

令和5年6月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第四こども園

日付	10時おやつ	昼食	材 料	名 名	◎は10時おやつ ○は午後おやつ	3時おやつ
1 木	飲むヨーグルト	わかめ御飯、えのきのすまし汁、大根と厚揚げのみそめ、キャベツの昆布和え、パイナップル	熱と力になるもの 米、玄米、砂糖、油、O粉 糖、おつゆ麩	血や肉や骨になるもの O牛乳、生揚げ、米みそ(甘みそ)、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	体の調子を整えるもの Oりんご(缶詰)、キャベツ、だいこん、パイナップル、 たけのこ(ゆで)、きゅうり、にんじん、ごま油、えの ぎだけ、塩こんぶ、こんぶ(だし用)	牛乳 アップルパイ
2 金	豆乳 にんじんスティック	ごはん・うめぼし、さつまいものみそ汁、さばの 竜田揚げ、ほうれん草とえのき茸の海苔和え、 グレープフルーツ	米、Oぎょうざの皮、さつ まいも、油、片栗粉、玄米 油、O砂糖、ごま油	O牛乳、さば、Oたらこ、米みそ、O バター、◎豆乳	ほうれん草(冷凍)、グレープフルーツ、えのぎだけ、 ねぎ、うめぼし、にんじん、しょうが、O刻みのり、◎ にんじん	牛乳 たらこバターせんべい
3 土	豆びよココア	菜飯スパゲティ、コンソメスープ、ウインナー、パ リパリサラダ、バナナ	スパゲティ、香巻きの 皮、オリーブ油	O牛乳、ウインナー、かにかま ぼ、◎バター	バナナ、たまねぎ、にんじん、ピー マン	牛乳 バナナメロンパン
5 月	豆乳	カレーライス、牛乳、イタリアンサラダ、キウイフ ルーツ	米、じゃがいも、セロリ、ドレッシ ング、O砂糖、玄米、油	牛乳、Oヨーグルト(無糖)、豚肉(ばら)、チーズ、 O豆腐粉乳、◎豆乳	たまねぎ、キウイフルーツ、Oみかん缶、Oパイ ン、Oバナナ、トマト、真ピーマン、にんじん、グリーン アスパラガス、塩梅漬	麦茶 フルーツヨーグルト リッツクラッカー
6 火	飲むヨーグルト 大根スティック	野菜ラーメン、豚肉のもち米蒸し、大根と水菜の サラダ、オレング	ゆで中華めん、O米、もち 米、片栗粉、ごま油	豚ひき肉、おから、O鶏ささ身、Oきんし、しら す干し、白いうりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	だいこん、オレング、Oもち麦、コーン缶、たまねぎ、もやし、 にんじん、キャベツ、にら、みずかき、とうもろこし、O梅干 風、干しいたけ、しょうが、O刻みのり、◎だいこん	麦茶 鶏飯 ゆでそら豆
7 水	豆乳	ごはん、けんちん汁、さけの西京焼き、きゅうりと わかめの酢の物、冷凍みかん	米、O豚玉、さといも、O三温 糖、O油、砂糖、玄米、ごま油	O牛乳、さけ、木綿豆腐、Oきん粉、かにかまぼ こ、米みそ(甘みそ)、油揚げ、◎豆乳	きゅうり、みかん、だいこん、ごぼう、ね ぎ、にんじん、カットわかめ	牛乳 揚げパン
8 木	飲むヨーグルト	ごはん、ペーコンとほうれん草のスープ、鶏のか ら揚げ、コールスローサラダ、パイナップル	米、サウザンドレッシング、油、玄 米、片栗粉、O砂糖、小麦粉	O牛乳、鶏もも肉、Oポテトクリーム、ペーコ ン、◎ヨーグルト(ドリンク)	キャベツ、パイナップル、ほうれん草(冷凍)、たまね ぎ、Oいちご、コーン缶、にんじん、しょうが	牛乳 いちごクレープ
9 金	豆乳 きゅうりスティック	ふりかけごはん、麩のみそ汁、冷しゃぶ、かぼ ちのサラダ、グレープフルーツ	米、O豚玉、さといも、O三温 糖、O油、玄米、砂糖、油	豚肉(ロース)、白みそ、Oえび(むき身)、Oペー コン、Oハチー、◎豆乳	バナナ、はくさい、にんじん、きゅう り、ねぎ	麦茶 エビピラフ
10 土	豆びよいちご	きつねうどん、牛乳、シウマイ、ちくわときゅうり の和え物、バナナ	米、O豚玉、さといも、O三温 糖、O油、玄米、砂糖、油	牛乳、油揚げ、ちくわ	バナナ、はくさい、にんじん、きゅう り、ねぎ	麦茶 原宿ドッグ
12 月	豆乳	ごはん、ワンタンスープ、チンジャオオロース、春雨 サラダ、キウイフルーツ	米、O小豆、はるさめ、O砂糖、 O三温糖、片栗粉、玄米、砂糖、 油、Oグラニュー糖、ごま油	O牛乳、豚肉(ロース)、O豚、O鶏ささ身、O豆乳 かにかまブレイク、◎豆乳	キウイフルーツ、たけのこ(ゆで)、たまねぎ、きゅう り、ピーマン、あさつき、にんじん、Oレモン果汁、O レモン	牛乳 レモンケーキ
13 火	飲むヨーグルト にんじんスティック	ナポリタン、オニオンスープ、大根とタコマリネ 風、オレング	O食パン、スパゲティ、セパレ ードレッシング、油、Oマヨネーズ、 ケルトン	O牛乳、たこ、ウインナー、Oスライスチーズ、バ ター、◎ヨーグルト(ドリンク)	たまねぎ、だいこん、にんじん、オレング、マッシュ ルーム、きゅうり、ピーマン、O刻みのり、にんにく、◎ にんじん	牛乳 のりチーズサンド
14 水	豆乳	ごはん、ごぼうのみそ汁、肉じゃが、納豆和え、 冷凍みかん	じゃがいも、米、O豚玉、さといも、 にんじん、O油、玄米、砂糖、油	O豆乳、豚肉(肩ロース)、挽きわり 納豆、米みそ、◎豆乳	ほうれん草(冷凍)、みかん、たまねぎ、にんじん、ご ぼう、万能ねぎ、切り干しだいこん、いんげん	豆乳 おふのスナック
15 木	飲むヨーグルト	ごはん、豚汁、アジ南蛮、プロッコリーのごま和 え、パイナップル	米、さといも(冷凍)、にんにく(薄 切)、三温糖、O油、小麦粉、玄米、 O砂糖	O牛乳、あじ、木綿豆腐、豚肉(ばら)、白みそ、す りごま、油揚げ、◎ヨーグルト(ドリンク)	Oりんご(缶詰)、だいこん、パイナップル、にんじん、 ねぎ、もやし、たまねぎ、真ピーマン	牛乳 アップルパイ
16 金	豆乳 大根スティック	てりやきチキンバーガー、コーンクリームスー プ、フライドポテト、コールスローサラダ、メロン	フライドポテト、バーガーバン ド、セパレードレッシング、マヨネーズ、 三温糖、Oグラニュー糖、Oアスパ ラ	鶏もも肉(塩付き)、牛乳、O生クリーム、Oクリー ムチーズ、スライスチーズ、Oコンデンスミルク、 ◎豆乳	キャベツ、メロン、Oもち麦(黄緑)、にんじん、きゅう り、コーン缶、サニーレタス、焼きのり、◎だいこん	麦茶 誕生会デザート
17 土	豆びよココア	焼きそば、牛乳、はんぺんのバターソテー、もや しのサラダ、バナナ	焼そば、めん、O米、油	牛乳、豚肉(ばら)、バター	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまね ぎ、むしき、ピーマン、O焼きのり、O塩こんぶ	麦茶 昆布おにぎり
19 月	豆乳	カレーライス、牛乳、イタリアンサラダ、キウイフ ルーツ	米、じゃがいも、セパレードレッシ ング、O砂糖、玄米、油	牛乳、Oヨーグルト(無糖)、豚肉(ばら)、チーズ、 O豆腐粉乳、◎豆乳	たまねぎ、キウイフルーツ、Oみかん缶、Oパイ ン、Oバナナ、トマト、真ピーマン、にんじん、グリーン アスパラガス、梅干漬	麦茶 フルーツヨーグルト リッツクラッカー
20 火	飲むヨーグルト きゅうりスティック	野菜ラーメン、豚肉のもち米蒸し、大根と水菜の サラダ、オレング	ゆで中華めん、O米、もち米、 片栗粉、ごま油	豚ひき肉、おから、O鶏ささ身、Oきんし、しら す干し、白いうりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	だいこん、Oもち麦、コーン缶、たまねぎ、もやし、 にんじん、オレング、キャベツ、にら、みずかき、とう もろこし、O梅干風、干しいたけ、しょうが、O刻み のり、◎きゅうり	麦茶 鶏飯 ゆでそら豆
21 水	豆乳	ごはん、けんちん汁、もろみちきん、きゅうりとわ かめの酢の物、冷凍みかん	米、O豚玉、さといも、O三温 糖、砂糖、O油、玄米、ごま油	O牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、Oきん粉、かにか まぼこ、米みそ、油揚げ、◎豆乳	きゅうり、みかん、だいこん、ごぼう、ねぎ、にんじん、 カットわかめ	牛乳 揚げパン
22 木	飲むヨーグルト	鶏マヨバザ、かぶのスープ、キャベツの香り漬 け、パイナップル	チン、O米、マヨネーズ、O玄米、 砂糖	とろけるチーズ、ペーコン、白いうりごま、◎ヨー グルト(ドリンク)	かぶ、キャベツ、パイナップル、きゅうり、たまねぎ、に んじん、かぶ、葉、レモン果汁	麦茶 ゆかりおにぎり
23 金	豆乳 にんじんスティック	ひじきごはん、さつまいものみそ汁、さばの竜田 揚げ、ほうれん草とえのき茸の海苔和え、グレー プフルーツ	米、Oぎょうざの皮、さつまいも、 油、片栗粉、玄米、O油、砂糖	O牛乳、さば、米みそ、油揚げ、Oた らこ、Oバター、◎豆乳	ほうれん草(冷凍)、グレープフルーツ、えのぎだけ、 にんじん、ねぎ、ひじき、のり佃煮、O刻みのり、しょう が、◎にんじん	牛乳 せんべい屋さん
24 土	豆びよいちご	豚丼、すまし汁、もやしのごま酢あえ、バナナ	米、焼ふ、玄米、砂糖	O牛乳、豚肉(肩ロース)、白いうりごま	もやし、たまねぎ、バナナ、にんじん、えのぎだけ、万 能ねぎ、しょうが	牛乳 ツイストドーナツ
26 月	豆乳	ごはん、ワンタンスープ、チンジャオオロース、春雨 サラダ、キウイフルーツ	米、O小豆、はるさめ、O砂糖、 O三温糖、片栗粉、玄米、砂糖、 油、Oグラニュー糖、ごま油	O牛乳、豚肉(ロース)、O豚、O鶏ささ身、O豆乳 ム、◎豆乳	キウイフルーツ、たけのこ(ゆで)、たまねぎ、きゅう り、ピーマン、にんじん、葉ねぎ、Oレモン果汁、Oレ モン	牛乳 レモンケーキ
27 火	飲むヨーグルト 大根スティック	ナポリタン、オニオンスープ、大根とタコマリネ 風、オレング	O食パン、スパゲティ、セパレ ードレッシング、Oマヨネーズ、ケル トン、油	O牛乳、たこ、ウインナー、Oスライスチーズ、◎ ヨーグルト(ドリンク)	たまねぎ、だいこん、にんじん、オレング、マッシュ ルーム、きゅうり、ピーマン、O刻みのり、にんにく、◎ だいこん	牛乳 のりチーズサンド
28 水	豆乳	ごはん、ごぼうのみそ汁、肉じゃが、納豆和え、 冷凍みかん	じゃがいも、米、O豚玉、さといも、 にんじん、O油、玄米、砂糖、油	O豆乳、豚肉(肩ロース)、挽きわり納豆、米みそ、 ◎豆乳	ほうれん草(冷凍)、みかん、たまねぎ、にんじん、ご ぼう、万能ねぎ、切り干しだいこん、いんげん	豆乳 お昼スナック
29 木	飲むヨーグルト	マーブル食パン、ペーコンとほうれん草のスー プ、鮭のバジル焼き、コールスローサラダ、パイ ン	食パン、O小豆、サウザンドレッシ ング、O砂糖、O片栗粉、Oグラ ニュー糖、オリーブ油	O牛乳、さけ、ペーコン、O鶏ささ身、Oヨー グルト(ドリンク)	キャベツ、パイナップル、ほうれん草(冷凍)、にんじん、 たまねぎ、コーン缶、Oアスパラ	牛乳 ハッロングロツル
30 金	豆乳 きゅうりスティック	ふりかけごはん、麩のみそ汁、冷しゃぶ、かぼ ちのサラダ、グレープフルーツ	米、O食パン、焼ふ、玄 米、Oマヨネーズ	O牛乳、豚肉(ロース)、白みそ、Oし らす干し、O粉チーズ、◎豆乳	インゲンササラダ、グレープフルーツ、もやし、はく さい、にんじん、ねぎ、たまねぎ、コーン缶、カットわか め、O刻みのり、◎きゅうり	牛乳 じゃこトースト



☆ 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	499kcal	19.8g	18.2g	199mg	2.1mg	134μg	0.32mg	47mg
3歳未満児	431kcal	18.4g	15.9g	214mg	2.1mg	110μg	0.26mg	33mg

☆ 今月の行事食

- 1日：精進料理
- 16日：誕生会
- 23日：おせんべい屋さん
- ※8日(木)道組のおお弁当のため下記の通り変更になります
- ごはん→わかめごはん

・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。

