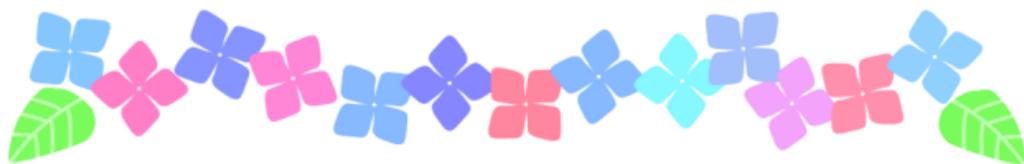


# 令和7年6月 給食献立表



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			3時おやつ
			(◎は10時おやつ ○は午後おやつ)	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	
2月	牛乳、セロリスティック	のり佃煮ご飯、みそ汁(えのき・豆腐)、大根とがんもの煮物、キャベツの昆布和え、メロン	米、○フライドポテト、○油、砂糖、三温糖	○牛乳、◎牛乳、がんとどき、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	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、焼きのり、◎セロリー	牛乳、フライドポテト
3火	豆乳、きゅうりスティック	たらこスパゲティ、牛乳、チキンナゲット、コールスローサラダ、ゴールドキウイ	○米、スパゲティ、フレンチドレッシング(白)、オリーブ油	牛乳、チキンナゲット、たらこ、○味付きいなり、バター、◎調製豆乳	キウイフルーツ(黄)、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、刻みのり、◎きゅうり	麦茶、おいなりさん
4水	ヤクルト、人参スティック	御飯、キャベツのみそ汁、あじの南蛮漬け、塩ゆでそら豆、きゅうりのゆかり和え、バナナ	米、○ホットケーキ粉、油、小麦粉、○メープルシロップ、三温糖、ごま油	○牛乳、◎ヤクルト、あじ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○バター	バナナ、きゅうり、◎にんじん、そらまめ、キャベツ、もやし	牛乳、ホットケーキ
5木	牛乳、セロリスティック	ロールパン、トマトスープ、鶏肉のオレンジ焼き、かぼちゃのサラダ、グレープフルーツ	卵なしロールパン、○たこ焼き、マヨネーズ	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、卵、ハム	グレープフルーツ、かぼちゃ、トマト、たまねぎ、きゅうり、レタス、コーン缶、マーマレード、◎セロリー	牛乳、たこ焼き
6金	豆乳、きゅうりスティック	御飯、わかめスープ、マーボー豆腐、春雨サラダ、パイナップル	米、○ぎょうざの皮、はるさめ、片栗粉、中華ドレッシング、砂糖、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○ピザ用チーズ、○ハム、米みそ(淡色辛みそ)、◎調製豆乳	パイナップル、きゅうり、ねぎ、にんじん、○トマト、○たまねぎ、たまねぎ、しょうが、カットわかめ、◎きゅうり	牛乳、カリカリピザ
7土	ヤクルト、人参スティック	ソース焼きそば、牛乳、大根ツナサラダ、オレンジ	焼きそばめん、マヨネーズ、油	牛乳、◎ヤクルト、豚肉(ばら)、ツナ油漬缶、すりごま	オレンジ、◎にんじん、だいこん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン、あおのり	麦茶、ミニたい焼き
9月	牛乳、セロリスティック	牛井、みそ汁(さつま芋)、ブロッコリーの胡麻和え、メロン	米、○ロイヤルローフ、さつま芋、しらたき、三温糖、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、牛肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、○ピザ用チーズ、ごま	メロン、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、◎セロリー	牛乳、やみつきトースト
10火	豆乳、きゅうりスティック	ちゃんぽん、牛乳、焼き餃子、ほうれん草とコーンのナムル、ゴールドキウイ	ちゃんぽん麺、○米、○砂糖、ごま油、○油、三温糖	牛乳、○牛肉(肩)、豚肉(もも)、かまぼこ、ごま、◎調製豆乳	キウイフルーツ(黄)、ほうれん草、にんじん、キャベツ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、コーン缶、にら、○焼きのり、○しょうが、◎きゅうり	麦茶、牛しぐれおにぎり
11水	ヤクルト、人参スティック	御飯、豚汁、かじきの竜田揚げ、納豆和え、バナナ	米、糸こんにやく、油、片栗粉、ごま油	○牛乳、◎ヤクルト、○原宿ドック(ココア)、かじき、挽きわり納豆、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(肩ロース)	バナナ、ほうれん草、◎にんじん、にんじん、ごぼう、ねぎ、たくあん(刻み)、しょうが	牛乳、原宿ドック(ココア)
12木	牛乳、セロリスティック	食パン、えのきのスープ、ポークビーンズ、ブロッコリーサラダ、グレープフルーツ	卵なし食パン(6枚切り)、じゃがいも(ダイス)、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、大豆(ゆで)、ハム	グレープフルーツ、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、万能ねぎ、◎セロリー	牛乳、マシュマロサンド
13金	豆乳、きゅうりスティック	ハヤシライス、牛乳、マゼドアンサラダ、パイナップル	米、じゃがいも(ダイス)、マヨネーズ、油	牛乳、◎ヨーグルト(加糖)、豚肉(ロース)、ハム、ダイスチーズ、◎調製豆乳	パイナップル、○もも缶、○みかん缶、○バナナ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、きゅうり、◎きゅうり	麦茶、フルーツヨーグルト
14土	ヤクルト、人参スティック	塩ラーメン、牛乳、もやしと人参のナムル、オレンジ	○ロイヤルローフ、ゆで中華めん、○マーガリン、ごま油、○グラニュー糖	牛乳、◎ヤクルト、焼き豚、なると、ごま	オレンジ、もやし、◎にんじん、にんじん、ねぎ、カットわかめ	麦茶、シュガートースト
16月	牛乳、セロリスティック	御飯、みそ汁(えのき・豆腐)、大根とがんもの煮物、キャベツの昆布和え、メロン	米、○フライドポテト、○油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、がんとどき、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	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、◎セロリー	牛乳、フライドポテト
17火	豆乳、きゅうりスティック	たらこスパゲティ、牛乳、チキンナゲット、コールスローサラダ、ゴールドキウイ	○米、スパゲティ、フレンチドレッシング(白)、オリーブ油	牛乳、チキンナゲット、たらこ、○味付きいなり、バター、◎調製豆乳	キウイフルーツ(黄)、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、刻みのり、◎きゅうり	麦茶、おいなりさん
18水	ヤクルト、人参スティック	御飯、キャベツのみそ汁、あじの南蛮漬け、塩ゆでそら豆、きゅうりのゆかり和え、バナナ	米、○ホットケーキ粉、油、小麦粉、○メープルシロップ、三温糖、ごま油	○牛乳、◎ヤクルト、あじ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○バター	バナナ、きゅうり、◎にんじん、そらまめ、キャベツ、もやし	牛乳、ホットケーキ
19木	牛乳、セロリスティック	ロールパン、トマトスープ、鶏肉のオレンジ焼き、かぼちゃのサラダ、グレープフルーツ	卵なしロールパン、○たこ焼き、マヨネーズ	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、卵、ハム	グレープフルーツ、かぼちゃ、トマト、たまねぎ、きゅうり、レタス、コーン缶、マーマレード、◎セロリー	牛乳、たこ焼き
20金	豆乳、きゅうりスティック	御飯、わかめスープ、マーボー豆腐、春雨サラダ、パイナップル	米、○ぎょうざの皮、はるさめ、片栗粉、中華ドレッシング、砂糖、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○ピザ用チーズ、○ハム、米みそ(淡色辛みそ)、◎調製豆乳	パイナップル、きゅうり、ねぎ、にんじん、○トマト、○たまねぎ、たまねぎ、しょうが、カットわかめ、◎きゅうり	牛乳、カリカリピザ
21土	ヤクルト、人参スティック	きつねうどん、牛乳、キャベツの磯和え、オレンジ	ゆでうどん、○ロイヤルローフ、○マヨネーズ、砂糖	牛乳、◎ヤクルト、味付きいなり、○ツナ油漬缶	オレンジ、◎にんじん、キャベツ、にんじん、はくさい、きゅうり、ねぎ、刻みのり	麦茶、ツナトースト
23月	牛乳、セロリスティック	牛井、みそ汁(さつま芋)、ブロッコリーの胡麻和え、メロン	米、○ロイヤルローフ、さつま芋、しらたき、三温糖、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、牛肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、○ピザ用チーズ、ごま	メロン、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、◎セロリー	牛乳、やみつきトースト
24火	豆乳、きゅうりスティック	ちゃんぽん、牛乳、焼き餃子、ほうれん草とコーンのナムル、ゴールドキウイ	ちゃんぽん麺、○米、○砂糖、ごま油、○油、三温糖	牛乳、○牛肉(肩)、豚肉(もも)、かまぼこ、ごま、◎調製豆乳	キウイフルーツ(黄)、ほうれん草、にんじん、キャベツ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、コーン缶、にら、○焼きのり、○しょうが、◎きゅうり	麦茶、牛しぐれおにぎり
25水	ヤクルト、人参スティック	御飯、豚汁、かじきの竜田揚げ、納豆和え、バナナ	米、糸こんにやく、油、片栗粉、ごま油	○牛乳、◎ヤクルト、○原宿ドック(ココア)、かじき、挽きわり納豆、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(肩ロース)	バナナ、ほうれん草、◎にんじん、にんじん、ごぼう、ねぎ、たくあん(刻み)、しょうが	牛乳、原宿ドック(ココア)
26木	牛乳、セロリスティック	食パン、えのきのスープ、ポークビーンズ、ブロッコリーサラダ、グレープフルーツ	卵なし食パン(6枚切り)、じゃがいも(ダイス)、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、大豆(ゆで)、ハム	グレープフルーツ、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、万能ねぎ、◎セロリー	牛乳、マシュマロサンド
27金	豆乳、きゅうりスティック	かつや風ひれかつ定食、みそ汁(麩・わかめ) 選べる小鉢(ひじきの五目煮、れんこのきんぴら)、パイナップル	米、焼ふ、パン粉、○粉糖、油、砂糖、小麦粉、ごま油	◎ヨーグルト(無糖)、豚肉(ヒレ)、○生クリーム、白みそ、ちくわ、油揚げ、◎調製豆乳	れんこん、にんじん、キャベツ、ひじき、さやえんどう、○レモン果汁、カットわかめ、◎きゅうり、パイナップル	麦茶、フローズンヨーグルト
28土	ヤクルト、人参スティック	ジャージャー麺、牛乳、きゃべつのおかかマヨサラダ、オレンジ	蒸し中華麺、○焼きおにぎり、マヨネーズ、三温糖、ごま油	牛乳、◎ヤクルト、豚ひき肉、淡色みそ、かつお節	オレンジ、◎にんじん、キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ、コーン缶、にんにく、しょうが	麦茶、焼きおにぎり
30月	牛乳、セロリスティック	ハヤシライス、牛乳、マゼドアンサラダ、メロン	米、じゃがいも(ダイス)、マヨネーズ、○砂糖、油	牛乳、◎牛乳、豚肉(ロース)、ハム、ダイスチーズ	メロン、○みかん缶、○パイ缶、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、きゅうり、○かんてん、◎セロリー	麦茶、フルーツゼリー



2日 精進料理  
4日 そら豆のさやとり(心組)  
27日 誕生会

☆畑で収穫した野菜を給食に取り

☆ 一日の平均給与量 ☆

	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	520kcal	19.8g	18.0g	202mg	1.9mg	154μg	0.31mg	0.33mg	42mg
3歳未満児	470kcal	18.4g	17.0g	235mg	1.9mg	175μg	0.29mg	0.35mg	34mg

★都合により食材の変更があります。  
★牛肉を使用する場合があります。