

令和7年 6月 給食献立表

社会福祉法人多摩養育園
光明第四こども園

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	のり佃煮御飯、とうふのみそ汁、がんもの含め煮、キャベツの昆布あえ、オレンジ	米、○砂糖、○おつゆ麩、砂糖	○牛乳、がんもどき、木綿豆腐、○バター、米みそ、◎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、マヨネーズ、○やまといも、玄米、○マヨネーズ	鶏もも肉(皮付き)、○豚肉(もも)、はんぺん、ツナ水煮缶、○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	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、塩こうじ、三温糖、片栗粉	○牛乳、さけ、鶏もも肉、油揚げ、米みそ、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、○かんでんくック、◎だいこん	牛乳 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、冷凍みかん	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)	みかん、ミニブロッコリー、○そらまめ、もやし、さやえんどう、にんじん、たまねぎ、焼きのり	麦茶 ゆでそら豆 わかめおにぎり
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、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	○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(水煮缶)、もやし、黄ピーマン、みつば	牛乳 黒糖蒸しパン
7土	豆びよココア	チャーハン、にら玉スープ、揚げワンタン、バナナ	米、ワンタンの皮、玄米、ごま油、油	○牛乳、焼き豚、○ホイップクリーム、○ヨーグルト(無糖)、卵、豚ひき肉、白いりごま、◎豆乳飲料	バナナ、にんじん、たけのこ(ゆで)、ねぎ、にら、○ストロベリーソース、干しいたけ	牛乳 ヨーグルトクレープ
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、○マヨネーズ	○牛乳、かかれい、納豆、米みそ、油揚げ、○脱脂粉乳、◎豆乳	みかん、ほうれん草、ほうさい、だいこん、だいこん(たくあん)、にんじん、えのきたけ、しょうが、◎きゅうり	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、玄米、砂糖、油、アラザン	○牛乳、調整豆乳、はんぺん、ベーコン、○生クリーム、ほたて貝柱水煮缶、チーズ、◎ヨーグルト(ドリンク)	ミニブロッコリー、キウイフルーツ、クリームコーン缶、ほうれん草、もやし、しめじ	牛乳 時計のカップケーキ
11水	豆乳 大根スティック	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	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、パンパンジーサラダ、冷凍みかん	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、ほたて貝柱水煮缶、テンメンジャン(落花生なしのもの)、◎ヨーグルト(ドリンク)	みかん、ミニブロッコリー、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	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、浦上そぼろ、オレンジ	米、○米、マヨネーズ、板こんにやく、玄米、砂糖、◎ごま油、○三温糖	かじき、豚肉(ばら)、○豚肉(肩ロース)、○卵(厚焼き卵)、かにかまフレーク、赤みそ、○白いりごま、すりごま(白)、◎豆乳	オレンジ、もやし、ほうさい、にんじん、ごぼう、えのきたけ、○ほうれん草(冷凍)、○にんじん、○焼きのり	麦茶 キンパ
14土	豆びよいちご	ほうれん草のクリームスパゲティ、たまごとトマトのスープ、ハッシュドポテト、バナナ	ハッシュドポテト、○メロンパン、スパゲティ、油、片栗粉	○牛乳、卵、牛乳、ベーコン、◎豆乳飲料	バナナ、トマト、ほうれん草、たまねぎ、カットわかめ、あおのり	牛乳 パニラメロンパン
16月	豆乳 きゅうりスティック	ごはん、とうふのみそ汁、たらこの甘辛揚げ、キャベツの昆布あえ、オレンジ	米、油、片栗粉、玄米、砂糖	○牛乳、たら、木綿豆腐、○ホイップクリーム、米みそ、白いりごま	オレンジ、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、○もも缶(黄桃)、○みかん缶、○バナナ、○ストロベリーソース、あさつき、塩こんぶ、◎きゅうり	牛乳 クレープ屋さん
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、マヨネーズ、○やまといも、玄米、○マヨネーズ	鶏もも肉(皮付き)、○豚肉(もも)、はんぺん、ツナ水煮缶、○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	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、米みそ、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、○かんでんくック、◎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、冷凍みかん	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)	みかん、ミニブロッコリー、○そらまめ、もやし、さやえんどう、にんじん、たまねぎ、焼きのり	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、マヨネーズ、玄米、油、○黒砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、はんぺん、◎豆乳	オレンジ、たまねぎ、ミニブロッコリー、にんじん、あおのり	牛乳 黒糖蒸しパン
21土	豆びよココア	きのこうどん、春巻き、野菜スティック、バナナ	ゆでうどん、パリパリ春巻き、○ロールパン、油、マヨネーズ	○牛乳、○ウインナー、豚肉(もも)、油揚げ、白みそ、◎豆乳飲料	バナナ、ミニブロッコリー、にんじん、だいこん、なめこ、しめじ、えのきたけ、ねぎ、しいたけ	牛乳 ウインナーロール
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、○マヨネーズ	○牛乳、かかれい、納豆、米みそ、油揚げ、○脱脂粉乳、◎豆乳	みかん、ほうれん草、ほうさい、だいこん、だいこん(たくあん)、にんじん、えのきたけ、しょうが、◎きゅうり	牛乳 じゃがちゃん
24火	飲むヨーグルト	トルコライス、白ぶどう&ほうれん草、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(ケアー産業)、マヨネーズ、○砂糖	○牛乳、スクランブルエッグ(スノーマン)、豚肉(肩ロース)、○生クリーム、ほたて貝柱水煮缶、鶏もも肉、◎ヨーグルト(ドリンク)	ミニブロッコリー、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	牛乳 誕生会デザート
25水	豆乳 大根スティック	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	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、パンパンジーサラダ、冷凍みかん	米、○小麦粉、ごまドレッシング、片栗粉、玄米、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、ほたて貝柱水煮缶、テンメンジャン(落花生なしのもの)、◎ヨーグルト(ドリンク)	みかん、ミニブロッコリー、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	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、浦上そぼろ、オレンジ	米、○米、マヨネーズ、板こんにやく、玄米、砂糖、◎ごま油、○三温糖	かじき、豚肉(ばら)、○豚肉(肩ロース)、○卵(厚焼き卵)、かにかまフレーク、赤みそ、○白いりごま、すりごま(白)、◎豆乳	オレンジ、もやし、ほうさい、にんじん、ごぼう、えのきたけ、○ほうれん草(冷凍)、○にんじん、○焼きのり	麦茶 キンパ
28土	豆びよいちご	肉うどん、海老シウマイ、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、○粉糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、えび、かつお節、◎豆乳飲料	バナナ、たまねぎ、もやし、きゅうり	牛乳 カスタードパイ
30月	豆乳 きゅうりスティック	ごはん、とうふのみそ汁、たらこの甘辛揚げ、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、米みそ、○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	508kcal	20.6g	18.7g	198mg	2.1mg	160μg	0.31mg	0.37mg	43mg
3歳未満児	480kcal	21.1g	17.6g	229mg	2.5mg	130μg	0.28mg	0.38mg	36mg

・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 ☆

- 2日: 精進料理
- 4日: オランダ煮(長崎県)
- 9日: じゃがちゃん(長崎県)
- 10日: 時の記念日
- 11日: ハトシ(長崎県)
- 13日・27日: 浦上そぼろ(長崎県)
- 16日: クレープ屋さん
- 24日: 誕生会・トルコライス(長崎県)
- 25日: ちゃんぽん(長崎県)

