

令和6年6月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第六保育園

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	とんこつラーメン、牛乳、きゅうりと大根のナムル、オレンジ	ゆで中華めん、砂糖、ごま油	牛乳、焼き豚、なると、◎飲むヨーグルト、◎調製豆乳	オレンジ、だいこん、きゅうり、大豆もやし、にんじん、ねぎ、ほしのり	飲むヨーグルト、今川焼
3 月	飲むヨーグルト、スティックきゅうり	わかめごはん、すまし汁(えのき・豆腐)、大根と厚揚げのみそ炒め煮、キャベツの昆布あえ、メロン (精進料理)	米、◎ホットケーキ粉、◎グラニュー糖、片栗粉、砂糖	◎牛乳、生揚げ、◎卵、木綿豆腐、◎バター、米みそ(淡色辛みそ)、◎ヨーグルト(ドリンク)	メロン、だいこん、キャベツ、たけのこ(ゆで)、きゅうり、えのきたけ、にんじん、こまつな、塩こんぶ、◎きゅうり	牛乳、マドレーヌ
4 火	豆乳	ミートソーススパゲティ、牛乳、チキンナゲット、だいこんサラダ、ゴールドキウイ	スパゲティ、フレンチドレッシング(分離型)、油、砂糖	牛乳、チキンナゲット、豚ひき肉、ハム、◎調製豆乳	キウイフルーツ(黄)、たまねぎ、だいこん、トマトピューレ、きゅうり、にんじん	飲むヨーグルト、抹茶蒸しパン
5 水	野菜&フルーツ、こんぶ	カレーライス、牛乳、福神漬け、キャベツサラダ、バイナップル	米、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)、油	牛乳、◎ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、ハム	バイナップル、キャベツ、福神漬、◎もも缶、◎みかん缶、◎バナナ、たまねぎ、にんじん、にんにく、◎野菜&フルーツ、◎刻みこんぶ	ほうじ茶、フルーツヨーグルト
6 木	ミックスジュース(もも缶)	梅干し御飯、豚汁、さばの利休焼き、小松菜のなめたけ和え、バナナ	米、◎お好み焼き粉、ごま油、◎三温糖	◎牛乳、さば、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、油揚げ、◎豆乳	バナナ、こまつな、にんじん、きゅうり、なめたけ、だいこん、ごぼう、うめ干し、ねぎ、◎もも缶(黄桃)、◎バナナ	牛乳、たこ焼き
7 金	豆乳、スティックにんじん	ロールパン(ジャム)、おくらスープ、鶏肉のオレンジ焼き、ツナマカロニサラダ、アメリカンチェリー	ロールパン、マヨドレ、マカロニ、◎油	◎牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、◎調製豆乳	◎れんこん、さくらんぼ(米国産)、にんじん、きゅうり、マーマレード、オクラ、コーン缶、いちごジャム、カットわかめ、◎にんじん	牛乳、れんこんチップ
8 土	豆乳	焼きうどん、牛乳、ささみと大根の甘酢和え、オレンジ	◎食パン、ゆでうどん、◎油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ささ身、豚肉(もも)、◎ベーコン、◎とろけるチーズ、◎調製豆乳	オレンジ、だいこん、キャベツ、にんじん、◎たまねぎ、きゅうり、大豆もやし、ねぎ、◎ピーマン	飲むヨーグルト、ピザトースト
10 月	飲むヨーグルト、スティックきゅうり	中華丼、わかめスープ、春雨サラダ、メロン	米、◎じゃがいも、和風ドレッシング、はるさめ、ごま油、片栗粉	◎牛乳、豚肉(もも)、ハム、◎ベーコン、◎ヨーグルト(ドリンク)	メロン、ほくさい、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、◎たまねぎ、たけのこ、干しいたけ、しょうが、カットわかめ、にんにく、◎きゅうり	牛乳、ベーコンポテトパイ
11 火	豆乳	冷やし中華、牛乳、揚げワンタン、キャベツとほうれんそうの磯和え、ゴールドキウイ	ゆで中華めん、◎米、油、砂糖、ごま油	牛乳、卵、ハム、◎油揚げ、◎調製豆乳	キウイフルーツ(黄)、キャベツ、ほうれんそう、えのきたけ、カットわかめ、焼きのり	麦茶、おいなりさん
12 水	野菜&フルーツ、こんぶ	御飯、五目みそ汁(さつま芋)、さんまのかば焼き、納豆和え、バイナップル	米、◎食パン、さつまいも、片栗粉、油、◎砂糖、砂糖	◎牛乳、さんま、挽きわり納豆、◎卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バイナップル、ほうれんそう、ほくさい、にんじん、ねぎ、だいこん(たくあん)、カットわかめ、しょうが、◎野菜&フルーツ、◎刻みこんぶ	牛乳、フレンチトースト
13 木	豆乳	ふりかけ御飯、みそ汁(ふ・わかめ)、肉じゃが、ブロッコリーのおかか和え、バナナ	米、じゃがいも、◎ホットケーキ粉、しらたき、◎砂糖、焼ふ、砂糖、油	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、◎バター、淡色みそ、◎卵、かつお節、◎調製豆乳	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、カットわかめ	牛乳、うずまきクッキー
14 金	牛乳、スティックにんじん	クロワッサン、ミネストローネスープ、鮭のマヨネーズ焼き、大根とホタテのサラダ、アメリカンチェリー	◎米、クロワッサン、ノンマヨ、マカロニ、◎砂糖、◎油	さけ、◎牛肉(肩)、ほたて貝柱水煮缶、◎ベーコン、◎牛乳	さくらんぼ(米国産)、だいこん、にんじん、トマト、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、野菜&フルーツ、◎焼きのり、◎しょうが、◎にんじん	ほうじ茶、牛しぐれおにぎり
15 土	野菜&フルーツ	しょうゆラーメン、牛乳、もやしとわかめのナムル、オレンジ	◎食パン、ゆで中華めん、◎ねりごま、◎バター、ごま油	牛乳、◎こしあん(生)、焼き豚、なると、◎ごま、ごま	オレンジ、もやし、にんじん、ねぎ、カットわかめ、◎野菜ジュース	豆乳、ごまあんロール
17 月	飲むヨーグルト、スティックきゅうり	わかめごはん、すまし汁(えのき・豆腐)、大根と厚揚げのみそ炒め煮、キャベツの昆布あえ、メロン	米、◎ホットケーキ粉、◎グラニュー糖、片栗粉、砂糖	◎牛乳、生揚げ、◎卵、木綿豆腐、◎バター、米みそ(淡色辛みそ)、◎ヨーグルト(ドリンク)	メロン、だいこん、キャベツ、たけのこ(ゆで)、きゅうり、えのきたけ、にんじん、こまつな、塩こんぶ、◎きゅうり	牛乳、マドレーヌ
18 火	豆乳	ミートソーススパゲティ、牛乳、チキンナゲット、だいこんサラダ、ゴールドキウイ	スパゲティ、フレンチドレッシング(分離型)、油、砂糖	牛乳、チキンナゲット、豚ひき肉、ハム、◎調製豆乳	キウイフルーツ(黄)、たまねぎ、だいこん、トマトピューレ、きゅうり、にんじん	飲むヨーグルト、抹茶蒸しパン
19 水	野菜&フルーツ、こんぶ	カレーライス、牛乳、福神漬け、キャベツサラダ、バイナップル	米、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)、油	牛乳、◎ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、ハム	バイナップル、キャベツ、福神漬、◎もも缶、◎みかん缶、◎バナナ、たまねぎ、にんじん、にんにく、◎野菜&フルーツ、◎刻みこんぶ	ほうじ茶、フルーツヨーグルト
20 木	豆乳	梅干し御飯、豚汁、さばの利休焼き、小松菜のなめたけ和え、バナナ	米、◎お好み焼き粉、ごま油	◎牛乳、さば、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、油揚げ、◎調製豆乳	バナナ、こまつな、にんじん、なめたけ、きゅうり、ねぎ、だいこん、ごぼう、うめ干し	牛乳、たこ焼き
21 金	まめびよいちご、スティックにんじん	選べるハンバーガー、野菜スープ、シーザーサラダ、アメリカンチェリー (誕生日会)	黒糖ロール、ノンマヨ、パン粉、油、食パン	ベーコン、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、◎ホイップクリーム、牛乳、粉チーズ、◎調製豆乳	さくらんぼ(米国産)、たまねぎ、レタス、キャベツ、チンゲンサイ、きゅうり、◎メロン(赤肉)、◎メロン、にんじん、レモン果汁、◎にんじん	ほうじ茶、メロンタルト
22 土	豆乳	菜飯スパゲティ、牛乳、イタリアンサラダ、オレンジ	スパゲティ、フレンチドレッシング(分離型)	牛乳、チーズ、バター、◎調製豆乳	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、黄ピーマン、ミニトマト、グリーンアスパラガス	飲むヨーグルト、ミニたい焼き
24 月	飲むヨーグルト、スティックきゅうり	中華丼、わかめスープ、春雨サラダ、メロン	米、◎じゃがいも、和風ドレッシング、はるさめ、ごま油、片栗粉	◎牛乳、豚肉(もも)、ハム、◎ベーコン、◎ヨーグルト(ドリンク)	メロン、ほくさい、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、◎たまねぎ、たけのこ、干しいたけ、しょうが、カットわかめ、にんにく、◎きゅうり	牛乳、ベーコンポテトパイ
25 火	豆乳	冷やし中華、牛乳、揚げワンタン、キャベツとほうれんそうの磯和え、ゴールドキウイ	ゆで中華めん、◎米、油、砂糖、ごま油	牛乳、卵、ハム、◎油揚げ、◎調製豆乳	キウイフルーツ(黄)、キャベツ、ほうれんそう、えのきたけ、カットわかめ、焼きのり	麦茶、おいなりさん
26 水	野菜&フルーツ、こんぶ	御飯、五目みそ汁(さつま芋)、さんまのかば焼き、納豆和え、バイナップル	米、◎食パン、さつまいも、片栗粉、油、◎砂糖、砂糖	◎牛乳、さんま、挽きわり納豆、◎卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バイナップル、ほうれんそう、ほくさい、にんじん、ねぎ、だいこん(たくあん)、カットわかめ、しょうが、◎野菜&フルーツ、◎刻みこんぶ	牛乳、フレンチトースト
27 木	豆乳	ふりかけ御飯、みそ汁(ふ・わかめ)、肉じゃが、ブロッコリーのおかか和え、バナナ	米、じゃがいも、◎ホットケーキ粉、しらたき、◎砂糖、焼ふ、砂糖、油	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、◎バター、淡色みそ、◎卵、かつお節、◎調製豆乳	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、カットわかめ	牛乳、うずまきクッキー
28 金	牛乳、スティックにんじん	クロワッサン、ミネストローネスープ、鮭のマヨネーズ焼き、大根とホタテのサラダ、アメリカンチェリー	クロワッサン、◎コーンフレーク、ノンマヨ、マカロニ	さけ、ほたて貝柱水煮缶、◎ホイップクリーム、ベーコン、ごま、◎牛乳	さくらんぼ(米国産)、だいこん、にんじん、◎もも缶(黄桃)、トマト、◎キウイフルーツ、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、野菜&フルーツ、◎にんじん	ほうじ茶、パフェ
29 土	豆乳	塩ラーメン、牛乳、中華風サラダ、オレンジ	ゆで中華めん、◎食パン、◎マーガリン、砂糖、◎グラニュー糖、ごま油	牛乳、かにかまぼこ、焼き豚、なると、◎調製豆乳	オレンジ、もやし、きゅうり、にんじん、ねぎ	飲むヨーグルト、シュガートースト

☆ 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 536kcal	19.4g	19.9g	235mg	2.0mg	157μg	0.33mg	0.36mg	41mg
3歳未満児 445kcal	16.4g	16.4g	211mg	2.1mg	128μg	0.28mg	0.30mg	32mg

* 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 *

ジメジメとした梅雨がやってきました。衛生面に気をつけて
安心な給食作りをしていきたいと思っています。
1日精進料理
6日ミックスジュース作り
21日誕生日会メニュー

