パン粉、小麦粉、マヨドレ、○砂糖(上白糖)、油	○牛乳、あじ、○きな粉、◎豆乳1L	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、万能ねぎ、カットわかめ、◎バナナ(乾果)	牛乳 マカロニきな粉
9 金	ジョア きゅうりスティック	御飯、五目みそ汁 鶏の照り焼き、はくさいのこんぶ和え バナナ	米、○グラニュー糖、砂糖(上白糖)、油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、厚揚げ、○卵	バナナ、はくさい、にんじん、○りんご(缶詰)、かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、塩こんぶ、◎きゅうり	牛乳 アップルパイ
10 土	豆乳	たぬきうどん、魚河岸あげの煮物 きゅうりとわかめの酢みそ和え 夏みかん	冷凍うどん、○ホットケーキ粉、○メープルシロップ、揚げ玉、油、砂糖(上白糖)	○牛乳、さつまいも、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ(油抜き)カット430891、○卵、○無塩バター、白みそ、ごま、◎豆乳1L	なつみかん、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、ねぎ、カットわかめ	牛乳 マーブル ホットケーキ
12 月	豆乳	菜飯、中華スープ 鶏のカレー風味揚げ 海藻サラダ、パインナップル	米、片栗粉、○焼ふ、フレンチドレッシング(分離型)、油、○砂糖(上白糖)	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、○バター、◎豆乳1L	パインナップル、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、海藻ミックス、カットわかめ	牛乳 お麩ラスク
13 火	ヤクルト 人参スティック	五目ご飯、みそ汁(隠元・玉葱) 赤魚の煮つけ、きゅうりの酢の物 グレープフルーツ	米、○じゃがいも、○油、油、板こんにやく、三温糖、砂糖(上白糖)	○牛乳、あかうお、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、ごま、◎ヤクルト ○小魚	グレープフルーツ、きゅうり、○れんこん、たまねぎ、にんじん、いんげん(冷凍)、ごぼう、カットわかめ、干しいたけ、◎にんじん	牛乳 野菜チップ 小魚
14 水	牛乳	ツナサンド、ミネストローネスープ お魚ナゲット、コロコロサラダ スティックチーズ	○米、ロールパン、マヨドレ	お魚ナゲット、ツナ油漬缶、ステックチーズ、○さけ、ベーコン、○ごま、◎牛乳	にんじん、きゅうり、だいこん、キャベツ、ホールマト缶詰、たまねぎ、セロリー、○万能ねぎ	麦茶 お茶漬け
15 木	豆乳 バナナチップ	御飯、豆腐スープ チンジャオロース 三色お浸し、オレンジ	米、油、片栗粉、砂糖(上白糖)	○牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、◎豆乳1L ○ホイップクリーム	オレンジ、チンゲンサイ、にんじん、もやし、○ブルーベリージャム、ピーマン、○いちごジャム、赤ピーマン、たけのこ(ゆで)、にら、◎バナナ(乾果)	スリランカ風プリン
16 金	ジョア きゅうりスティック	ラーメンバイキング、牛乳 揚げワンタン、ほうれん草のナムル メロン	ゆで中華めん、油、砂糖(上白糖)、ごま油プリンタルト	牛乳、豚肉(肩ロース)、焼き豚、○ホイップクリーム、ハム、かまぼこ、ごま	メロン、ほうれんそう、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、コーン缶、キャベツ、もやし、ねぎ、にら、焼きのり、カットわかめ、◎きゅうり	麦茶 バースデーケーキ
17 土	ヤクルト	麻婆丼、野菜スープ 温野菜サラダ ゴールドキウイ	米、さつまいも、マヨドレ、片栗粉、砂糖(上白糖)	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、◎ヤクルト	にんじん、ゴールドキウイ、キャベツ、プロコリー、ねぎ、たまねぎ	牛乳 お米deガトー ショコラ
19 月	豆乳	カレーライス、牛乳、ポイルウインナー イタリアンサラダ(選べるドレッシング) パインナップル	米、○小麦粉、じゃがいも、セバレットドレッシング(分離型)、○砂糖(上白糖)、香味和風ドレッシング	○ジョアプレーン、牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、ウインナー、チーズ、◎豆乳1L	パインナップル、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、きゅうり、○コーン缶	ジョア コーン蒸しパン
20 火	ヤクルト 人参スティック	御飯、すまし汁(かまぼこ・葱) さけの西京焼き、ひじきの五目煮 オレンジ	米、○食パン、○マーガリン、しらたき、○グラニュー糖、油、砂糖(上白糖)	○牛乳、さけ、かまぼこ、だいず水煮、ちくわ 縦割り半分、米みそ(淡色辛みそ)、◎ヤクルト	オレンジ、にんじん、さやえんどう、万能ねぎ、ひじき、◎にんじん	牛乳 シュガートースト
21 水	牛乳	パンPKインロール、キャベツスープ スペイン風オムレツ ツナコーンサラダ、メロン	○米、コッペパン、フレンチドレッシング(分離型)、油	卵、ベーコン、ツナ油漬缶、豆乳1L、○しらす干し、◎牛乳、○こんぶ	メロン、にんじん、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、もやし、コーン缶、ピーマン	麦茶 選べるおにぎり こんぶ
22 木	豆乳 バナナチップ	御飯、わかめスープ、あじのフライ コールスローサラダ グレープフルーツ	米、○マカロニ、パン粉、小麦粉、マヨドレ、○砂糖(上白糖)、油	○牛乳、あじ、○きな粉、◎豆乳1L	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、万能ねぎ、カットわかめ、◎バナナ(乾果)	牛乳 マカロニきな粉
23 金	ジョア きゅうりスティック	御飯、五目みそ汁、鶏の照り焼き はくさいのこんぶ和え バナナ	米、○グラニュー糖、砂糖(上白糖)、油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、厚揚げ、○卵	バナナ、はくさい、にんじん、○りんご(缶詰)、かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、塩こんぶ、◎きゅうり	牛乳 アップルパイ
24 土	豆乳	たぬきうどん、魚河岸あげの煮物 きゅうりとわかめの酢みそ和え 夏みかん	冷凍うどん、○ホットケーキ粉、○メープルシロップ、揚げ玉、油、砂糖(上白糖)	○牛乳、さつまいも、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ(油抜き)カット430891、○卵、○無塩バター、白みそ、ごま、◎豆乳1L	なつみかん、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、ねぎ、カットわかめ	牛乳 マーブル ホットケーキ
26 月	豆乳	菜飯、中華スープ 鶏のカレー風味揚げ 海藻サラダ、パインナップル	米、片栗粉、○焼ふ、フレンチドレッシング(分離型)、油、○砂糖(上白糖)	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、○バター、◎豆乳1L	パインナップル、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、海藻ミックス、カットわかめ	牛乳 お麩ラスク
27 火	ヤクルト 人参スティック	五目ご飯、みそ汁(隠元・玉葱) 赤魚の煮つけ、きゅうりの酢の物 グレープフルーツ	米、○じゃがいも、○油、油、板こんにやく、三温糖、砂糖(上白糖)	○牛乳、あかうお、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、ごま、◎ヤクルト ○小魚	グレープフルーツ、きゅうり、○れんこん、たまねぎ、にんじん、いんげん(冷凍)、ごぼう、カットわかめ、干しいたけ、◎にんじん、とうもろこし	牛乳 ゆでとうもろこし 小魚
28 水	牛乳	ツナサンド、ミネストローネスープ お魚ナゲット、コロコロサラダ スティックチーズ	○米、ロールパン、マヨドレ	お魚ナゲット、ツナ油漬缶、ステックチーズ、○さけ、ベーコン、○ごま、◎牛乳	にんじん、きゅうり、だいこん、キャベツ、ホールマト缶詰、たまねぎ、セロリー、○万能ねぎ	麦茶 お茶漬け
29 木	豆乳 バナナチップ	しょうゆラーメン、牛乳 揚げワンタン、ほうれん草のナムル メロン	ゆで中華めん、○メープルシロップ、レケキ、油、砂糖(上白糖)、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ハム、ごま、◎豆乳1L	メロン、ほうれんそう、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、コーン缶、キャベツ、ねぎ、にら、◎バナナ(乾果)	麦茶 メープルパンケーキ
30 金	ジョア きゅうりスティック	御飯、豆腐スープ チンジャオロース 三色お浸し、オレンジ	米、油、片栗粉、砂糖(上白糖)	○牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐	オレンジ、チンゲンサイ、にんじん、もやし、ピーマン、赤ピーマン、たけのこ(ゆで)、○ブルーベリージャム、○いちごジャム、◎きゅうり、にら	牛乳 選べる クラッカーサンド

☆ 一日あたりの平均給与量 ☆

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	573kcal	22.8g	19.7g	237mg	2.20mg	249μg	0.34mg	0.39mg	37mg
3歳未満児	513kcal	21.1g	17.3g	250mg	2.30mg	212μg	0.30mg	0.38mg	30mg

《今月の食育予定》

- ・ 1日 精進料理の献立になっています。
- ・ 15日 世界の料理『スリランカ風プリン』になっています。
- ・ 16日 お誕生日会のため、お祝いメニューになっています。
- ・ 20日 畑にじゃがいも掘りに行きます。雨の場合は別日に行きます。
- ・ 27日 畑で収穫したとうもろこしをおやつに食べます。

* 食材の都合により献立を変更することがありますご了承下さい *

※毎週おやつに、昆布や小魚を提供し噛む力を育てていきます。

