

令和6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 土	豆乳	きつねうどん、ジョア、ブロッコリーのごまマヨ和え、バナナ	冷凍うどん、○食パン、マヨドレ	○牛乳、ジョアブレード、油揚げ(甘煮)、豚肉(もも)、すりごま、◎豆乳	バナナ、にんじん、○あんずジャム、きゅうり、カットわかめ	牛乳 あんずジャムサンド
3 月	豆乳 きゅうりスティック	わかめ御飯、すまし汁(豆腐・えのき)、大根と厚揚げのみそ炒め煮、キャベツの昆布和え、メロン	米、○ホットケーキ粉、○三温糖、砂糖(上白糖)、油、ごま油	○牛乳、生揚げ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、◎豆乳	メロン、キャベツ、だいこん、にんじん、○バナナ、たけのこ、きゅうり、えのきたけ、ごまつな、塩こんぶ、◎きゅうり	牛乳 ココアバナナケーキ
4 火	牛乳	御飯、豆苗スープ、鮭のフライ、ほうれん草のなめ茸和え、オレンジ	米、○小麦粉、パン粉、小麦粉、○三温糖、○ラード、油	◎豆乳、さけ、卵、◎牛乳	オレンジ、ほうれんそう(冷凍)、ほうれんそう、たまねぎ、なめたけ、トウモロコシ、きゅうり、にんじん	豆乳 手作りちんすこう
5 水	豆乳	ミートスパゲティ、チキンスープ、チンゲン菜の和えもの、スティックチーズ	○米、スパゲティ、砂糖(上白糖)、油、○砂糖(上白糖)	豚ひき肉、ステーキチーズ、○鶏ひき肉、鶏もも肉、かにかまぼこ、◎豆乳	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ホールトマト缶詰、もやし、○ごぼう、○にんじん	麦茶 鶏ごぼうごはん
6 木	牛乳	御飯、みそ汁(なす・油揚げ)、あじの照り焼き、かぼちゃのそぼろあんかけ、グレープフルーツ	米、○黒砂糖、油、片栗粉	○牛乳、あじ、鶏ひき肉、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、厚揚げ、◎牛乳	グレープフルーツ、かぼちゃ(冷凍)、にんじん、なす、しょうが	牛乳 黒糖蒸しパン
7 金	牛乳 人参スティック	食パン(選べるジャム)、レタススープ、パーベキューチキン、ピーマンのサラダ、パイナップル	食パン、○米、三温糖、○砂糖(上白糖)、砂糖(上白糖)	鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶、○米みそ(淡色辛みそ)、ごま、○ごま、◎牛乳	パイナップル、ピーマン、にんじん、きゅうり、たまねぎ、ブルーベリージャム、いちごジャム、レタス、◎にんじん	麦茶 みそ焼きおにぎり
8 土	豆乳	わかめうどん、魚河岸あげの煮物、小松菜の磯和え、バナナ	冷凍うどん、○食パン、○マヨドレ、砂糖(上白糖)	○牛乳、さつま揚げ、鶏もも肉(皮付き)、厚揚げ、○たらこチューブ、◎豆乳	バナナ、ごまつな、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、刻みのり、カットわかめ	牛乳 たらまヨトースト
10 月	牛乳	キーマカレー、おくらスープ、コロコロサラダ、キウイフルーツ	米、○砂糖(上白糖)、砂糖(上白糖)	○ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、大豆(ゆで)、◎牛乳	にんじん、ゴールドキウイ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、○バナナ、トマト、○もも缶、○みかん缶、オクラ(冷凍)、コーン缶	麦茶 フルーツヨーグルトウエハース
11 火	豆乳 バナナチップ	御飯、すまし汁(えのき・わかめ)、かじきの味噌漬焼き、いんげんの胡麻あえ、メロン	米、○小麦粉、○グラニュー糖、砂糖(上白糖)	○牛乳、かじき、○卵、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	メロン、いんげん、にんじん、えのきたけ、カットわかめ、◎バナナ(乾果)	牛乳 スティックマドレーヌ
12 水	豆乳	御飯、わかめスープ、マーボー豆腐、もやしのナムル、オレンジ	米、○ホットケーキ粉、○砂糖(上白糖)、片栗粉、三温糖、砂糖(上白糖)、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○とろけるチーズ、ハム(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、◎豆乳	オレンジ、もやし、ねぎ、ほうれんそう、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、たまねぎ、コーン缶、万能ねぎ、カットわかめ	牛乳 チーズホットケーキ
13 木	牛乳	しょうゆラーメン、ジョア、揚げワンタン、春雨サラダ、パイナップル	ゆで中華めん、○米、はるさめ、油、砂糖(上白糖)、ごま油、○ごま油	ジョアブレード、豚肉(もも)、ハム、○しらす干し、○かつお節、◎牛乳	パイナップル、もやし、きゅうり、コーン缶、キャベツ、にんじん、ねぎ、にら、○万能ねぎ	麦茶 選べるおにぎり(しらす・ゆかり)
14 金	豆乳 人参スティック	バターロール、きのこスープ、肉団子のケチャップ煮、コールスローサラダ、バナナ	ロールパン、○ピーフン、マヨドレ	○牛乳、○豚肉(ばら)、◎豆乳	バナナ、キャベツ、にんじん、○もやし、きゅうり、しめじ、えのきたけ、ブロッコリー、コーン缶、ピーマン、たまねぎ、○にんじん、○万能ねぎ、○にんにくチップ、○ライム果汁、◎にんじん	牛乳 クィティウ(カンボジア)
15 土	豆乳	冷やし中華、シュウマイ、ごまつなのナムル、グレープフルーツ	ゆで中華めん、○食パン、砂糖(上白糖)、ごま油	○牛乳、鶏糸卵、ハム、ごま、◎豆乳	グレープフルーツ、ごまつな、○いちごジャム、もやし、トマト、きゅうり、にんじん、コーン缶	牛乳 いちごジャムサンド
17 月	豆乳 きゅうりスティック	御飯、すまし汁(豆腐・えのき)、鶏のカレールー風味揚げ、キャベツの昆布和え、パイナップル	米、○ホットケーキ粉、片栗粉、油、○三温糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、◎豆乳	バナナ、キャベツ、にんじん、○バナナ、きゅうり、えのきたけ、ごまつな、塩こんぶ、◎きゅうり	牛乳 ココアバナナケーキ
18 火	牛乳	御飯、豆苗スープ、鮭のフライ、ほうれん草のなめ茸和え、オレンジ	米、○小麦粉、パン粉、小麦粉、○三温糖、○ラード、油	◎豆乳、さけ、卵、◎牛乳	オレンジ、ほうれんそう(冷凍)、ほうれんそう、たまねぎ、なめたけ、トウモロコシ、きゅうり、にんじん	豆乳 手作りちんすこう
19 水	豆乳	ミートスパゲティ、チキンスープ、チンゲン菜の和えもの、スティックチーズ	○米、スパゲティ、砂糖(上白糖)、油、○砂糖(上白糖)	豚ひき肉、ステーキチーズ、○鶏ひき肉、鶏もも肉、かにかまぼこ、◎豆乳	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ホールトマト缶詰、もやし、○ごぼう、○にんじん	麦茶 鶏ごぼうごはん
20 木	牛乳	御飯、みそ汁(なす・油揚げ)、あじの照り焼き、かぼちゃのそぼろあんかけ、グレープフルーツ	米、○黒砂糖、油、片栗粉	○牛乳、あじ、鶏ひき肉、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、厚揚げ、◎牛乳	グレープフルーツ、かぼちゃ(冷凍)、にんじん、なす、しょうが	牛乳 黒糖蒸しパン
21 金	牛乳 人参スティック	食パン(選べるジャム)、レタススープ、パーベキューチキン、ピーマンのサラダ、パイナップル	食パン、三温糖、砂糖(上白糖)	◎豆乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶、ごま、◎牛乳	パイナップル、ピーマン、にんじん、きゅうり、たまねぎ、ブルーベリージャム、いちごジャム、レタス、◎にんじん	豆乳 パースデーケーキ
22 土	豆乳	わかめうどん、魚河岸あげの煮物、小松菜の磯和え、バナナ	冷凍うどん、○食パン、○マヨドレ、砂糖(上白糖)	○牛乳、さつま揚げ、鶏もも肉(皮付き)、厚揚げ、○たらこチューブ、◎豆乳	バナナ、ごまつな、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、刻みのり、カットわかめ	牛乳 たらまヨトースト
24 月	牛乳 きゅうりスティック	キーマカレー、おくらスープ、コロコロサラダ、キウイフルーツ	米、○砂糖(上白糖)、砂糖(上白糖)	○ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、大豆(ゆで)、◎牛乳	にんじん、ゴールドキウイ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、○バナナ、トマト、○もも缶、○みかん缶、オクラ(冷凍)、コーン缶、◎きゅうり	麦茶 フルーツヨーグルトウエハース
25 火	豆乳 バナナチップ	御飯、すまし汁(えのき・わかめ)、かじきの味噌漬焼き、いんげんの胡麻あえ、メロン	米、○小麦粉、○グラニュー糖、砂糖(上白糖)	○牛乳、かじき、○卵、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま、◎豆乳	メロン、いんげん、にんじん、えのきたけ、カットわかめ、◎バナナ(乾果)	牛乳 スティックマドレーヌ
26 水	豆乳	御飯、わかめスープ、マーボー豆腐、もやしのナムル、オレンジ	米、○ホットケーキ粉、○砂糖(上白糖)、片栗粉、三温糖、砂糖(上白糖)、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○とろけるチーズ、ハム(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、◎豆乳	オレンジ、もやし、ねぎ、ほうれんそう、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、たまねぎ、コーン缶、万能ねぎ、カットわかめ	牛乳 チーズホットケーキ
27 木	牛乳	しょうゆラーメン、ジョア、揚げワンタン、春雨サラダ、さくらんぼ	ゆで中華めん、○米、はるさめ、油、砂糖(上白糖)、ごま油、○ごま油	ジョアブレード、豚肉(もも)、ハム、○しらす干し、○かつお節、◎牛乳	さくらんぼ(国産)、もやし、きゅうり、コーン缶、キャベツ、にんじん、ねぎ、にら、○万能ねぎ	麦茶 選べるおにぎり(しらす・ゆかり)
28 金	豆乳 人参スティック	バターロール、きのこスープ、肉団子のケチャップ煮、コールスローサラダ、バナナ	ロールパン、○ピーフン、マヨドレ、○ごま油	○牛乳、○鶏ひき肉、◎豆乳	バナナ、キャベツ、○キャベツ、にんじん、しめじ、きゅうり、えのきたけ、ブロッコリー、○にんじん、コーン缶、○ピーマン、ピーマン、たまねぎ、○干ししいたけ、◎にんじん	牛乳 五目ピーフン
29 土	豆乳	冷やし中華、シュウマイ、ごまつなのナムル、グレープフルーツ	ゆで中華めん、○食パン、砂糖(上白糖)、ごま油	○牛乳、鶏糸卵、ハム、ごま、◎豆乳	グレープフルーツ、ごまつな、○あんずジャム、もやし、トマト、きゅうり、にんじん、コーン缶	牛乳 あんずジャムサンド

《今月の食育予定》

☆ 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	545kcal	21.3g	16.0g	216mg	3.40mg	233μg	0.35mg	0.34mg	32mg
3歳未満児	471kcal	19.8g	15.2g	222mg	3.40mg	199μg	0.30mg	0.34mg	24mg

- ・ 3日 精進料理
- ・ 14日 世界のおやつ『クィティウ(カンボジア)』
- ・ 21日 お誕生日会 おやつにパースデーケーキ
- ・ 下旬 畑にじゃがいも堀りに行きます。雨の場合は別日に行きます。

※10時や週一回のおやつに、噛み応えのあるおやつを提供し、噛む力を育てています

* 食材の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

