

令和6年 6月 給食献立表

社会福祉法人多摩養育園
光明第五保育園

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 土	やさいとりんご ジュース	タンメン、海老シュウマイ、 ほうれん草のナムル、バナナ	ゆで中華めん、○マフィン、 えびしゅうまい(冷凍)、 ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、白いりごま	バナナ、ほうれんそう、キャベツ、 もやし、にんじん、ねぎ、にら、 たけのこ、干しいたけ、 ◎野菜ジュース	牛乳 マフィン
3 月	豆乳 きゅうりスティック	★精進料理★ わかめ御飯、えのきと豆腐のすまし汁、 大根と厚揚げのみそ炒め煮、キャベツの昆布和え、 メロン	米、○食パン、 ○マヨネーズ、玄米、 砂糖、油	○牛乳、生揚げ、○しらす干し、 木綿豆腐、○ピザ用チーズ、 米みそ(甘みそ)、◎豆乳	メロン、キャベツ、だいこん、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、◎きゅうり	牛乳 じゃこチーズトースト
4 火	飲むヨーグルト	ごはん、なめこのみそ汁、たらの甘辛揚げ、 ほうれん草の千草和え、グレープフルーツ	米、油、片栗粉、 砂糖、玄米	○牛乳、たら、錦糸卵、 木綿豆腐、米みそ、白いりごま、 すりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、ほうれんそう、 もやし、なめこ、にんじん、ねぎ	牛乳 プリン クラッカー
5 水	豆乳 大根スティック	ミートソーススパゲティ、きのこのスープ、 青のりハッシュドポテト、オレンジ	ハッシュドポテト、 スパゲティ、○米、 三温糖、○天かす	豚ひき肉、ベーコン、バター、 ○干しえび、◎豆乳	オレンジ、○そらまめ、たまねぎ、にんじん、 えのきたけ、ホールトマト缶詰、しいたけ、 しめじ、グリーンピース(冷凍)、○万能ねぎ、 あおのり、◎だいこん	★第五の日★ 麦茶 選べるおにぎり・ゆでそば豆 (天むす風・菜飯・ゆかり)
6 木	飲むヨーグルト	中華丼、卵スープ、春雨サラダ、パイ	米、○パイ皮、はるさめ、 ○砂糖、玄米、砂糖、 ごま油、片栗粉	○牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、 ハム、かまぼこ、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	はくさい、パイナップル、 ○りんご(缶詰)、きゅうり、にんじん、 たけのこ(ゆで)、万能ねぎ、たまねぎ、 黒きくらげ、カットわかめ	★郷土料理(長野)★ 牛乳 アップルパイ
7 金	豆乳 にんじんスティック	ごはん、選べるみそ汁(若布・豆腐・油揚げ・葱)、 鮭のマヨコーン焼き、肉じゃが、キウイフルーツ	米、じゃがいも、○米、 しらたき、○もち米、 マヨネーズ、玄米、 砂糖、○三温糖、油	○牛乳、さけ、木綿豆腐、 豚肉(肩ロース)、だし入りみそ、 油揚げ、○赤みそ、 ○すりごま(白)、◎豆乳	キウイフルーツ、たまねぎ、 にんじん、コーン缶、さやえんどう、 ねぎ、カットわかめ、◎にんじん	★郷土料理(長野)★ 牛乳 五平餅
8 土	やさいとりんご ジュース	鶏肉の照り焼き丼、厚揚げのみそ汁、 根菜サラダ、バナナ	米、○ベルギーワッフル、 マヨネーズ、三温糖、 片栗粉、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、生揚げ、 錦糸卵、だし入りみそ、白いりごま	バナナ、きゅうり、だいこん、れんこん、 ごぼう、にんじん、カットわかめ、 刻みのり、しょうが、◎野菜ジュース	牛乳 ベルギーワッフル
10 月	豆乳 きゅうりスティック	ごはん、里芋のみそ汁、カレイの煮つけ、 ひじきの納豆和え、キウイフルーツ	米、さといも、○小麦粉、 三温糖、玄米、○砂糖、 ○グラニュー糖	○牛乳、納豆、かかれい、○バター、 だし入りみそ、油揚げ、かつお節、 ◎豆乳	キウイフルーツ、ほうれんそう、 ごぼう、ひじき、ねぎ、にんじん、 えのきたけ、切り干しだいこん、 しょうが、◎きゅうり	★時の記念日★ 牛乳 プレーンクッキー
11 火	飲むヨーグルト	ごはん、はんぺんのすまし汁、鶏の山賊揚げ、 小松菜の和え物、オレンジ	米、○もち米、油、 片栗粉、玄米、 ○片栗粉、三温糖、 ○ごま油	鶏もも肉、○豚ひき肉、はんぺん、 ○木綿豆腐、油揚げ、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、こまつな、もやし、 ○たまねぎ、にんじん、えのきたけ、 ○干しいたけ、○しょうが、 カットわかめ	麦茶 真珠蒸し
12 水	豆乳 大根スティック	選べるラーメン(醤油・塩)、ぎょうざ、 もやしとホタテのサラダ、パイ	ゆで中華めん、 ぎょうざ(冷凍)、 ○丸パン、マヨネーズ、 ○油、○砂糖、油	○牛乳、焼き豚、ほたて貝柱、 ○きな粉、◎豆乳	チンゲンサイ、もやし、 パイナップル、たまねぎ、 ほうれんそう、コーン缶、◎だいこん	牛乳 きなこあげぼん
13 木	飲むヨーグルト	ミルクパン、キャベツのスープ、 タンドリーカジキ、シーザーサラダ、オレンジ	パン・オレ、○米、クルトン、 マヨネーズ、 フレンチドレッシング(白)、 ○ごま油、○三温糖	かじき、ヨーグルト(無糖)、 ○豚肉(肩ロース)、粉チーズ、ベーコン、 ○卵(厚焼き卵)、○白いりごま、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、レタス、キャベツ、みずな、 コーン缶、いちごジャム、 ○ほうれんそう(冷凍)、にんじん、 ○にんじん、○焼きのり	麦茶 キンパ (0.1歳児はピビンバ)
14 金	豆乳 にんじんスティック	ごはん、かぼちゃのみそ汁、 豚肉のスタミナ炒め、ごぼうサラダ、 グレープフルーツ	米、マヨネーズ、玄米、 油、三温糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、 ○こしあん(生)、米みそ、 すりごま(白)、◎豆乳	グレープフルーツ、もやし、かぼちゃ、 ごぼう、にんじん、たまねぎ、にら、 ねぎ、○かんでん(粉)、◎にんじん	牛乳 ココアようかん
15 土	やさいとりんご ジュース	きのこの和風スパゲティ、オニオンスープ、 ツナサラダ、バナナ	スパゲティ、○米、 三温糖、ごま油、 クルトン、○油、○玄米	○牛乳、○豚肉(もも)、 ツナ油漬缶、ベーコン、○油揚げ、 バター	たまねぎ、バナナ、キャベツ、しめじ、 きゅうり、えのきたけ、エリンギ、 にんじん、○刻みこんぶ、○しょうが、 刻みのり、にんにく、◎野菜ジュース	牛乳 しじゅうしおにぎり
17 月	豆乳 きゅうりスティック	わかめ御飯、えのきと豆腐のすまし汁、 鶏肉の照りマヨ焼き、キャベツの昆布和え、 キウイフルーツ	米、○食パン、 ○マヨネーズ、玄米、 油、マヨネーズ、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、 ○しらす干し、木綿豆腐、 ○ピザ用チーズ、◎豆乳	キャベツ、キウイフルーツ、にんじん、 えのきたけ、塩こんぶ、カットわかめ、 ◎きゅうり	牛乳 じゃこチーズトースト
18 火	飲むヨーグルト	ごはん、なめこのみそ汁、たらの甘辛揚げ、 ほうれん草の千草和え、グレープフルーツ	米、油、片栗粉、 砂糖、玄米	○牛乳、たら、錦糸卵、 木綿豆腐、米みそ、白いりごま、 すりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、ほうれんそう、 もやし、なめこ、にんじん、ねぎ	牛乳 あじさいゼリー クラッカー
19 水	豆乳 大根スティック	ミートソーススパゲティ、きのこのスープ、 青のりハッシュドポテト、オレンジ	ハッシュドポテト、 スパゲティ、○米、 三温糖、○天かす	豚ひき肉、ベーコン、バター、 ○干しえび、◎豆乳	オレンジ、○そらまめ、たまねぎ、にんじん、 えのきたけ、ホールトマト缶詰、しいたけ、しめじ、 グリーンピース(冷凍)、○万能ねぎ、あおのり、 ◎だいこん	麦茶 天むす風おにぎり ゆでそば豆
20 木	飲むヨーグルト	中華丼、卵スープ、春雨サラダ、パイ	米、○パイ皮、 はるさめ、○砂糖、玄米、 砂糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、 ハム、かまぼこ、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	はくさい、パイナップル、 ○りんご(缶詰)、きゅうり、にんじん、 たけのこ(ゆで)、万能ねぎ、たまねぎ、 黒きくらげ、カットわかめ	★郷土料理(長野)★ 牛乳 アップルパイ
21 金	豆乳 おしゃぶり昆布	★誕生会★ 誕生会カレー、チキンナゲット、海藻サラダ、メロン	米、○マフィン、 ○ホットケーキ粉、 ○砂糖、油	チキンナゲット、豚ひき肉、 だいたい水蒸し、○生クリーム、 かにかまぼこ、◎豆乳	たまねぎ、メロン、キャベツ、 にんじん、もやし、焼きのり、 海藻ミックス	★誕生会★ 麦茶 誕生会デザート
22 土	やさいとりんご ジュース	たぬきうどん、シュウマイ、 ほうれん草のナムル、バナナ	ゆでうどん、 しゅうまい(冷凍)、 ○ロールパン、天かす、 ごま油	○牛乳、○ウインナー、かまぼこ、 白いりごま	ほうれんそう、バナナ、もやし、 にんじん、ねぎ、◎野菜ジュース	牛乳 ウインナーロール
24 月	豆乳 きゅうりスティック	ごはん、里芋のみそ汁、カレイの煮つけ、 ひじきの納豆和え、キウイフルーツ	米、○小麦粉、 さといも、○油、○砂糖、 三温糖、玄米	○牛乳、納豆、かかれい、 だし入りみそ、油揚げ、かつお節、 ◎豆乳	キウイフルーツ、ほうれんそう、 ごぼう、ひじき、ねぎ、にんじん、 えのきたけ、切り干しだいこん、 しょうが、◎きゅうり	牛乳 ちんすこう
25 火	飲むヨーグルト	ごはん、はんぺんのすまし汁、 鶏の山賊揚げ、小松菜の和え物、オレンジ	米、○もち米、油、 片栗粉、玄米、 ○片栗粉、三温糖、 ○ごま油	鶏もも肉、○豚ひき肉、はんぺん、 ○木綿豆腐、油揚げ、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、こまつな、もやし、 ○たまねぎ、にんじん、えのきたけ、 ○干しいたけ、○しょうが、 カットわかめ	麦茶 真珠蒸し
26 水	豆乳 大根スティック	八王子ラーメン、ぎょうざ、 もやしとホタテのサラダ、パイ	ゆで中華めん、 ぎょうざ(冷凍)、○丸パン、 マヨネーズ、○油、○砂糖、 ○グラニュー糖、油	○牛乳、焼き豚、ほたて貝柱、 ○きな粉、◎豆乳	チンゲンサイ、もやし、パイナップル、 たまねぎ、ほうれんそう、コーン缶、 ◎だいこん	牛乳 選べるあげぼん (きなこ・ココア・砂糖) (0.1歳児はきなこ・砂糖)
27 木	飲むヨーグルト	ミルクパン、キャベツのスープ、 タンドリーカジキ、シーザーサラダ、オレンジ	パン・オレ、○米、クルトン、 マヨネーズ、 フレンチドレッシング(白)、 ○ごま油、○三温糖	かじき、ヨーグルト(無糖)、 ○豚肉(肩ロース)、粉チーズ、 ベーコン、○卵(厚焼き卵)、 ○白いりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、レタス、キャベツ、 みずな、コーン缶、いちごジャム、 ○ほうれんそう(冷凍)、にんじん、 ○にんじん、○焼きのり	麦茶 キンパ (0.1歳児はピビンバ)
28 金	豆乳 にんじんスティック	ごはん、かぼちゃのみそ汁、 豚肉のスタミナ炒め、ごぼうサラダ、 グレープフルーツ	米、マヨネーズ、玄米、 油、三温糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、 ○こしあん(生)、米みそ、 すりごま(白)、◎豆乳	グレープフルーツ、もやし、かぼちゃ、 ごぼう、にんじん、たまねぎ、にら、 ねぎ、○かんでん(粉)、◎にんじん	牛乳 ココアようかん
29 土	やさいとりんご ジュース	チャーハン、わかめスープ、揚げワンタン、バナナ	米、ワンタンの皮、 ○ピザクラスト、油、 玄米、ごま油	○牛乳、焼き豚、 ○とろけるチーズ、豚ひき肉、 ○ウインナー	バナナ、たけのこ(ゆで)、にんじん、 ねぎ、たまねぎ、○コーン缶、 カットわかめ、◎野菜ジュース	牛乳 ピザ



☆ 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	536kcal	21.4g	16.7g	242mg	2.3mg	189 μg	0.29mg	0.34mg	19mg
3歳未満児	475kcal	19.0g	14.8g	200mg	2.1mg	188 μg	0.25mg	0.28mg	20mg

- ☆ 今月の行事 ☆
- 3日: 精進料理
 - 5日: 第五の日
 - 10日: 時の記念日
 - 21日: 誕生会

・仕入等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

※第五の日 おにぎり(天むす風・菜飯・ゆかり)から好きなものを選んでもらいます。(0.1歳児は菜飯又はゆかり)

