

令和4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水	牛乳	高野豆腐のそぼろ丼、わかめのみそ汁、ほうれん草のなめたけ和え、きゅうり浅漬け、メロン (精進料理の日)	米、○ホットケーキ粉、○油、砂糖、○小麦粉	○ヨーグルト(ドリンク)、○ウインナー、木綿豆腐、凍り豆腐、米みそ(甘みそ)、○卵、○牛乳、◎牛乳	メロン、にんじん、きゅうり、ほうれん草、ほうれん草(冷凍)、なめたけ、きやえんどう、えのきたけ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	飲むヨーグルト、ミニアメリカンドッグ
2木	まめびよバナナ	チキンカレーライス、コンソメスープ、レタスとコーンの中華和え、すいか	米、じゃがいも、油、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)	すいか、たまねぎ、コーン缶、レタス、トマト、はくさい、にんじん、カットわかめ	牛乳、肉まん
3金	豆乳	ご飯、野菜スープ、鮭のコーンマヨネーズ焼き、ブロッコリーとカニカマサラダ、キウイフルーツ	米、○白玉粉、マヨネーズ、○油、小麦粉、油、マーガリン	○牛乳、さけ、○粉チーズ、ペーコン、粉チーズ、◎調製豆乳、かにかまぼこ	キウイフルーツ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、クリームコーン缶、チンゲンサイ、たまねぎ、コーン缶	牛乳、もちもちチーズ
4土	幼児牛乳	レタスチャーハン、えのきのスープ、アスパラサラダ、オレンジ	米、フレンチドレッシング(乳化型)、ごま油	ベーコン、◎牛乳	オレンジ、グリーンアスパラガス、えのきたけ、レタス、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、万能ねぎ、にんじん	ほうじ茶、ツイストドーナツ
6月	飲むヨーグルト	焼き鳥丼、みそ汁(じゃが芋)、キャベツの昆布和え、バナナ	米、○フライドポテト、じゃがいも、○油、○三温糖、三温糖	○調製豆乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、○豆みそ、◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、キャベツ、ねぎ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、塩こんぶ、焼きのり、カットわかめ	豆乳、味噌ポテト
7火	牛乳	ジャージャー麺、豆腐スープ(ねぎ)、ほうれん草とコーンのナムル、メロン	ゆで中華めん、油、三温糖、ごま油	○ヨーグルト(ドリンク)、絹ごし豆腐、豚ひき肉、淡色みそ、ごま、◎牛乳	メロン、ほうれん草、ねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、グリーンピース(冷凍)、にんにく、しょうが	飲むヨーグルト、クリームパン
8水	豆乳	雑穀ごはん、すまし汁(小松菜)、カジキマグロステーキ、揚げなすの田楽、すいか	米、○小麦粉、油、片栗粉、○砂糖、砂糖、五穀、○三温糖	○牛乳、かじき、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、○チーズ、◎ごま、◎調製豆乳	なす、すいか、こまつな、えのきたけ、○にんじん、にんじん、○たまねぎ、○しいたけ、○にら	ココア牛乳、チーズチヂミ
9木	まめびよいちご	しらす丼(神奈川県)、あおさ汁(三重県)、鶏肉の竜田揚げ、大根梅ドレッシングサラダ、パイナップル	米、○マカロニ、○三温糖、片栗粉、油、オリーブ油、焼ふ	○調製豆乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、○きな粉、淡色みそ、しらす干し、◎調製豆乳	パイナップル、だいこん、きゅうり、コーン(冷凍)、万能ねぎ、ねぎ、あおのり、しょうが	豆乳、マカロニきな粉
10金	豆乳	出汁パックふりかけご飯、みそ汁(麩・もやし)、酢豚、野菜のレモン和え、キウイフルーツ	米、片栗粉、油、焼ふ、砂糖、三温糖、○砂糖、オリーブ油	○ヨーグルト(ドリンク)、豚肉(もも)、○豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま、◎調製豆乳	キウイフルーツ、たまねぎ、サニーレタス、にんじん、たけのこ(ゆで)、きゅうり、もやし、ピーマン、レモン果汁、干しいたけ、しょうが、あおのり	飲むヨーグルト、(時の記念日)時計ホットケーキ
11土	牛乳	ブルコギ丼、わかめスープ、ブロッコリーの青じそサラダ、グレープフルーツ	はるさめ、油、三温糖、ごま油	○調製豆乳、豚肉(肩ロース)、ごま、◎牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、コーン(冷凍)、カットわかめ、しょうが	豆乳、マドレーヌ
13月	飲むヨーグルト	雑穀ごはん、すまし汁、豚かつ、和風サラダ、オレンジ	米、○砂糖、パン粉、五穀、油、小麦粉	豚肉(ヒレ)、卵、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、キャベツ、○バナナ、○もも缶、○みかん缶、○キウイフルーツ、ほうれん草、にんじん、きゅうり、ミニトマト、ねぎ、レタス、○かんでん	ほうじ茶、寒天入りフルーツポンチ、揚げせんべい
14火	牛乳	ミーツバグティ、かき玉汁(ほうれん草)、タコと野菜のマリネ、バナナ	○米、マカロニ・スパゲティ、油、小麦粉、オリーブ油、砂糖、片栗粉	豚ひき肉、卵、たこ(茹)、◎ごま、粉チーズ、○かつお節、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ほうれん草、トマトピューレ、だいこん、○焼きのり、にんにく	ほうじ茶、おかかおにぎり
15水	ミックスジュース	変わり二色どんぶり、わかめのみそ汁、ほうれん草のなめたけ和え、きゅうり浅漬け、メロン	米、○ホットケーキ粉、○油、三温糖、○小麦粉、◎三温糖	○ヨーグルト(ドリンク)、さけ(塩)、卵、○ウインナー、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、○卵、○牛乳、◎豆乳	メロン、きゅうり、ほうれん草、ほうれん草(冷凍)、なめたけ、にんじん、えのきたけ、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)、カットわかめ、焼きのり、◎もも缶(黄桃)、◎バナナ	飲むヨーグルト、ミニアメリカンドッグ
16木	まめびよバナナ	チキンカレーライス、コンソメスープ、レタスとコーンの中華和え、すいか	米、じゃがいも、○わらび餅粉、○砂糖、油、○黒砂糖、砂糖、ごま油	鶏もも肉(皮付き)、○きな粉、○するめ	すいか、たまねぎ、コーン缶、レタス、トマト、はくさい、にんじん、カットわかめ	ほうじ茶、黒糖わらび餅、するめ(和菓子の日)
17金	豆乳	ご飯、野菜スープ、鮭のコーンマヨネーズ焼き、ブロッコリーとカニカマサラダ、キウイフルーツ	米、○白玉粉、マヨネーズ、○油、小麦粉、油、マーガリン	○牛乳、さけ、○粉チーズ、ペーコン、粉チーズ、◎調製豆乳、かにかまぼこ	キウイフルーツ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、クリームコーン缶、チンゲンサイ、たまねぎ、コーン缶	牛乳、もちもちチーズ
18土	幼児牛乳	ぶどうパン、コーンスープ、鶏肉の野菜煮込み、ポテトサラダ、グレープフルーツ	ぶどうパン、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油、小麦粉	○調製豆乳、牛乳、鶏もも肉、生クリーム、◎牛乳	トマトミックスジュース缶、グレープフルーツ、たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、きゅうり、しいたけ、にんにく	豆乳、ミニたい焼き
20月	飲むヨーグルト	焼き鳥丼、みそ汁(じゃが芋)、キャベツの昆布和え、バナナ	米、○フライドポテト、じゃがいも、○油、○三温糖、三温糖	○調製豆乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、○豆みそ、◎牛乳、◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、キャベツ、ねぎ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、塩こんぶ、焼きのり、カットわかめ	豆乳、味噌ポテト
21火	牛乳	ジャージャー麺、豆腐スープ(ねぎ)、ほうれん草とコーンのナムル、メロン	ゆで中華めん、油、三温糖、ごま油	○ヨーグルト(ドリンク)、絹ごし豆腐、豚ひき肉、淡色みそ、ごま、◎牛乳	メロン、ほうれん草、ねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、グリーンピース(冷凍)、にんにく、しょうが	飲むヨーグルト、クリームパン
22水	豆乳	雑穀ごはん、すまし汁(小松菜)、カジキマグロステーキ、揚げなすの田楽、すいか	米、○小麦粉、油、片栗粉、○砂糖、砂糖、五穀、○三温糖	○牛乳、かじき、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、○チーズ、◎ごま、◎調製豆乳	なす、すいか、こまつな、えのきたけ、○にんじん、にんじん、○たまねぎ、○しいたけ、○にら	ココア牛乳、チーズチヂミ
23木	まめびよいちご	しらす丼(神奈川県)、あおさ汁(三重県)、鶏肉の竜田揚げ、大根梅ドレッシングサラダ、パイナップル	米、○マカロニ、○三温糖、片栗粉、油、オリーブ油、焼ふ	○調製豆乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、○きな粉、淡色みそ、しらす干し、◎調製豆乳	パイナップル、だいこん、きゅうり、コーン(冷凍)、万能ねぎ、ねぎ、あおのり、しょうが	豆乳、マカロニきな粉
24金	豆乳	出汁パックふりかけご飯、みそ汁(麩・もやし)、酢豚、野菜のレモン和え、キウイフルーツ	米、片栗粉、油、焼ふ、砂糖、○メープルシロップ、三温糖、オリーブ油	○ヨーグルト(ドリンク)、豚肉(もも)、○牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、油揚げ、ごま、◎調製豆乳	キウイフルーツ、たまねぎ、サニーレタス、にんじん、たけのこ(ゆで)、きゅうり、もやし、ピーマン、○にんじん、レモン果汁、干しいたけ、しょうが、あおのり	飲むヨーグルト、人参ホットケーキ
25土	まめびよバナナ	ソース焼きそば、えのきのスープ、シウマイ、わかめと豆腐のサラダ、オレンジ	○焼きおにぎり、焼きそばめん、油、ごま油、三温糖	木綿豆腐、豚肉(ばら)	オレンジ、キャベツ、ミニトマト、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、万能ねぎ、カットわかめ、あおのり	ほうじ茶、焼きおにぎり
27月	飲むヨーグルト	雑穀ごはん、すまし汁、豚かつ、和風サラダ、オレンジ	米、○砂糖、パン粉、五穀、油、小麦粉	豚肉(ヒレ)、卵、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、キャベツ、○バナナ、○もも缶、○みかん缶、○キウイフルーツ、ほうれん草、にんじん、きゅうり、ミニトマト、ねぎ、レタス、○かんでん	ほうじ茶、寒天入りフルーツポンチ、揚げせんべい
28火	牛乳	かえるぱん、どうがんスープ、クリスマスチキン、ブロッコリーとエビのサラダ、パイナップル (誕生日会)	ロールパン、○クレープシート、油、コーンフレーク、小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、片栗粉	鶏ささ身、豚肉(肩ロース)、○生クリーム、えび(むき身)、◎牛乳	どうがん、パイナップル、ブロッコリー、○バナナ、○キウイフルーツ、にんじん、いんげん	紅茶、クレープ(クレープ屋さん)
29水	豆乳	変わり二色どんぶり、わかめのみそ汁、ほうれん草のなめたけ和え、きゅうり浅漬け、メロン	米、○ホットケーキ粉、○油、三温糖、○小麦粉	○ヨーグルト(ドリンク)、さけ(塩)、卵、○ウインナー、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、○卵、○牛乳、◎調製豆乳	メロン、きゅうり、ほうれん草、ほうれん草(冷凍)、なめたけ、にんじん、えのきたけ、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)、カットわかめ、焼きのり	飲むヨーグルト、ミニアメリカンドッグ
30木	まめびよバナナ	ハヤシライス、かぶのスープ、コールスローサラダ、すいか	米、マヨネーズ、砂糖、油	すいか、キャベツ、にんじん、たまねぎ、かぶ、マッシュルーム、コーン(冷凍)	ハヤシルウ、酢、ケチャップ、ウスターソース、食塩、コンソメ	ほうじ茶、マリーゼリー

☆ 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	508kcal	19.1g	15.7g	149mg	2.5mg	164μg	0.32mg	0.29mg	41mg
3歳未満児	471kcal	18.3g	15.0g	194mg	2.6mg	140μg	0.29mg	0.29mg	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 *

(今月の食育・行事)

- 01日 精進料理
- 10日 時の記念日
- 15日 ミックスジュース作り(心組)
- 16日 和菓子の日
- 28日 誕生日会
- 誕生日会の日にクレープ屋さんをやります。
- お楽しみに……