

令和3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火	豆乳	高野豆腐のそぼろ丼、わかめのすまし汁、ほうれん草のなめたけ和え、うずら豆煮、メロン (精進料理)	米、○ホットケーキ粉、三温糖、○油、○小麦粉	○牛乳、うずら豆(煮豆)、○ウインナー、木綿豆腐、凍り豆腐、○卵、◎調製豆乳	メロン、ほうれんそう、にんじん、なめたけ、きゅうり、さやえんどう、えのきたけ、カットわかめ	牛乳、ミニアメリカンドッグ
2水	まめびよいちご	ぶどうパン、たまごスープ(トマト・青菜)、ミートローフ、ポテトサラダ、パイナップル	ぶどうパン、じゃがいも、○米、マヨネーズ、パン粉、油、片栗粉	豚ひき肉、牛ひき肉、卵、牛乳、◎調製豆乳	パイナップル、トマト、ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、にんじん	ほうじ茶、わかめおにぎり
3木	豆乳	ふりかけご飯、みそ汁(生揚げ・大根)、カジキマグロステーキ、梅サラダ、グレープフルーツ	米、片栗粉、○小麦粉、砂糖	かじき、生揚げ、○たこ(茹)、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、○かつお節、◎調製豆乳	グレープフルーツ、○キャベツ、だいこん、きゅうり、ねぎ、切り干しだいこん、うめ干し、カットわかめ、○あおのり	ほうじ茶、たこ焼き
4金	飲むヨーグルト	長崎ちゃんぽん、シウマイ、中華風和え物(チンゲン菜)、バナナ	ゆで中華めん、○食パン、○マヨネーズ、ごま油、砂糖	○牛乳、豆乳、豚肉(ばら)、卵、○ハム、えび(むき身)、いかに、なると、○チーズ、◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、たまねぎ	牛乳、ハムサンド
5土	豆乳	ナポリタンスパゲティ、チキンナゲット、アスパラとじゃこの和え物、オレンジ	スパゲティ、オリーブ油、ごま油、砂糖	○ヨーグルト(ドリンク)、チキンナゲット、ベーコン、しらす干し、◎調製豆乳	オレンジ、グリーンアスパラガス、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン	飲むヨーグルト、カステラ
7月	牛乳	ロールパン、オニオンスープ、ポークビーンズ、ホタテサラダ、オレンジ	○さつまいも、ロールパン、じゃがいも、○砂糖、マヨネーズ、○油、油、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、大豆(ゆで)、ベーコン、ほたて貝柱水煮缶、バター、○ごま、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、だいこん、ほうれんそう、きゅうり、コーン缶、パセリ	幼児牛乳、大学芋
8火	ミックスジュース(もも缶)	冷やし中華、ちくわ磯辺揚げ、ヨーグルト、バナナ	ゆで中華めん、○ぎょうざの皮、油、小麦粉、砂糖、ごま油、◎三温糖	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、ちくわ、卵、ハム、○とろけるチーズ、○魚肉ソーセージ、◎牛乳	バナナ、きゅうり、○たまねぎ、カットわかめ、あおのり、○パセリ、◎もも缶(黄桃)、◎みかん缶、◎ブルーベリー	牛乳、簡単ピザ
9水	まめびよバナナ味	しらす丼(神奈川県)、豆腐みそ汁(なめこ)、トマトサラダ、キウイフルーツ	米、○小麦粉、三温糖、○三温糖、○ごま油	○牛乳、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○豚肉(もも)、卵、しらす干し、○すりごま	キウイフルーツ、トマト、きゅうり、なめこ、○にら、コーン(冷凍)、万能ねぎ、糸みつば、カットわかめ	牛乳、ちぢみ
10木	牛乳	カレーライス、わかめスープ、春雨のマヨサラダ、すいか	米、じゃがいも、マヨネーズ、はるさめ、油、○砂糖	○ヨーグルト(ドリンク)、豚もも肉、ハム、○豆乳、ごま、◎牛乳	すいか、たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、カットわかめ	飲むヨーグルト、時計ホットケーキ 
11金	豆乳	ご飯、みそ汁(小松菜・とうふ)、さばみそコロッケ、きゃべつ胡麻和え、グレープフルーツ	米、じゃがいも、○小麦粉、油、パン粉、○砂糖、○油、小麦粉、三温糖	○牛乳、さば(味噌煮缶)、淡色みそ、絹ごし豆腐、ちくわ、卵、ごま、◎調製豆乳	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、ねぎ、きゅうり、しそ	牛乳、ココアちんすこう(沖縄県)
12土	まめびよいちご	厚焼き卵サンド、牛乳、フランクフルト、ブロッコリーとエビのサラダ、バナナ	○焼きおにぎり、食パン、マヨネーズ	牛乳、フランクフルト、卵、えび(むき身)、◎調製豆乳	バナナ、ブロッコリー、にんじん	ほうじ茶、焼きおにぎり
14月	幼児牛乳	五穀ご飯、すまし汁(三つ葉)、鮭の西京焼き、きゅうりとわかめの酢の物、キウイフルーツ	米、五穀、砂糖、焼ふ(板ふ)、油	○牛乳、さけ、かにかまぼこ、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	キウイフルーツ、きゅうり、みつば、カットわかめ	ほうじ茶、ブルーチェ、マリー
15火	豆乳	三色どんぶり、わかめのすまし汁、ほうれん草のなめたけ和え、メロン	米、○ホットケーキ粉、砂糖、○油、油、○小麦粉	○牛乳、卵、鶏ひき肉、○ウインナー、木綿豆腐、○卵、でんぶ、◎調製豆乳	ほうれんそう、メロン、なめたけ、きゅうり、えのきたけ、しょうが、カットわかめ、焼きのり	牛乳、ミニアメリカンドッグ
16水	まめびよいちご	ぶどうパン、たまごスープ(トマト・青菜)、ミートローフ、ポテトサラダ、パイナップル	ぶどうパン、じゃがいも、○米、マヨネーズ、パン粉、油、片栗粉	豚ひき肉、牛ひき肉、卵、牛乳、◎調製豆乳	パイナップル、トマト、ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、にんじん	ほうじ茶、わかめおにぎり
17木	豆乳	ふりかけご飯、みそ汁(生揚げ・大根)、カジキマグロステーキ、梅サラダ、グレープフルーツ	米、片栗粉、○小麦粉、砂糖	かじき、生揚げ、○たこ(茹)、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、○かつお節、◎調製豆乳	グレープフルーツ、○キャベツ、だいこん、きゅうり、ねぎ、切り干しだいこん、うめ干し、カットわかめ、○あおのり	ほうじ茶、たこ焼き
18金	飲むヨーグルト	長崎ちゃんぽん、シウマイ、中華風和え物(チンゲン菜)、バナナ	ゆで中華めん、○食パン、○マヨネーズ、ごま油、砂糖	○牛乳、豆乳、豚肉(ばら)、卵、○ハム、えび(むき身)、いかに、なると、○チーズ、◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、豆苗、たまねぎ	牛乳、ハムサンド
19土	豆乳	豚肉チャーハン、えのきのスープ、マカロニサラダドレッシング和え、オレンジ	米、マカロニ、フレンチドレッシング(分離型)、オリーブ油	○牛乳、豚肉(ばら)、ツナ油漬缶、◎調製豆乳	オレンジ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、万能ねぎ、コーン(冷凍)、あおのり	牛乳、ワッフル
21月	牛乳	ロールパン、オニオンスープ、ポークビーンズ、ホタテサラダ、オレンジ	○さつまいも、ロールパン、じゃがいも、○砂糖、マヨネーズ、○油、油、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、大豆(ゆで)、ベーコン、ほたて貝柱水煮缶、バター、○ごま、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、だいこん、ほうれんそう、きゅうり、コーン缶、パセリ	幼児牛乳、大学芋
22火	豆乳	冷やし中華、ちくわ磯辺揚げ、ヨーグルト、バナナ	ゆで中華めん、○ぎょうざの皮、油、小麦粉、砂糖、ごま油、◎三温糖	◎豆乳、ヨーグルト(加糖)、ちくわ、卵、ハム、○とろけるチーズ、○魚肉ソーセージ、◎牛乳	バナナ、きゅうり、○たまねぎ、カットわかめ、あおのり、○パセリ	牛乳、簡単ピザ
23水	まめびよバナナ味	しらす丼(神奈川県)、豆腐みそ汁(なめこ)、トマトサラダ、キウイフルーツ	米、○小麦粉、三温糖、○三温糖、○ごま油	○牛乳、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○豚肉(もも)、卵、しらす干し、○すりごま	キウイフルーツ、トマト、きゅうり、なめこ、○にら、コーン(冷凍)、万能ねぎ、糸みつば、カットわかめ	牛乳、ちぢみ
24木	牛乳	キーマカレー、わかめスープ、春雨のマヨサラダ、すいか	○ホットケーキ粉、マヨネーズ、はるさめ、油、○メープルシロップ	○ヨーグルト(ドリンク)、豚ひき肉、○豆乳、ハム、ごま、◎牛乳	すいか、たまねぎ、にんじん、もやし、グリーンピース(冷凍)、きゅうり、トマトピューレ、にんにく、カットわかめ、しょうが	飲むヨーグルト、ココアホットケーキ
25金	豆乳	ご飯、みそ汁(小松菜・とうふ)、さばみそコロッケ、きゃべつ胡麻和え、グレープフルーツ	米、じゃがいも、○小麦粉、油、パン粉、○砂糖、○油、小麦粉、三温糖	○牛乳、さば(味噌煮缶)、淡色みそ、絹ごし豆腐、ちくわ、卵、ごま、◎調製豆乳	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、ねぎ、きゅうり、しそ	牛乳、ちんすこう 
26土	まめびよバナナ味	たらこスパゲティ、野菜スープ、アスパラとトマトのサラダ、バナナ	スパゲティ、マヨネーズ、オリーブ油	たらこ、ベーコン	バナナ、トマト、たまねぎ、グリーンアスパラガス、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、焼きのり	ほうじ茶、ミニたい焼き
28月	幼児牛乳	五穀ご飯、すまし汁(三つ葉)、鮭の西京焼き、きゅうりとわかめの酢の物、キウイフルーツ	米、五穀、砂糖、焼ふ(板ふ)、油	○牛乳、さけ、かにかまぼこ、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	キウイフルーツ、きゅうり、みつば、カットわかめ	ほうじ茶、ブルーチェ、マリー
29火	まめびよいちご	メープルパン、サーモンチャウダー(カナダ)、ポークチャップ(カナダ)、レタスのサラダ、オレンジ 	ロールパン、じゃがいも、小麦粉、フレンチドレッシング(乳化型)、油、三温糖、片栗粉	牛乳、豚肉(ヒレ)、さけ、ベーコン、バター、◎調製豆乳	オレンジ、レタス、トマト、たまねぎ、コーン缶、にんじん、しめじ	ほうじ茶、ケーキ 
30水	飲むヨーグルト	冷やしきつねうどん、はんぺんのチーズサンドフライ、ヨーグルト、パイナップル	ゆでうどん、パン粉、油、小麦粉、三温糖	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、白はんぺん、油揚げ、チーズ、かまぼこ、卵、◎ヨーグルト(ドリンク)	パイナップル、ねぎ、カットわかめ	牛乳、クリームパン

☆ 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 559kcal	19.9g	19.4g	193mg	2.4mg	172 μg	0.36mg	0.33mg	34mg
3歳未満児 523kcal	19.4g	19.3g	240mg	2.6mg	149 μg	0.33mg	0.35mg	27mg

* 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 *

(今月の食育・行事)

- 01日精進料理 (高野豆腐のそぼろ丼)
- 08日ミックスジュース作り 心組
- 09・23日しらす丼(神奈川県)
- 10日時の記念日
- 2・16日おにぎり作り(幼児クラス)
- 11・25日ちんすこう(沖縄県)
- 29日誕生会・世界の料理(カナダ)

