

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月	豆乳 胡瓜スティック	★精進料理の日★ のり佃煮御飯、豆腐すまし汁 高野豆腐とじゃがいもの煮物 キャベツの昆布あえ、キウイフルーツ	米、じゃがいも、○小麦粉 油、片栗粉、○砂糖、砂糖 ○片栗粉、三温糖、○ごま油	○牛乳、木綿豆腐 ○豚ひき肉、凍り豆腐	キャベツ、キウイフルーツ、チンゲンサイ にんじん、えのきたけ、○ねぎ さやえんどう、塩こんぶ、焼きのり ◎きゅうり	牛乳 肉まん風蒸しパン
2火	飲むヨーグルト	★郷土料理の日・沖縄★ ごはん、さつま芋の味噌汁、さばの照り焼き 麩チャンプルニ、オレンジ	米、さつまいも、片栗粉 ○きょうざの皮、油、ごま油 焼ふ(車ふ)、○油、○砂糖	○牛乳、さば、卵、豚肉 ◎飲むヨーグルト、白みそ、赤みそ	オレンジ、○りんご、ほうれんそう たまねぎ、緑豆もやし ○りんごジャム、にんじん	牛乳 アップルパイ
3水	豆乳 人参スティック	冷やしサラダうどん、ささみフライ フルーツポンチ	ゆでうどん、○米、パン粉 小麦粉、油、砂糖、○砂糖	○牛乳、鶏ささ身、◎調製豆乳	バナナ、トマト、○そらまめ、黄桃缶 みかん缶、緑豆もやし、りんご、きゅうり キウイフルーツ、カットわかめ ◎にんじん	牛乳 ゆでそら豆 焼きおにぎり
4木	飲むヨーグルト	ごはん、オクラの味噌汁、豚肉のしょうが焼き ほうれん草ともやしのお浸し、グレープフルーツ	米、○小麦粉、○油 ○砂糖、油、砂糖、○ラード	○牛乳、豚肉、生揚げ ◎飲むヨーグルト、白みそ	グレープフルーツ、たまねぎ ほうれんそう、緑豆もやし、オクラ なめたけ、しょうが	★郷土料理の日・沖縄★ 牛乳 ちんすこう
5金	豆乳 大根スティック	丸パン、厚揚げのミートグラタン 野菜スープ、コロコロサラダ、オレンジ	除去パン、○米、じゃがいも 油、砂糖、小麦粉	○牛乳、豚ひき肉、生揚げ、ハム ピザ用チーズ、○かつお節、◎調製豆乳	たまねぎ、オレンジ、にんじん、だいこん キャベツ、クリームコーン缶、きゅうり ダイストマト缶、黄ピーマン トマトピューレ、○塩こんぶ、◎だいこん	★第五の日★ 牛乳 選べるおにぎり (おなか、塩昆布)
6土	野菜ジュース	五日チャーハン、鶏肉のごまだれ焼き 中華風サラダ、バナナ	米 ○じゃがいも、油、ごま 砂糖、ごま油	○牛乳、焼き豚、鶏もも肉 ハム	◎野菜ミックスジュース、バナナ 緑豆もやし、にんじん、きゅうり、ひじき ねぎ、ヤングコーン、グリーンピース(冷凍) ○青海苔	牛乳 焼きポテト
8月	豆乳 胡瓜スティック	カレーライス、牛乳、納豆サラダ、すいか	米、じゃがいも、○リッツ マヨドレ、○砂糖、油 カレールウ	幼児牛乳、○ヨーグルト(無糖) 豚肉(もも)、挽きわり納豆、チーズ ○脱脂粉乳、◎調製豆乳	すいか、たまねぎ、にんじん ○パン缶、チビツ、きゅうり ○みかん缶、○バナナ、キャベツ ◎きゅうり、○黄桃缶	麦茶 フルーツヨーグルト リッツクラッカー
9火	飲むヨーグルト	ごはん、豆腐すまし汁、鶏肉のごまみそ焼き ひじきの五目煮、キウイフルーツ	米、○小麦粉、○上白糖 ○黒砂糖、○油、砂糖、油 ごま(白・黒)	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐 ○卵、油揚げ、◎飲むヨーグルト 白みそ、赤みそ	キウイフルーツ、しらたき、こまつな えのきたけ、にんじん、いんげん ひじき	★郷土料理の日・沖縄★ 牛乳 サーターアンダギー
10水	豆乳 人参スティック	☆時の記念日☆ 時計のハンバーガー、コンスープ 人参しりしり、オレンジ	○焼きそばめん、油、バター パン粉、除去パン(幼児) 上白糖、コンスターチ 食パン(乳児)	○牛乳、牛乳、豚ひき肉 鶏ひき肉、ツナ缶、○豚ひき肉 ◎調製豆乳	オレンジ、たまねぎ、クリームコーン缶 ○キャベツ、にんじん、コーン サニールタス、○ピーマン ○にんじん、◎にんじん	牛乳 塩焼きそば
11木	飲むヨーグルト	たらこスパゲティー、野菜スープ チキンサラダ、パイナップル	○米、スパゲティー、油 バター	○牛乳、鶏ささ身、たらこ ○ツナ水煮缶、ウインナー ◎飲むヨーグルト	パイナップル、キャベツ、たまねぎ きゅうり、コーン(冷凍)、にんじん さやえんどう、刻みのみ(乾)	牛乳 ツナおにぎり
12金	豆乳 大根スティック	ごはん、白菜の味噌汁、あじフライ 切り干し大根のナムル、グレープフルーツ	米、○食パン、小麦粉 パン粉、○グラニュー糖 油、○マヨドレ、ごま油 砂糖	○東京牛乳、あじ、ハム、◎調製豆乳 白みそ	グレープフルーツ、もやし、たまねぎ きゅうり、切り干しだいこん ◎だいこん、白菜	牛乳 マヨシュガートースト
13土	野菜ジュース	醤油ラーメン、餃子、小松菜ともやしのナムル バナナ	ゆで中華めん、ごま油 ごま(白)	ぎょうざ(冷凍)、焼き豚	バナナ、こまつな、もやし ほうれんそう、コーン(ホール)、ねぎ にんじん、◎野菜ミックスジュース	麦茶 フルーチェ おせんべい
15月	豆乳 人参スティック	高野豆腐ふわふわ丼、南瓜の味噌汁 白菜とみかんのサラダ、パン	米、○小麦粉、○砂糖 油、三温糖、砂糖	鶏ひき肉、○牛乳 ○チーズ、凍り豆腐、○脱脂粉乳 ◎調製豆乳、白みそ	パイナップル、はくさい、たまねぎ かぼちゃ、なす、きゅうり、みかん缶 にんじん、いんげん、干しいたけ ◎にんじん	牛乳 チーズ蒸しパン
16火	飲むヨーグルト	★郷土料理の日・沖縄★ ごはん、さつま芋の味噌汁、さばの照り焼き 麩チャンプルニ、オレンジ	米、さつまいも、油、ごま油 ○きょうざの皮、片栗粉 焼ふ(車ふ)、○油、○砂糖、	○牛乳、さば、卵、豚肉 ◎飲むヨーグルト、白みそ、赤みそ	オレンジ、○りんご、ほうれんそう たまねぎ、緑豆もやし ○りんごジャム、にんじん	牛乳 アップルパイ
17水	豆乳 人参スティック	冷やしサラダうどん、ささみフライ フルーツポンチ	ゆでうどん、○米、パン粉 小麦粉、油、砂糖、○砂糖	○牛乳、鶏ささ身、◎調製豆乳	バナナ、トマト、○そらまめ、黄桃缶 みかん缶、緑豆もやし、りんご きゅうり、キウイフルーツ、カットわかめ ◎にんじん	牛乳 ゆでそら豆 焼きおにぎり
18木	飲むヨーグルト	ごはん、オクラの味噌汁、豚肉のしょうが焼き ほうれん草ともやしのお浸し、グレープフルーツ	米、○小麦粉、○油 ○砂糖、油、砂糖、○ラード	○牛乳、豚肉 生揚げ、◎飲むヨーグルト、白みそ	グレープフルーツ、たまねぎ ほうれんそう、緑豆もやし、オクラ なめたけ、しょうが	★郷土料理の日・沖縄★ 牛乳 ちんすこう
19金	豆乳 大根スティック	丸パン、厚揚げのミートグラタン、野菜スープ コロコロサラダ、オレンジ	除去パン、じゃがいも 油、砂糖、小麦粉	○牛乳、豚ひき肉、生揚げ ○クレープシート、○ホイップクリーム ハム、ピザ用チーズ、◎調製豆乳	たまねぎ、オレンジ、○バナナ、キャベツ にんじん、だいこん、◎だいこん クリームコーン缶、きゅうり、トマトピューレ ダイストマト缶、黄ピーマン	牛乳 バナナクレープ
20土	野菜ジュース	三色丼(そぼろ、鮭、ほうれん草)、小松菜の味噌汁 がんもの含め煮、バナナ	米、○マカロニ、砂糖、油 ○バター	○牛乳、がんもどき 鶏ひき肉、さけ(塩)、ウインナー	バナナ、はくさい、ほうれんそう、○たまねぎ えのきたけ、だいこん、にんじん、○にんじん いんげん、万能ねぎ、焼きのり、○ピーマン ◎野菜ミックスジュース、こまつな	牛乳 ナポリ風ペンネ
22月	豆乳 胡瓜スティック	カレーライス、牛乳、納豆サラダ、すいか	米、じゃがいも、○リッツ マヨドレ、○砂糖、油 カレールウ	幼児牛乳、○ヨーグルト(無糖) 豚肉(もも)、挽きわり納豆、チーズ ○脱脂粉乳、◎調製豆乳	すいか、たまねぎ、にんじん ○黄桃缶、○パン缶、きゅうり ○みかん缶、○バナナ、キャベツ ◎きゅうり	麦茶 フルーツヨーグルト リッツクラッカー
23火	飲むヨーグルト	★誕生会メニュー★ かえるさんライス、春雨スープ、ハンバーグ スティックサラダ、キウイフルーツ	米、○小麦粉、○バター さつまいも、マヨネーズ はるさめ、すりごま(白) ○砂糖、○アラザン	○牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉 ○ホイップクリーム、牛乳 凍り豆腐、◎飲むヨーグルト、白みそ	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん ○黄桃缶、グリーンアスパラガス にら、干しぶどう、干しいたけ、菜飯 のり佃煮	牛乳 カップケーキ
24水	豆乳 人参スティック	ハムチーズサンド、冬瓜スープ ポークビーンズ、プロッコリーのソテー、りんご	○七分つき米、じゃがいも ウインナー、○豚肉(ばら)、ハム マヨドレ、片栗粉、○砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、蒸し大豆 ウインナー、○豚肉(ばら)、ハム スライスチーズ、ベーコン、◎調製豆乳	冬瓜、りんご、たまねぎ、プロッコリー ホールトマト缶詰、にんじん、○にんじん しめじ、○わけぎ、○刻みこんぶ、◎にんじん ○干しいたけ、干しいたけ、にんにく	★郷土料理の日・沖縄★ 牛乳 ししじゅうし
25木	飲むヨーグルト	たらこスパゲティー、野菜スープ チキンサラダ、パイナップル	○米、スパゲティー、油 バター	○牛乳、鶏ささ身、たらこ ○ツナ水煮缶、ウインナー ◎飲むヨーグルト	パイナップル、キャベツ、たまねぎ きゅうり、コーン(冷凍)、にんじん さやえんどう、刻みのみ(乾)	牛乳 ツナおにぎり
26金	豆乳 大根スティック	ごはん、白菜の味噌汁、あじフライ 切り干し大根のナムル、グレープフルーツ	米、○食パン、さつまいも 小麦粉、パン粉、油、ごま油 ○グラニュー糖、○マヨドレ 砂糖	○牛乳、あじ、ハム ◎調製豆乳、白みそ	グレープフルーツ、もやし、たまねぎ きゅうり、切り干しだいこん、◎だいこん はくさい	牛乳 マヨシュガートースト
27土	野菜ジュース	鶏きのこうどん、豚肉の香味炒め きゅうりと竹輪のゆかりあえ、バナナ	ゆでうどん ○ホットケーキミックス ○バター、メープルシロップ	○牛乳、豚肉、鶏もも肉、ちくわ	バナナ、きゅうり、緑豆もやし、バセリ粉 たまねぎ、しめじ、えのきたけ、にんじん しそふりかけ、干しいたけ 干しいたけ、◎野菜ミックスジュース	牛乳 ホットケーキ
29月	豆乳 人参スティック	ごはん、かにかまスープ、麻婆豆腐 中華和え、オレンジ	米、○焼ふ、○砂糖 ○バター、三温糖、ごま油 片栗粉	○東京牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉 サラダッシュレド、○牛乳 ◎調製豆乳、赤みそ	オレンジ、チンゲンサイ、ねぎ、しめじ 赤ピーマン、にら、ヤングコーン 葉ねぎ、ひじき、◎にんじん	牛乳 お麩ラスク
30火	飲むヨーグルト	★郷土料理の日・沖縄★ タコライス、チキンスープ そら豆入り野菜の胡麻和え、キウイフルーツ	米、○小麦粉、○マヨドレ ごま(白・黒)、○油、砂糖	○東京牛乳、豚ひき肉、ダイスチーズ 鶏もも肉、ハム、○干しえび ○かつお節、◎飲むヨーグルト	キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ こまつな、○キャベツ、にんじん ミニトマト、レタス、もやし、そらまめ ○ねぎ、えのきたけ、○青海苔	牛乳 お好み焼き



☆ 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	2.1mg	210μg	0.21mg	0.34mg	17mg
3歳未満児	463kcal	18.5g	14.4g	213mg	2.0mg	188μg	0.20mg	0.28mg	18mg

・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。

・第五の日の選べるおにぎりは、おなかと塩昆布のどちらかを選びます。

☆ 今月の行事食 ☆

- 1日：精進料理の日
- 5日：第五の日
- 10日：時の記念日
- 23日：誕生会メニュー

郷土料理～沖縄県～

