

# 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木	牛乳	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、(精進料理)キャベツの昆布あえ、パインナッブル	米、○ホットケーキ粉、○メープルシロップ、片栗粉、砂糖	○牛乳、◎牛乳、生揚げ、木綿豆腐、○卵、米みそ(淡色辛みそ)	パインナッブル、だいこん、キャベツ、にんじん、たけのこ(ゆで)、きゅうり、えのきたけ、こまつな、塩こんぶ	牛乳、ホットケーキ
2金	豆乳、スティックきゅうり	クロワッサン、ミネストローネスープ、スペイン風オムレツ、ブロッコリーサラダ、ゴールドキウイ	クロワッサン、マヨネーズ、マカロニ、油	○牛乳、卵、牛ひき肉、ハム、ベーコン、チーズ、◎調製豆乳	キウイフルーツ(黄)、ブロッコリー、たまねぎ、トマト、キャベツ、にんじん、◎きゅうり	ほうじ茶、ブルーチェ
3土	豆乳	冷やし担々うどん、牛乳、小松菜ともやしのあえ物、オレンジ	ゆでうどん、○ホットケーキ粉、天かす、砂糖	牛乳、○ホイップクリーム、かまぼこ、◎調製豆乳	○バナナ、オレンジ、こまつな、もやし、ほうれんそう、にんじん、コーン(冷凍)、カットわかめ	ほうじ茶、バナナクレープ
5月	牛乳	御飯、さつまい、チキンの照り焼き、なめこおろし和え、アメリカンチェリー	米、○食パン、さつまいも、砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○卵、さつまい、米みそ(淡色辛みそ)、○ハム、○バター、○スライスチーズ	さくらんぼ(米国産)、きゅうり、だいこん、なめこ、にんじん、ねぎ	牛乳、クロックムッシュ
6火	ミックスジュース(もも缶)	キャベツとベーコンのパスタ、牛乳、チキンナゲット、プチサラダ、バナナ	○米、スパゲティー、フレンチドレッシング(分離型)、油、◎三温糖	牛乳、チキンナゲット、ベーコン、バター、○かつお節、◎豆乳	バナナ、ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、ミニトマト、グリーンアスパラガス、○うめ干し、コーン缶、にんにく、○焼きのり、◎もも缶(黄桃)、◎バナナ	ほうじ茶、梅おほかおにぎり
7水	飲むヨーグルト、人参スティック	御飯、けんちん汁、かじきの味噌漬焼き、納豆和え、メロン	米、さといも、砂糖	○牛乳、かじき、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、木綿豆腐、油揚げ、◎ヨーグルト(ドリンク)	メロン、ほうれんそう、◎にんじん、にんじん、ねぎ、だいこん、ごぼう、だいこん(たくあん)	牛乳、マシュマロサンド
8木	牛乳	ガバオライス、キャベツスープ、タイ風春雨サラダ、パインナッブル	米、はるさめ、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、えび	○バナナ、パインナッブル、キャベツ、たまねぎ、赤ピーマン、にんじん、きゅうり、さやえんどう、レモン果汁	牛乳、バナナココア
9金	豆乳	白パン、レタススープ、煮込みハンバーグ、ブロッコリーとえびのサラダ、ゴールドキウイ	フランスパン、パン粉、マヨネーズ、○油	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、えび、牛乳、ベーコン、◎調製豆乳	キウイフルーツ(黄)、ブロッコリー、レタス、たまねぎ、マッシュルーム、しめじ、えのきたけ	牛乳、ごま団子
10土	まめびよいちご	塩焼きそば、牛乳、大根のゆかりあえ、オレンジ	焼きそばめん、○食パン、○マーガリン、油、○グラニュー糖	牛乳、豚肉(肩)、えび、いか、◎調製豆乳	オレンジ、だいこん、もやし、にんじん、キャベツ	ほうじ茶、シュガートースト
12月	牛乳	チキンカレー、野菜ジュース、福神漬け、キャベツとツナのサラダ、アメリカンチェリー	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)、鶏もも肉、ツナ油漬缶	野菜ジュース、キャベツ、さくらんぼ(米国産)、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	ほうじ茶、フルーツヨーグルト
13火	豆乳	五目焼き豚ラーメン、牛乳、シュウマイ、きゅうりと大根のナムル、バナナ	ゆで中華めん、○じゃがいも、○油、ごま油、砂糖	牛乳、焼き豚、◎調製豆乳	バナナ、だいこん、にんじん、きゅうり、もやし、キャベツ、にら、コーン缶	ほうじ茶、ポテトチップ
14水	飲むヨーグルト	御飯、みそ汁(もやし)、さばの竜田揚げ、白菜ののりあえ、メロン	米、○ホットケーキ粉、○グラニュー糖、油、片栗粉	○牛乳、さば、○卵、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎ヨーグルト(ドリンク)	メロン、はくさい、もやし、きゅうり、にんじん、焼きのり、カットわかめ、しょうが	牛乳、マドレーヌ
15木	牛乳、スティックきゅうり	御飯、みそ汁(しめじ)、豚肉のしょうが焼き、小松菜のごまあえ(コーン)、パインナッブル	米、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	パインナッブル、こまつな、○えだまめ、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、ねぎ、にんじん、コーン缶、しょうが、◎きゅうり	牛乳、塩ゆで枝豆
16金	豆乳	ハンバーグ、わかめスープ、山芋フライ、シーザーサラダ、ゴールドキウイ (誕生日会)	黒糖ロール、ながいも、油、マヨネーズ、パン粉、食パン	豚ひき肉、牛ひき肉、卵、○ホイップクリーム、ベーコン、牛乳、粉チーズ、◎調製豆乳	キウイフルーツ(黄)、たまねぎ、レタス、きゅうり、○メロン(赤肉)、○メロン、カットわかめ、レモン果汁	ほうじ茶、メロンタルト
17土	野菜&フルーツ	ナポリタン、牛乳、コールスローサラダ、オレンジ	スパゲティー、○食パン、○マヨネーズ、フレンチドレッシング(分離型)、オリーブ油	牛乳、ウインナー、ハム	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、◎野菜&フルーツ	ほうじ茶、マヨネーズラスク
19月	牛乳	御飯、さつまい、チキンの照り焼き、なめこおろし和え、アメリカンチェリー	米、○食パン、さつまいも、砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○卵、さつまい、米みそ(淡色辛みそ)、○ハム、○バター、○スライスチーズ	さくらんぼ(米国産)、きゅうり、だいこん、なめこ、にんじん、ねぎ	牛乳、クロックムッシュ
20火	豆乳	キャベツとベーコンのパスタ、牛乳、チキンナゲット、プチサラダ、バナナ	○米、スパゲティー、フレンチドレッシング(分離型)、油	牛乳、チキンナゲット、ベーコン、バター、◎調製豆乳	バナナ、ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、ミニトマト、グリーンアスパラガス、○焼きのり、コーン缶、にんにく	ほうじ茶、選べるおにぎり
21水	飲むヨーグルト、人参スティック	御飯、けんちん汁、かじきの味噌漬焼き、納豆和え、メロン	米、さといも、砂糖	○牛乳、かじき、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、木綿豆腐、油揚げ、◎ヨーグルト(ドリンク)	メロン、ほうれんそう、◎にんじん、にんじん、ねぎ、だいこん、ごぼう、だいこん(たくあん)	牛乳、マシュマロサンド
22木	牛乳	ガバオライス、キャベツスープ、タイ風春雨サラダ、パインナッブル	米、はるさめ、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、えび	○バナナ、パインナッブル、キャベツ、たまねぎ、赤ピーマン、にんじん、きゅうり、さやえんどう、レモン果汁	牛乳、バナナココア
23金	豆乳	白パン、レタススープ、煮込みハンバーグ、ブロッコリーとえびのサラダ、ゴールドキウイ	フランスパン、パン粉、マヨネーズ、○油	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、えび、牛乳、ベーコン、◎調製豆乳	キウイフルーツ(黄)、ブロッコリー、レタス、たまねぎ、マッシュルーム、しめじ、えのきたけ	牛乳、ごま団子
24土	牛乳	焼きうどん、牛乳、キャベツとほうれんそうの磯和え、オレンジ	ゆでうどん	牛乳、豚肉(もも)、◎牛乳	キャベツ、オレンジ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、えのきたけ、焼きのり	ほうじ茶、ミニたい焼き
26月	牛乳	チキンカレー、野菜ジュース、福神漬け、キャベツとツナのサラダ、アメリカンチェリー	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)、鶏もも肉、ツナ油漬缶	野菜ジュース、キャベツ、さくらんぼ(米国産)、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	ほうじ茶、フルーツヨーグルト
27火	豆乳	五目焼き豚ラーメン、牛乳、シュウマイ、きゅうりと大根のナムル、バナナ	ゆで中華めん、○じゃがいも、○油、ごま油、砂糖	牛乳、焼き豚、◎調製豆乳	バナナ、だいこん、にんじん、きゅうり、もやし、キャベツ、にら、コーン缶	ほうじ茶、ポテトチップ
28水	飲むヨーグルト	御飯、みそ汁(もやし)、さばの竜田揚げ、白菜ののりあえ、メロン	米、○コーンフレーク、油、片栗粉	○牛乳、さば、○ホイップクリーム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎ヨーグルト(ドリンク)	メロン、はくさい、もやし、○もも缶(黄桃)、きゅうり、○キウイフルーツ、にんじん、焼きのり、カットわかめ、しょうが	牛乳、パフェ
29木	牛乳、スティックきゅうり	御飯、みそ汁(しめじ)、豚肉のしょうが焼き、小松菜のごまあえ(コーン)、パインナッブル	米、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	パインナッブル、こまつな、○えだまめ、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、ねぎ、にんじん、コーン缶、しょうが、◎きゅうり	牛乳、塩ゆで枝豆
30金	豆乳	変わり三色どんぶり、わかめのみそ汁、切り干し大根のサラダ、すいか	米、○マカロニ、○三温糖、三温糖、砂糖、油	◎ヨーグルト(ドリンク)、さけ(塩)、卵、木綿豆腐、かにかま、○きな粉、米みそ(甘みそ)、ごま、◎調製豆乳	すいか、きゅうり、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ、焼きのり	牛乳、マカロニきな粉

☆ 一日あたりの平均給与量 ☆

エネルギー	タンパク質	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 515kcal	19.6g	18.5g	185mg	2.0mg	154μg	0.36mg	0.36mg	44mg
3歳未満児 450kcal	17.6g	16.7g	190mg	2.1mg	135μg	0.31mg	0.34mg	35mg

\* 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。

- 01日精進料理
- 06日ミックスジュース作り
- 16日誕生会メニュー

