

令和4年6月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明園保育所

日付	10時おやつ	昼食	材料名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)	体調を整えるもの	3時おやつ
1 水	豆乳 きゅうりスティック	高野豆腐のそぼろ丼、わかめのみそ汁、ほうれん草のなめたけ和え、きゅうりの浅漬け、メロン	熱とカになるもの 米、○食パン、三温糖	○牛乳、米糠豆腐、凍り豆腐、○とうけけるチーズ、米みそ、○ハム、◎豆乳	牛乳 ピザトースト
2 木	飲むヨーグルト	ふりかけ御飯、厚揚げのみそ汁、カニカマ入り卵焼き、きんぴらごぼう、オレンジ	米、砂糖、なたね油、ごま油	○牛乳、卵、生揚げ、かにかまぼこ、米みそ、白いりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	牛乳 あじさいゼリー カルシウムせんべい
3 金	豆乳	胚芽ロール、きのこのスープ、タンダーリカジキ、海藻サラダ、ゴールドキウイ	胚芽パン、○米	○牛乳、かじき、ヨーグルト(無糖)、かにかまぼこ、ペーコン、◎豆乳	牛乳 わかめおにぎり 小魚
4 土	飲むヨーグルト	豚丼、ほうれん草と揚げのみそ汁、野菜スティック、バナナ	米、マヨネーズ、玄米、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、油揚げ、米みそ、白みそ、◎豆乳飲料	牛乳 ベルギーワッフル
6 月	豆乳	ごはん、はんぺんのすまし汁、鞋のちやんちゃん焼き、ほうれん草のおかか和え、グレープフルーツ	米、○油、玄米、○片栗粉、砂糖	○牛乳、トラウトサーモン、はんぺん、白みそ、バター、かつお節、◎豆乳	牛乳 ごぼうチュップス
7 火	飲むヨーグルト	ねばねばうどん、えび春巻き、ブロッコリーとホタテのサラダ、パイン	ゆでうどん、○ホットケーキ粉、春巻きの皮、マヨネーズ、油、○粉糖	○牛乳、◎全卵、焼き肉(豚)、はんぺん、ほたて、白みそ、アンチョビ(薄切生乾きのもの)、かつお節、◎豆乳	牛乳 オレンジスティック ケーキ
8 水	豆乳	ごはん、中華風コーンスープ、マーボー豆腐、春雨サラダ、キウイフルーツ	米、はるさめ、片栗粉、○砂糖、砂糖、玄米、ごま油	牛乳、豆腐、焼き肉(豚)、はんぺん、白みそ、アンチョビ(薄切生乾きのもの)、かつお節、◎豆乳	牛乳 オレンジスティック
9 木	飲むヨーグルト	ごはん、豚汁、さばのねぎ塩焼き、キャベツの塩昆布あえ、オレンジ	米、○ホットケーキ粉、じゃが芋、○油、玄米、塩こんこにやみ、油	牛乳、さば、○ワインナー、大豆豆腐、豚汁、片栗粉、○砂糖、◎豆乳	牛乳 オレンジスティック
10 金	豆乳	エビフライ、トマトスープ、チーズはんぺんフライ、アスパラサラダ、フルーツカクテル	米、小麦粉、パン粉、油、片栗粉、○アラザン	牛乳、豆腐、焼き肉(豚)、はんぺん、白みそ、アンチョビ(薄切生乾きのもの)、かつお節、◎豆乳	牛乳 フルーツヨーグルト ウエハース
11 土	豆びよりご	あんかけ焼きそば、わかめスープ、ぎょうざ、バナナ	焼きそばめん、○ローレルパン、片栗粉、ごま油、油	牛乳、豚肉(ばら)、○ワインナー、◎豆乳飲料	牛乳 ワインナーロール
13 月	豆乳	ごはん、あおさみそ汁、たらの甘辛揚げ、ひじきの納豆和え、パイン	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、納豆、水浸豆腐、白いりごま、◎豆乳	牛乳 シェパードパイ
14 火	飲むヨーグルト	ナン、キーマカレー、フライドポテト、コールスローサラダ、フルーツヨーグルト	フライドポテト、○食パン、ナン、マヨネーズ、○砂糖、油、砂糖	牛乳、豆腐、焼き肉(豚)、はんぺん、白みそ、アンチョビ(薄切生乾きのもの)、かつお節、◎豆乳	牛乳 きなこサンドパン
15 水	豆乳 大根スティック	ごはん、麩のすまし汁、豚肉と厚揚げのみそ炒め、きゅうりとやしのゆかり和え、グレープフルーツ	米、玄米、小町麩、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、米みそ、白いりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	牛乳 星のゼリー
16 木	飲むヨーグルト	ふりかけ御飯、厚揚げのみそ汁、カニカマ入り卵焼き、きんぴらごぼう、オレンジ	米、○さつまいも、砂糖、○砂糖、なたね油、ごま油	牛乳、豆腐、焼き肉(豚)、はんぺん、白みそ、アンチョビ(薄切生乾きのもの)、かつお節、◎豆乳	牛乳 いもようかん
17 金	豆乳	胚芽ロール、きのこのスープ、タンダーリカジキ、海藻サラダ、ゴールドキウイ	胚芽パン、○米	牛乳、豆腐、焼き肉(豚)、はんぺん、白みそ、アンチョビ(薄切生乾きのもの)、かつお節、◎豆乳	牛乳 菜飯おにぎり 塩ゆでそば
18 土	豆びよこア	しょうゆラーメン、揚げワンタン、和風ポテトサラダ、バナナ	ゆで中華めん、ワンタンの皮、じゃがいも、マヨネーズ、油	牛乳、焼きそば、ツナ水煮缶、◎豆乳飲料	牛乳 パニナメロンパン
20 月	豆乳	ごはん、はんぺんのすまし汁、鞋のちやんちゃん焼き、ほうれん草のおかか和え、グレープフルーツ	米、○油、○片栗粉、玄米、○砂糖、砂糖	牛乳、豆腐、焼き肉(豚)、はんぺん、白みそ、アンチョビ(薄切生乾きのもの)、かつお節、◎豆乳	牛乳 ごぼうの甘辛揚げ
21 火	飲むヨーグルト	きつねうどん、ひじきの春巻き、ブロッコリーとホタテのサラダ、パイン	うどん、○揚げ粉、春巻きの皮、はるさめ、油、三温糖	牛乳、豆腐、焼き肉(豚)、はんぺん、白みそ、アンチョビ(薄切生乾きのもの)、かつお節、◎豆乳	牛乳 オレンジスティック ケーキ
22 水	豆びよりご	オムライス、グラムチャウダー、おからのサラダ、メロン	米、じゃがいも、マヨネーズ、○アラザン、砂糖	牛乳、豆腐、焼き肉(豚)、はんぺん、白みそ、アンチョビ(薄切生乾きのもの)、かつお節、◎豆乳	牛乳 誕生会デザート
23 木	飲むヨーグルト	ごはん、なすのみそ汁、さばのねぎ塩焼き、キャベツの塩昆布あえ、オレンジ	米、玄米、油	牛乳、さば、○ワインナー、油揚げ、米みそ、◎ヨーグルト(ドリンク)	牛乳 ワインナーパイ
24 金	豆乳	ごはん、中華風コーンスープ、マーボー豆腐、春雨サラダ、キウイフルーツ	米、はるさめ、片栗粉、○砂糖、砂糖、玄米、ごま油	牛乳、豆腐、焼き肉(豚)、はんぺん、白みそ、アンチョビ(薄切生乾きのもの)、かつお節、◎豆乳	牛乳 フルーツヨーグルト ウエハース
25 土	飲むヨーグルト	シーフードの Pasta、チキンナゲット、根菜サラダ、バナナ	マカロニ、メンマ、チキン、マヨネーズ、砂糖	牛乳、チキンナゲット、あさり、白いりごま、◎豆乳飲料	牛乳 ジヤムノンパン
27 月	豆乳	ごはん、あおさのみそ汁、たらの甘辛揚げ、ひじきの納豆和え、オレンジ	○じゃがいも、米、○片栗粉、片栗粉、○油、玄米、砂糖	牛乳、たら、納豆、○豚ひき肉、水浸豆腐、だし入りみそ、かつお節、白いりごま、◎豆乳	牛乳 スコップココック
28 火	飲むヨーグルト	ナン、ターメリックライス、ハンジュードポテト、コールスローサラダ、フルーツヨーグルト	ハンジュードポテト、油、マヨネーズ、砂糖	牛乳、焼き肉(豚)、ヨーグルト(無糖)、だし、豆腐、ツナ水煮缶、◎ヨーグルト(ドリンク)	牛乳 チュロス
29 水	豆乳	ごはん、麩のすまし汁、豚肉と厚揚げのみそ炒め、きゅうりとわかめの酢の物、グレープフルーツ	米、玄米、砂糖、片栗粉、小町麩、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、米みそ、白みそ、アンチョビ(薄切生乾きのもの)、かつお節、◎豆乳	牛乳 ココアようかん
30 木	飲むヨーグルト	丸パン、オニオンスープ、豆腐のミニトグラタン、アスパラサラダ、パイン	丸パン、○米、○玄米、パン粉	牛乳、豆腐、焼き肉(豚)、はんぺん、白みそ、アンチョビ(薄切生乾きのもの)、かつお節、◎豆乳	牛乳 ポテタ風味おにぎり

☆ 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	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 522kcal	21.3g	19.6g	236mg	2.4mg	175µg	0.35mg	0.42mg	47mg
3歳未満児 459kcal	19.8g	17.4g	249mg	2.3mg	143µg	0.28mg	0.39mg	35mg

・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。

☆ 今月の行事食 ☆
 1日 精進料理
 10日 時の記念日
 22日 誕生日会
 28日 チュロス屋さん

