

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	
2月	豆乳 きゅうりスティック	★精進料理★ のり佃煮御飯、みそ汁(とうふ・えのき)、 がんもの含め煮、キャベツの昆布あえ、オレンジ	米、○砂糖、 ○かんざ駄、砂糖	○牛乳、がんもどき、木綿豆腐、 ○バター、白みそ、◎豆乳	オレンジ、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、焼きのり、◎きゅうり	牛乳 お麩ラスク
3火	飲むヨーグルト	ごはん、はんぺんのすまし汁、鶏肉の照り焼き、 和風ポテトサラダ、キウイフルーツ	米、じゃがいも、○小麦粉、 マヨドレ、○やまといも、 玄米、○マヨドレ	鶏もも肉(皮付き)、○豚肉(もも)、はんぺん、 ツナ水煮、○干しえび、○かつお節、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	キウイフルーツ、○キャベツ、むきえだまめ、 にんじん、○ねぎ、えのきたけ、ひじき、 しょうが、カットわかめ、○あおのり	麦茶 お好み焼き
4水	豆乳 大根スティック	☆郷土料理・長崎県☆ ごはん、なすのみそ汁、鮭の塩麹焼き、 高野豆腐のオランダ煮、グレープフルーツ	米、○さつまいも、じゃがいも、 ○砂糖、玄米、油、塩こうじ、 三温糖、片栗粉	○牛乳、さけ、鶏もも肉、油揚げ、 白みそ、凍り豆腐、◎豆乳	グレープフルーツ、○そらまめ、なす、 にんじん、あさつき、さやえんどう、 ○かんでんクック、◎だいこん	牛乳 ゆでそら豆 いもようかん
5木	飲むヨーグルト	たらこスパゲティ、チキンナゲット、 ブロッコリーとじゃこのサラダ、パイন	○食パン、スパゲティ、 ○マヨドレ、○グラニュー糖	○牛乳、チキンナゲット、たらこ、 しらす干し、バター、○バター、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	パイナップル、ブロッコリー、もやし、 さやえんどう、にんじん、○パセリ粉、 ○コーン缶、たまねぎ、刻みのり	★第五の日★ 牛乳 選べるトースト (シュガー又はコーンマヨ)
6金	豆乳 おしゃぶり昆布	ごはん、鶏のすまし汁、アジの南蛮漬け、 小松菜の和え物、オレンジ	米、油、片栗粉、玄米、 三温糖、砂糖、○黒砂糖、 ○ホットケーキ粉	○牛乳、あじ、油揚げ、 鶏ささ身、◎豆乳	オレンジ、こまつな、たまねぎ、 にんじん、たけのこ(ゆで)、 もやし、黄ピーマン、みつば、 ◎昆布	牛乳 黒糖蒸しパン
7土	ミックスジュース	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、○砂糖、 玄米、ごま油、油	○ヨーグルト(無糖)、焼き豚、 豚ひき肉、○脱脂粉乳	◎ミックスジュース、バナナ、たまねぎ、 たけのこ(ゆで)、にんじん、ねぎ、 ○ストロベリーソース、カットわかめ	麦茶 ストロベリーの ヨーグルト
9月	豆乳 きゅうりスティック	ごはん、白菜のみそ汁、カレイのおろし煮、 ほうれん草の納豆あえ、冷凍みかん	米、○じゃがいも、 ○ホットケーキ粉、三温糖、 ○油、玄米、○マヨドレ	○牛乳、かれい、納豆、白みそ、 油揚げ、○脱脂粉乳、◎豆乳	みかん、ほうれんそう、はくさい、 だいこん、にんじん、えのきたけ、 しょうが、◎きゅうり	☆郷土料理・長崎県☆ 牛乳 じゃがちゃん
10火	飲むヨーグルト	丸パン、豆乳スープ、チーズはんぺんフライ、 ブロッコリーとホタテのサラダ、キウイフルーツ	丸パン、○メープルマフィン、 小麦粉、パン粉、マヨドレ、 油、○アラザン	○牛乳、調製豆乳、はんぺん、 ベーコン、○生クリーム、 ほたて貝柱水煮、 チーズ、◎ヨーグルト(ドリンク)	ブロッコリー、キウイフルーツ、 クリームコーン缶、ほうれんそう、 もやし、しめじ	★時の記念日★ 牛乳 時計のカップケーキ
11水	豆乳 大根スティック	☆郷土料理・長崎県☆ ちゃんぽん、ぎょうざ、小松菜のナムル、 グレープフルーツ	ゆで中華めん、 ぎょうざ(冷凍)、 ○食パン、○片栗粉、 ごま油、油	○牛乳、豆乳、○白はんぺん、 ○えび(むき身)、豚肉(肩ロース)、 えび、かまぼこ、白いりごま、 ◎豆乳	もやし、グレープフルーツ、にんじん、 キャベツ、たまねぎ、こまつな、 ◎だいこん	☆郷土料理・長崎県☆ 牛乳 ハトシ
12木	飲むヨーグルト	ごはん、チンゲン菜とホタテの中華スープ、 マーボー豆腐、パンバンジーサラダ、パイ	米、○小麦粉、ごまドレッシング、 片栗粉、玄米、砂糖、○砂糖、 ごま油、○水砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ささ身、 ○バター、白みそ、ほたて貝柱水煮、 テンメンジャン(落花生なしのもの)、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	パイナップル、ブロッコリー、キャベツ、 ねぎ、チンゲンサイ、にんじん、きゅうり、 干しいたけ、しょうが	牛乳 絞りだしクッキー
13金	豆乳 おしゃぶり昆布	☆郷土料理・長崎県☆ ごはん、白菜とカニカマのすまし汁、 カジキの味噌マヨ焼き、浦上そばろ、オレンジ	○米、米、マヨドレ、 糸こんにゃく、○玄米、 玄米、砂糖、○ごま油、 ○砂糖	かじき、○豚ひき肉、豚肉(肩ロース)、 かにかまフレーク、赤みそ、 すりごま(黒)、○白いりごま(乾)、 ◎豆乳	オレンジ、もやし、はくさい、にんじん、 ごぼう、えのきたけ、○緑豆もやし、 ○ほうれんそう、○ねぎ、○ にんじん、◎昆布	麦茶 ビビンバ
14土	ミックスジュース	ほうれん草のクリームスパゲティ、オニオンスープ、 青のりハッシュドポテト、バナナ	○食パン、ハッシュドポテト、 スパゲティ、油	○牛乳、牛乳、ベーコン	◎ミックスジュース、バナナ、たまねぎ、 ほうれんそう、ホールコーン、 ○いちごジャム、あおのり	牛乳 いちごジャムサンド
16月	豆乳 きゅうりスティック	ごはん、とうふのみそ汁、たららの甘辛揚げ、 キャベツの昆布あえ、オレンジ	米、油、片栗粉、 玄米、砂糖、 ○クレープシート	○牛乳、たら、木綿豆腐、 ○ホイップクリーム、白みそ、 白いりごま、◎豆乳	オレンジ、キャベツ、にんじん、きゅうり、 えのきたけ、○みかん缶、○バナナ、 あさつき、塩こんぶ、◎きゅうり	牛乳 選べるクレープ (バナナ又はみかん缶)
17火	飲むヨーグルト	ごはん、はんぺんのすまし汁、鶏肉の照り焼き、 和風ポテトサラダ、キウイフルーツ	米、じゃがいも、○小麦粉、 マヨドレ、○やまといも、 玄米、○マヨドレ	鶏もも肉(皮付き)、○豚肉(もも)、 はんぺん、ツナ水煮フレーク、 ○干しえび、○かつお節、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	キウイフルーツ、○キャベツ、 むきえだまめ、にんじん、○ねぎ、 えのきたけ、ひじき、 しょうが、カットわかめ、○あおのり	麦茶 お好み焼き
18水	豆乳 大根スティック	☆郷土料理・長崎県☆ ごはん、なすのみそ汁、鮭の塩麹焼き、 高野豆腐のオランダ煮、グレープフルーツ	米、○さつまいも、 じゃがいも、○砂糖、玄米、 油、塩こうじ、 三温糖、片栗粉	○牛乳、さけ、鶏もも肉、油揚げ、 白みそ、凍り豆腐、◎豆乳	グレープフルーツ、なす、にんじん、 あさつき、さやえんどう、 ○かんでんクック、◎だいこん	牛乳 いもようかん
19木	飲むヨーグルト	たらこスパゲティ、チキンナゲット、 ブロッコリーとじゃこのサラダ、パイ	スパゲティ、○米	チキンナゲット、たらこ、しらす干し、 バター、◎ヨーグルト(ドリンク)	パイナップル、ブロッコリー、 ○そらまめ、もやし、さやえんどう、 にんじん、たまねぎ、刻みのり、 ○わかめ	麦茶 ゆでそら豆 わかめおにぎり
20金	豆乳 おしゃぶり昆布	カレーライス、青のりハッシュドポテト、 はんぺんのサラダ、オレンジ	米、ハッシュドポテト、 じゃがいも、マヨドレ、 玄米、油、○黒砂糖、 ○ホットケーキ粉	○牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、 はんぺん、◎豆乳	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、 にんじん、あおのり、◎昆布	牛乳 黒糖蒸しパン
21土	ミックスジュース	きのこうどん、春巻き、野菜スティック、バナナ	ゆでうどん、春巻き、 ○米、マヨドレ、油、 ○玄米	○牛乳、豚肉(もも)、 ○ほたて貝柱水煮、油揚げ、 ○油揚げ、白みそ	◎ミックスジュース、バナナ、 ブロッコリー、にんじん、だいこん、なめこ、 しめじ、えのきたけ、○にんじん、ねぎ、 しいたけ	牛乳 ホタテ風味おにぎり
23月	豆乳 きゅうりスティック	ごはん、白菜のみそ汁、カレイのおろし煮、 ほうれん草の納豆あえ、冷凍みかん	米、○じゃがいも、 ○ホットケーキ粉、三温糖、 油、玄米、○マヨドレ	○牛乳、かれい、納豆、白みそ、 油揚げ、○脱脂粉乳、◎豆乳	みかん、ほうれんそう、はくさい、 だいこん、にんじん、えのきたけ、 しょうが、◎きゅうり	☆郷土料理・長崎県☆ 牛乳 じゃがちゃん
24火	飲むヨーグルト	★誕生会メニュー・郷土料理(長崎県)★ トルコライス、白ぶどう&ほうれん草ジュース、 ブロッコリーとホタテのサラダ、メロン	米、 ○シフォンケーキ マヨドレ、○砂糖	○牛乳、スクランブルエッグ、(冷)ヒレカツ 豚肉(肩ロース)、○生クリーム、 ほたて貝柱水煮、鶏もも肉、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	ブロッコリー、メロン、たまねぎ、もやし、 ミックスベジタブル(冷凍)、ホールトマト缶詰、 マッシュルーム、○ストロベリーソース、 ジュース	牛乳 シフォンケーキ
25水	豆乳 大根スティック	☆郷土料理・長崎県☆ ちゃんぽん、ぎょうざ、小松菜のナムル、 グレープフルーツ	ゆで中華めん、 ぎょうざ(冷凍)、○食パン、 ○片栗粉、ごま油、油	○牛乳、豆乳、○白はんぺん、 ○えび(むき身)、豚肉(肩ロース)、 えび、かまぼこ、白いりごま、◎豆乳	もやし、グレープフルーツ、にんじん、 キャベツ、たまねぎ、こまつな、 ◎だいこん	☆郷土料理・長崎県☆ 牛乳 ハトシ
26木	飲むヨーグルト	ごはん、チンゲン菜とホタテの中華スープ、 マーボー豆腐、パンバンジーサラダ、パイ	米、○小麦粉、ごまドレッシング、 片栗粉、玄米、ごま油、砂糖、 ○砂糖、○水砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、 鶏ささ身、○バター、白みそ、ほたて貝柱水煮、 テンメンジャン(落花生なしのもの)、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	パイナップル、ブロッコリー、キャベツ、 ねぎ、チンゲンサイ、にんじん、きゅうり、 干しいたけ、しょうが	牛乳 絞りだしクッキー
27金	豆乳 おしゃぶり昆布	☆郷土料理・長崎県☆ ごはん、白菜とカニカマのすまし汁、 カジキの味噌マヨ焼き、浦上そばろ、オレンジ	○米、米、マヨドレ、 糸こんにゃく、○玄米、 玄米、砂糖、○ごま油、 ○砂糖	かじき、○豚ひき肉、豚肉(肩ロース)、 かにかまフレーク、赤みそ、 すりごま(黒)、○白いりごま(乾)、 ◎豆乳	オレンジ、もやし、はくさい、にんじん、 ごぼう、えのきたけ、○緑豆もやし、 ○ほうれんそう、○ねぎ、 ○にんじん、◎昆布	麦茶 ビビンバ
28土	ミックスジュース	肉うどん、シュウマイ、 きゅうりともやしのゆかりあえ、バナナ	ゆでうどん、 しゅうまい(冷凍)、 ○パイ皮、○砂糖、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、かつお節	◎ミックスジュース、バナナ、たまねぎ、 もやし、きゅうり、○りんごダイス、 ゆかり	牛乳 アップルパイ
30月	豆乳 きゅうりスティック	ごはん、とうふのみそ汁、たららの甘辛揚げ、 キャベツの昆布あえ、オレンジ	米、○じゃがいも、油、 片栗粉、○小麦粉、 玄米、砂糖、○油	○牛乳、たら、○豚ひき肉、木綿豆腐、 白みそ、○脱脂粉乳、○バター、 白いりごま、◎豆乳	オレンジ、キャベツ、○たまねぎ、 にんじん、きゅうり、えのきたけ、 ○にんじん、あさつき、塩こんぶ、 ◎きゅうり	牛乳 シェパードパイ



☆ 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	535kcal	21.4g	16.6g	241mg	2.3mg	189 μg	0.29mg	0.34mg	19mg
3歳未満児	476kcal	19.0g	14.8g	200mg	2.1mg	188 μg	0.25mg	0.28mg	

・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。

・第五の日の選べるトーストはシュガーかマヨコーンのどちらかを選んでもらいます。



☆ 今月の行事食 ☆

2日：精進料理

5日：第五の日

10日：時の記念日

24日：誕生会

