


令和8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
			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)、高野豆腐とじゃがいもの煮物、キャベツの昆布和え、メロン	米、〇ゆでうどん、じゃがいも、片栗粉、三温糖、〇油、油	〇牛乳、木綿豆腐、〇豚肉(肩ロース)、鶏もも肉、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	メロン、キャベツ、にんじん、〇たまねぎ、きゅうり、〇キャベツ、えのきたけ、〇ピーマン、〇にんじん、こまつな、さやえんどう、塩こんぶ、焼きのり、〇あおのり、〇セロリー	麦茶、焼きうどん
2火	豆乳、きゅうりスティック	とんこつラーメン、牛乳、シュウマイ、ブロッコリーとエビの中華和え、ゴールドキウイ	ゆで中華めん、〇たご焼き、ごま油	牛乳、えび(むき身)、焼き豚、なると、ごま、〇調製豆乳	キウイフルーツ(黄)、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、あおさ、〇きゅうり	麦茶、たご焼き
3水	ヤクルト、人参スティック	御飯、けんちん汁、さばの立田揚げ、納豆和え、オレンジ	米、さといも、油、片栗粉、〇焼ふ	〇牛乳、〇ヤクルト、さば、挽きわり納豆、木綿豆腐、油揚げ	オレンジ、ほうれんそう、〇にんじん、にんじん、ねぎ、だいこん、ごぼう、たくあん(刻み)、しょうが	牛乳、お麩のラスク
4木	牛乳、セロリスティック	ロールパン、コンソメスープ、タンドリーチキン、だいこんサラダ、バナナ	卵なしロールパン、〇三温糖、セバレートドレッシング、〇グラニュー糖	〇牛乳、〇牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、ハム	バナナ、〇りんご(缶詰)、だいこん、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、にんにく、〇セロリー	牛乳、アップルパイ
5金	豆乳、きゅうりスティック	ハヤシライス、牛乳、ブロッコリーとツナのサラダ、グレープフルーツ	米、〇ロイヤルローフ、〇マヨネーズ(スプレッド)、油	牛乳、牛肉(ばら)、ツナ油漬缶、〇調製豆乳	グレープフルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、〇きゅうり	麦茶、マヨネーズラスク
6土	ヤクルト、人参スティック	ナポリタン、牛乳、コーンサラダ、オレンジ	スパゲティ、〇グラニュー糖、オリーブ油	牛乳、〇ヤクルト、ウインナー	オレンジ、〇にんじん、キャベツ、トマト、コーン(冷凍)、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン	麦茶、シュガーパイ
8月	牛乳、セロリスティック	御飯、卵スープ、八宝菜、パリパリサラダ、メロン	米、〇コッペパン、〇油、ごまドレッシング、油、〇三温糖、片栗粉、春巻きの皮、砂糖	〇牛乳、〇牛乳、豚肉(もも)、卵、えび、いか、〇きな粉、かにちらし	はくさい、メロン、たけのこ(ゆで)、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、干しいたけ、〇セロリー	牛乳、揚げパン
9火	豆乳、きゅうりスティック	あんかけ焼きそば、揚げワンタン、ごぼうときゅうりのサラダ、ゴールドキウイ	蒸し中華麺、〇コーンフロスティ、油、マヨネーズ、片栗粉、ごま油	〇牛乳、豚肉(ばら)、えび、いか、ベーコン、〇調製豆乳	キウイフルーツ(黄)、ごぼう、にんじん、きゅうり、キャベツ、もやし、さやえんどう、コーン缶、〇きゅうり	牛乳、コーンフレーク
10水	ヤクルト、人参スティック	御飯、わかめスープ、マーボー豆腐、トマトの中華風サラダ、オレンジ	米、〇ホットケーキ粉、片栗粉、〇メープルシロップ、ごま油、砂糖	〇牛乳、〇ヤクルト、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	オレンジ、〇にんじん、トマト、きゅうり、ねぎ、たまねぎ、カットわかめ、しょうが	牛乳、ホットケーキ
11木	牛乳、セロリスティック	しらす丼、豚汁、ほうれん草のごま和え、グレープフルーツ	米、〇砂糖、突きこんにやく、三温糖、ごま油	〇牛乳、〇ヨーグルト(無糖)、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、〇きな粉、すりごま	グレープフルーツ、ほうれんそう(冷凍)、〇バナナ、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、万能ねぎ、〇セロリー	麦茶、手作りアイス
12金	豆乳、きゅうりスティック	御飯、すまし汁(白菜)、鮭味噌マヨ焼き、きゅうりのゆかり和え、バナナ	米、〇ホットケーキ粉、〇油、三温糖、マヨネーズ、〇グラニュー糖	〇牛乳、さけ、〇木綿豆腐、米みそ(赤色辛みそ)、かまぼこ、〇調製豆乳	バナナ、きゅうり、はくさい、えのきたけ、ねぎ、〇きゅうり	牛乳、豆腐ドーナツ
13土	ヤクルト、人参スティック	たぬきうどん、牛乳、白菜の昆布和え、オレンジ	〇原宿ドッグ、ゆでうどん、天かす	牛乳、〇ヤクルト、かまぼこ	オレンジ、はくさい、〇にんじん、きゅうり、にんじん、カットわかめ、塩こんぶ	麦茶、原宿ドッグ
15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)、まぐろカツ、キャベツの昆布和え、メロン	米、パン粉、〇三温糖、油、小麦粉、〇グラニュー糖、三温糖	〇牛乳、〇牛乳、かじき、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	〇りんご(缶詰)、メロン、キャベツ、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、〇セロリー	牛乳、アップルパイ
16火	豆乳、きゅうりスティック	とんこつラーメン、牛乳、シュウマイ、ブロッコリーとエビの中華和え、ゴールドキウイ	ゆで中華めん、〇たご焼き、ごま油	牛乳、えび(むき身)、焼き豚、なると、ごま、〇調製豆乳	キウイフルーツ(黄)、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、あおさ、〇きゅうり	麦茶、たご焼き
17水	ヤクルト、人参スティック	御飯、けんちん汁、さばの立田揚げ、納豆和え、オレンジ	米、さといも、油、片栗粉、〇焼ふ	〇牛乳、〇ヤクルト、さば、挽きわり納豆、木綿豆腐、油揚げ	オレンジ、ほうれんそう、〇にんじん、にんじん、ねぎ、だいこん、ごぼう、たくあん(刻み)、しょうが	牛乳、お麩のラスク
18木	牛乳、セロリスティック	ロールパン、コンソメスープ、タンドリーチキン、だいこんサラダ、バナナ	卵なしロールパン、〇ゆでうどん、セバレートドレッシング、〇油	〇牛乳、鶏もも肉、〇豚肉(肩ロース)、ヨーグルト(無糖)、ハム	バナナ、だいこん、〇たまねぎ、きゅうり、〇キャベツ、〇ピーマン、〇にんじん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、にんにく、〇あおのり、〇セロリー	麦茶、焼きうどん
19金	豆乳、きゅうりスティック	ハヤシライス、牛乳、ブロッコリーとツナのサラダ、グレープフルーツ	米、〇ロイヤルローフ、〇マヨネーズ(スプレッド)、油	牛乳、牛肉(ばら)、ツナ油漬缶、〇調製豆乳	グレープフルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、〇きゅうり	麦茶、マヨネーズラスク
20土	ヤクルト、人参スティック	きのこのスープスパゲティ、牛乳、大根ツナサラダ、オレンジ	スパゲティ、マヨネーズ、オリーブ油、〇くるみパン	牛乳、〇ヤクルト、ツナ油漬缶、ベーコン、バター、すりごま	オレンジ、〇にんじん、だいこん、きゅうり、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、にんにく、刻みのり	麦茶、くるみパン
22月	牛乳、セロリスティック	御飯、卵スープ、八宝菜、パリパリサラダ、メロン	米、〇コッペパン、〇油、ごまドレッシング、油、〇三温糖、片栗粉、春巻きの皮、砂糖	〇牛乳、〇牛乳、豚肉(もも)、卵、えび、いか、〇きな粉、かにちらし	はくさい、メロン、たけのこ(ゆで)、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、干しいたけ、〇セロリー	牛乳、揚げパン
23火	豆乳、きゅうりスティック	あんかけ焼きそば、牛乳、揚げワンタン、ごぼうときゅうりのサラダ、ゴールドキウイ	蒸し中華麺、油、〇粉糖、マヨネーズ、片栗粉、ごま油	牛乳、〇ヨーグルト(無糖)、豚肉(ばら)、〇生クリーム、えび、いか、ベーコン、〇調製豆乳	キウイフルーツ(黄)、ごぼう、にんじん、きゅうり、キャベツ、もやし、さやえんどう、コーン缶、〇レモン果汁、〇きゅうり	麦茶、フローズンヨーグルト
24水	ヤクルト、人参スティック	御飯、わかめスープ、マーボー豆腐、トマトの中華風サラダ、オレンジ	米、〇ホットケーキ粉、片栗粉、〇メープルシロップ、ごま油、砂糖	〇牛乳、〇ヤクルト、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	オレンジ、〇にんじん、トマト、きゅうり、ねぎ、たまねぎ、カットわかめ、しょうが	牛乳、ホットケーキ
25木	牛乳、セロリスティック	しらす丼、豚汁、ほうれん草のごま和え、バナナ	〇食パン、米、突きこんにやく、〇マーガリン、〇砂糖、三温糖、ごま油	〇牛乳、〇牛乳、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、〇きな粉、すりごま	バナナ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、万能ねぎ、〇セロリー	牛乳、きなこトースト
26金	豆乳、きゅうりスティック	かつ丼、豆腐みそ汁(わかめ)、れんこのきんぴら、ゴールドキウイ 	米、〇米粉、〇砂糖、三温糖、砂糖、油、ごま油	HG豚やわらかヒレカツ(30)、卵、木綿豆腐、〇卵、米みそ(淡色辛みそ)、〇調製豆乳	キウイフルーツ(黄)、れんこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ、〇きゅうり	麦茶、紅茶のシフォンケーキ
27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	ゆで中華めん、ごま油	牛乳、〇ヤクルト、焼き豚、なると、ごま	オレンジ、もやし、〇にんじん、にんじん、ねぎ、カットわかめ	麦茶、今川焼き
29月	牛乳、セロリスティック	ふりかけ御飯、みそ汁(えのき・豆腐)、まぐろカツ、キャベツの昆布和え、メロン	米、パン粉、〇三温糖、油、小麦粉、〇グラニュー糖	〇牛乳、〇牛乳、かじき、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	〇りんご(缶詰)、メロン、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、こまつな、塩こんぶ、〇セロリー	牛乳、アップルパイ
30火	豆乳、きゅうりスティック	ハヤシライス、牛乳、ブロッコリーとツナのサラダ、グレープフルーツ	米、〇ロイヤルローフ、〇マヨネーズ(スプレッド)、油	牛乳、牛肉(ばら)、ツナ油漬缶、〇調製豆乳	グレープフルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、〇きゅうり	麦茶、マヨネーズラスク



☆ 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	515kcal	19.5g	18.9g	199mg	1.8mg	148μg	0.30mg	0.34mg	43mg
3歳未満児	461kcal	17.7g	17.3g	209mg	1.8mg	162μg	0.27mg	0.33mg	33mg

★都合により食材の変更があります。



1日 精進料理
26日 誕生会