

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水	飲むヨーグルト	★ 精進料理 ★ 高野豆腐のそぼろ丼、わかめのみそ汁、 ほうれん草のなめ茸和え、きゅうりの浅漬け、オレンジ	米、三温糖	○豆乳、○あずき、豆腐、 凍り豆腐、○きな粉、 ◎ヨーグルト	オレンジ、ほうれん草、人参、胡瓜、 ほうれん草、なめ茸、さやえんどう、 えのき茸、○かんでん(粉)、わかめ	豆乳ゼリー(小倉)、 緑茶
2木	野菜スティック (人参)、 豆乳	ご飯、野菜コーンスープ、 チンジャオロース、 キャベツとトマトの中華あえ、もも缶	○じゃが芋、米、 ○バター、油、片栗粉、 砂糖、ごま油、三温糖	○牛乳、豚肉、◎豆乳	もも缶、キャベツ、コーン、トマト、 玉葱、ピーマン、筍、赤ピーマン、 えのき茸、◎人参	じゃがバター、 牛乳
3金	飲むヨーグルト	五目ご飯、味噌汁(ほうれん草・葱)、 さけの塩焼き、もやしのごま塩あえ、 オレンジ	米、○丸パン、 ○マヨドレ、ごま、 ○油	○牛乳、鮭、鶏肉、 ○ウインナー、○ハム、 ◎ヨーグルト	オレンジ、もやし、ほうれん草、ごぼう、 葱、人参、○キャベツ、いんげん、水菜、 ○胡瓜、○リーフレタス、干し椎茸	ソーセージサンド又は ハムサンド、 牛乳
4土	やさいとりんご ジュース	たらこスパゲティー、[たこウインナー]、 さつまいもマヨサラダ、豆乳、バナナ	スパゲティー、さつまいも、 ○もち米、○米、マヨドレ、 ○三温糖、○油、 油、○ごま	豆乳、ウインナー、 たらこ	バナナ、胡瓜、人参、玉葱、コーン、 さやえんどう、海苔、 ◎ミックスジュース	五平餅、 麦茶
6月	豆乳	ご飯、すまし汁(かぶ・麩)、 鶏肉のもろみ味噌焼き、 ほうれん草の白和え、オレンジ	米、○食パン、○バター、 ○グラニュー糖、 砂糖、ごま、砂糖、麩	○牛乳、鶏肉、豆腐、 麦みそ、◎豆乳	オレンジ、かぶ、ほうれん草、人参、 かぶ・葉	シュガートースト、 牛乳
7火	飲むヨーグルト	ドライカレーライス、きのこスープ、 大根と帆立のサラダ、ももゼリー	米、○油 ○ホットケーキミックス、 油、マヨドレ、○マヨドレ	○牛乳、豚肉、帆立、 ベーコン、○えび、 ◎ヨーグルト	玉葱、大根、○キャベツ、人参、胡瓜、 えのき茸、しめじ、ピーマン、○葱、椎茸、 干しぶどう、さやえんどう、○青海苔	お好み焼き、 牛乳
8水	やさいとりんご ジュース	ご飯、五目みそ汁(豆腐・なす)、 さわらのごま焼き、アスパラのあえ物、 オレンジ	○さつまいも、米、○砂糖、 ○油、ごま、三温糖、 ごま油、○ごま	○牛乳、さわら、豆腐	オレンジ、アスパラガス、なす、 キャベツ、玉葱、人参、えのき茸、 ○昆布、◎ミックスジュース	大学芋、 [昆布]、牛乳
9木	野菜スティック (胡瓜)、 豆乳	八王子ラーメン、[シュウマイ]、 きゅうりの中華風サラダ、牛乳、 フルーツミックス	中華麺、○米、砂糖、 油、ごま油、○ごま	牛乳、しゅうまい、 焼き豚、◎豆乳	胡瓜、もやし、もも缶、パイン缶、玉葱、 みかん缶、ほうれん草、人参、 ○うめ干し、○しそ、◎胡瓜	梅おにぎり、 麦茶
10金	牛乳	南瓜ロールパン、ほうれん草のスープ、 時計ハンバーグ、フレンチサラダ、 オレンジ	南瓜ロールパン、○リッツ、 ○砂糖、ドレッシング、 パン粉、砂糖	○ヨーグルト、豚肉、 牛ひき肉、ロースハム、 ◎牛乳	○ぶどう天然果汁、オレンジ、ほうれん草、 玉葱、胡瓜、レタス、マッシュルーム、人参、 コーン、グリーンピース(冷凍)、 ○かんでん(粉)	あじさいヨーグルト、 [リッツ]、麦茶
11土	やさいとりんご ジュース	焼肉丼、味噌汁(大根・油揚げ)、 小松菜のごま和え、バナナ	米、○スパゲティー、 油、ごま、○油、三温糖	○豆乳、豚肉、 ○ベーコン、油揚げ	バナナ、小松菜、キャベツ、大根、もやし、 玉葱、○玉葱、人参、コーン、しょうが、 ○パセリ、◎ミックスジュース	スープパスタ、 豆乳
13月	飲むヨーグルト	ご飯、中華スープ(チンゲン菜)、 厚揚げのケチャップ煮、春雨サラダ、 オレンジ	米、○ホットケーキミックス、 春雨、○メープルシロップ、 油、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、厚揚げ、豚肉、 ○豆乳、ハム、 ◎ヨーグルト	オレンジ、玉葱、青梗菜、人参、 コーン、胡瓜、葱、わかめ	ホットケーキ、 牛乳
14火	豆乳	ご飯、味噌汁(ほうれん草・葱)、 鮭フライ、キャベツの昆布和え、 オレンジ	米、○ぎょうざの皮、 小麦粉、パン粉、油、 砂糖	○牛乳、鮭、 ○チーズ、◎豆乳	オレンジ、キャベツ、胡瓜、ほうれん草、 葱、人参、○玉葱、○ピーマン	変わりピザ、 牛乳
15水	野菜スティック (大根)、 牛乳	黒パン、トマトスープ、タンドリーチキン、 ブロッコリーとひじきの炒めサラダ、 パイン缶	黒パン、○まんじゅう、 じゃが芋、マヨドレ、 油	鶏肉、ヨーグルト、 ◎牛乳	パイン缶、ブロッコリー、玉葱、 ホールトマト缶詰、人参、ひじき、 ○昆布、◎大根	[桃まん]、 [昆布]、麦茶
16木	やさいとりんご ジュース	★ 誕生会メニュー ★ さくさくチャーハン、ワンタンスープ、 ミックスサラダ、すいか	米、○ホットケーキミックス、 ドレッシング、ワンタンの皮、 おっとと、○無塩バター、 油、○砂糖	○生クリーム、豚肉、 焼き豚、○牛乳、 ◎ヨーグルト	すいか、トマト、ほうれん草、玉葱、 人参、リーフレタス、葱、浅葱、 コーン、◎ミックスジュース	誕生ケーキ、 紅茶
17金	飲むヨーグルト	そらまめ御飯、わかめ汁、 さばの味噌煮、切干大根のごま和え、 オレンジ	米、○丸パン、 ○じゃが芋、○マヨドレ、 ごま、三温糖、砂糖	○牛乳、鯖、○卵、 油揚げ、○ハム、 ◎ヨーグルト	オレンジ、葱、トマト、えのき茸、 そらまめ、切り干し大根、人参、 胡瓜、こんぶ(だし用)、わかめ	ポテサラサンド、 牛乳
18土	やさいとりんご ジュース	ジャージャー麺、さつまいもの甘煮、 中華風サラダ、豆乳、バナナ	中華麺、 ○焼きおにぎり、 ごま油、片栗粉、砂糖	豆乳、豚肉	バナナ、もやし、胡瓜、葱、人参、筍、 えのき茸、オクラ、◎ミックスジュース	[焼きおにぎり]、 麦茶
20月	豆乳	ご飯、すまし汁(かぶ・麩)、 鶏肉のもろみ味噌焼き、 ほうれん草の白和え、オレンジ	米、○食パン、○バター、 ○グラニュー糖、 砂糖、ごま、砂糖、麩	○牛乳、鶏肉、豆腐、 麦みそ、◎豆乳	オレンジ、かぶ、ほうれん草、人参、 かぶ・葉	シュガートースト、 牛乳
21火	飲むヨーグルト	ドライカレーライス、きのこスープ、 大根と帆立のサラダ、ももゼリー	米、○油 ○ホットケーキミックス、 油、マヨドレ、○マヨドレ、	○牛乳、豚肉、帆立、 ベーコン、○えび、 ◎ヨーグルト	玉葱、大根、○キャベツ、人参、胡瓜、 えのき茸、しめじ、ピーマン、○葱、椎茸、 干しぶどう、さやえんどう、○青海苔	お好み焼き、 牛乳
22水	やさいとりんご ジュース	ご飯、五目みそ汁(豆腐・なす)、 さわらのごま焼き、アスパラのあえ物、 オレンジ	○さつまいも、米、○砂糖、 ○油、ごま、三温糖、 ごま油、○ごま	○牛乳、さわら、豆腐	オレンジ、アスパラガス、なす、 キャベツ、玉葱、人参、えのき茸、 ○昆布、◎ミックスジュース	大学芋、 [昆布]、牛乳
23木	野菜スティック (人参)、 豆乳	八王子ラーメン、[シュウマイ]、 きゅうりの中華風サラダ、牛乳、 すいか	中華麺、○米、砂糖、 油、ごま油、○ごま	牛乳、しゅうまい、 焼き豚、◎豆乳	すいか、胡瓜、もやし、玉葱、 ほうれん草、人参、○うめ干し、 ○しそ、◎人参	梅おにぎり、 麦茶
24金	牛乳	南瓜ロールパン、ほうれん草のスープ、 鉄分いっぱい鶏ハンバーグ、 フレンチサラダ、オレンジ	南瓜ロールパン、○リッツ、 ドレッシング、油、ごま、 片栗粉、○砂糖	○ヨーグルト、豆腐、 鶏肉、ロースハム、 鶏レバー、◎牛乳	オレンジ、ほうれん草、○もも缶、 ○パイン缶、胡瓜、レタス、○みかん缶、 マッシュルーム、玉葱、葱、人参、コーン	フルーツヨーグルト、 [リッツ]、麦茶
25土	やさいとりんご ジュース	焼うどん、冬瓜スープ、 豆腐のサラダ(ブロッコリー・人参)、 バナナ	○じゃが芋、うどん、 ごま油、油、片栗粉、 ○油、砂糖	○豆乳、豆腐、豚肉	バナナ、冬瓜、ブロッコリー、キャベツ、 玉葱、しめじ、人参、青海苔、 ◎ミックスジュース	フライドポテト風、 豆乳
27月	飲むヨーグルト	ご飯、中華スープ(チンゲン菜)、 厚揚げのケチャップ煮、春雨サラダ、 オレンジ	米、○ホットケーキミックス、 春雨、○メープルシロップ、 油、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、厚揚げ、豚肉、 ○豆乳、ハム、 ◎ヨーグルト	オレンジ、玉葱、青梗菜、人参、 コーン、胡瓜、葱、わかめ	ホットケーキ、 牛乳
28火	豆乳	ご飯、味噌汁(ほうれん草・葱)、 鮭フライ、キャベツの昆布和え、 すいか	米、○ぎょうざの皮、 小麦粉、パン粉、油、 砂糖	○牛乳、鮭、 ○チーズ、◎豆乳	すいか、キャベツ、胡瓜、ほうれん草、 葱、人参、○玉葱、○ピーマン	変わりピザ、 牛乳
29水	牛乳	黒パン、トマトスープ、タンドリーチキン、 ブロッコリーとひじきの炒めサラダ、 パイン缶	黒パン、○まんじゅう、 じゃが芋、マヨドレ、 油	鶏肉、ヨーグルト、 ◎牛乳	パイン缶、ブロッコリー、玉葱、 ホールトマト缶詰、人参、ひじき、 ○昆布	[桃まん]、 [昆布]、麦茶
30木	野菜スティック (胡瓜)、 豆乳	ご飯、味噌汁(南瓜・玉葱)、 あじの照り焼き、きんぴらごぼう、 オレンジ	米、○ペンネ、油、 ごま油、ごま、○油、 砂糖	○牛乳、鮭、○鶏肉、 ◎豆乳	オレンジ、人参、ごぼう、南瓜、玉葱、 ○玉葱、○人参、○水菜、 さやえんどう、◎胡瓜	チキンパスタ、 牛乳

☆ 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	レチノール当量	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	189μg	0.29mg	0.34mg	19mg
3歳未満児	476kcal	19.0g	14.8g	200mg	2.1mg	188μg	0.25mg	0.28mg	20mg

* 材料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。

* 3時のおやつは昆布提供は心組からです。

※3日のおやつは2種類のパンから選んでもらいます。(ソーセージサンド又はハムサンド)

◎ 6月の予定 ◎

- ・ 1日 精進料理
- ・ 10日 時の記念日
- ・ 16日 誕生会メニュー



