

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	
1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、高野豆腐とじゃがいもの煮物、キャベツの昆布あえ、オレンジ	◎じゃがいも、米、じゃがいも、片栗粉、○パン粉、○油、油、三温糖、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、○豚ひき肉、凍り豆腐、みそ、◎豆乳	オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、○にんじん、きょうもろこし、こまつな、塩こんぶ、焼きのり、◎きゅうり	牛乳 スコップコロケ
2火	飲むヨーグルト	カレーライス、青のりハッシュドポテト、アスパラとはんぺんのサラダ、グレープフルーツ	米、ハッシュドポテト、じゃがいも、○リッツ、油、玄米	豚肉(肩ロース)、白はんぺん、◎ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、ミニブロッコリー、コーン缶、にんじん、あおのり	麦茶 あじさいゼリー リッツクラッカー
3水	豆乳 おしゃぶり昆布	ごはん、ほうれん草と揚げのみそ汁、アジの蒲焼き、根菜サラダ、キウイフルーツ	米、○食パン、マヨネーズ、油、片栗粉、玄米、○マヨネーズ、砂糖	○牛乳、あじ、○スライスチーズ、油揚げ、みそ、白いりごま、◎豆乳	キウイフルーツ、きゅうり、ほうれん草(冷凍)、れんこんいちよう切り、ごぼう、にんじん、○刻みのみ	牛乳 のりチーズサンド
4木	飲むヨーグルト	とんこつラーメン、ぎょうざ、ほうれん草と海苔のナムル、オレンジ	ゆで中華めん、ぎょうざ(冷凍)、○米、○油、ごま油	焼き豚、白いりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、ほうれん草、○そらまめ、ねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、刻みのみ	麦茶 ゆかりおにぎり そら豆の素揚げ
5金	豆乳 だいこんスティック	蕨山おこわ、あおさのみそ汁、たらのマヨコーン焼き、白菜とかにかまの和え物、グレープフルーツ	米、○さつまいも、もち米、マヨネーズ、○砂糖、ごま油	たら、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、かにかまぼこ、だし入りみそ、ゆでり、かつお節、◎豆乳	グレープフルーツ、はくさい、もやし、にんじん、ごぼう、コーン缶、干しいたけ、あおさ、○かんでんクック、◎だいこん	麦茶 いもようかん
6土	アップル&キャロット	たまごうどん、海老シュウマイ、ブロッコリーとホタテのサラダ、バナナ	ゆでうどん、しゅうまい(冷凍)、○食パン、マヨネーズ、天かす、○マヨネーズ	○牛乳、○卵サラダ、ほたて貝柱水煮缶、かまぼこ、えび	◎野菜ジュース、バナナ、ミニブロッコリー、もやし、ほうれん草、にんじん、ねぎ	牛乳 サンドイッチ(たまご)
8月	豆乳 きゅうりスティック	蕨山焼きそば、揚げワンタン、チョレギサラダ、オレンジ	焼きそばめん、ワンタンの皮、○米、油、○ごま油、砂糖、ごま油、○三温糖	豚肉(肩ロース)、○豚肉(肩ロース)、豚ひき肉、○卵(厚焼き卵)、みそ、○白いりごま、白いりごま、◎豆乳	オレンジ、キャベツ、レタス、きゅうり、もやし、にんじん、○ほうれん草(冷凍)、○にんじん、○焼きのり、焼きのり、レモン、にんにく、◎きゅうり	麦茶 キンパ
9火	飲むヨーグルト	ごはん、白菜とカニカマのすまし汁、さけの西京焼き、炒り豆腐、グレープフルーツ	米、○食パン、○マヨネーズ、玄米、砂糖、油	○牛乳、さけ、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、○しらす干し、みそ(甘みそ)、かにかまぼこ、◎ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、はくさい、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、いんげん、干しいたけ	牛乳 じゃこトースト
10水	豆乳 おしゃぶり昆布	ねばねばうどん、鶏肉の磯辺揚げ、ひじきと枝豆のサラダ、キウイフルーツ	ゆでうどん、○小麦粉、油、天ぷら粉、三温糖、ごま油、○砂糖、○グラニュー糖	○牛乳、鶏むね肉、挽きわり納豆、○バター、油揚げ、ツナ水煮缶、かつお節、◎豆乳	キウイフルーツ、にんじん、ほうれん草、コーン缶、えだまめ、なめこ、オクラ、ひじき、あおのり	牛乳 プレーンクッキー
11木	飲むヨーグルト	ごはん、里芋のみそ汁、かじきのねぎ塩焼き、小松菜の和え物、オレンジ	米、○小麦粉、さといも、○やまといも、玄米、○マヨネーズ、砂糖、ごま油	かじき、油揚げ、○豚肉(もも)、だし入りみそ、○干しえび、○かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、こまつな、○キャベツ、ねぎ、ごぼう、もやし、にんじん、○ねぎ、○あおのり	麦茶 お好み焼き
12金	豆乳 だいこんスティック	デミカツ丼、かき玉汁、海藻サラダ、グレープフルーツ	米、○砂糖、○おつゆ麩、パン粉、油、小麦粉、玄米、片栗粉	○牛乳、豚肉(ヒレ)、卵、かにかまぼこ、○バター、◎豆乳	グレープフルーツ、キャベツ、ほうれん草(冷凍)、もやし、グリーンピース(冷凍)、海藻ミックス、◎だいこん	牛乳 お麩ラスク
13土	白ぶどう&ほうれん草	きのこの和風スパゲティ、オニオンスープ、ブロッコリーとしらす和え、バナナ	スパゲティ、○グラニュー糖、○小麦粉	○牛乳、○クリームチーズ、○生クリーム、ベーコン、○卵、○バター、しらす干し、バター	バナナ、たまねぎ、ミニブロッコリー、もやし、しめじ、干しいたけ、えのきたけ、コーン缶、焼きのり、レモン果汁	牛乳 スティックチーズケーキ
15月	豆乳 きゅうりスティック	ふりかけごはん、大根と厚揚げのみそ汁、里芋のコロッケ、キャベツの塩昆布あえ、オレンジ	さといも(冷凍)、米、○パイ皮、パン粉、小麦粉、油、玄米	○牛乳、生揚げ、○ウインナー、みそ、白いりごま、さくらえび、かつお節、◎豆乳	オレンジ、キャベツ、もやし、だいこん、にんじん、塩こんぶ、こんぶ(だし用)、あおのり、◎きゅうり	牛乳 ウインナーパイ
16火	飲むヨーグルト	ナン(乳児はごはん)、キーマカレー、青のりハッシュドポテト、アスパラとはんぺんのサラダ、グレープフルーツ	ハッシュドポテト、ナン、○リッツ、油、米、玄米	豚ひき肉、白はんぺん、だいず水煮缶詰、◎ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、ミニブロッコリー、にんじん、コーン缶、グリーンピース(冷凍)、あおのり	麦茶 あじさいゼリー リッツクラッカー
17水	豆乳 おしゃぶり昆布	ごはん、ほうれん草と揚げのみそ汁、アジの蒲焼き、根菜サラダ、キウイフルーツ	米、○食パン、マヨネーズ、油、片栗粉、玄米、○マヨネーズ、砂糖	○牛乳、あじ、○スライスチーズ、油揚げ、みそ、白いりごま、◎豆乳	キウイフルーツ、きゅうり、ほうれん草(冷凍)、れんこんいちよう切り、ごぼう、にんじん、○刻みのみ	牛乳 のりチーズサンド
18木	飲むヨーグルト	とんこつラーメン、ぎょうざ、ほうれん草と海苔のナムル、オレンジ	ゆで中華めん、ぎょうざ(冷凍)、○米、○油、ごま油	焼き豚、白いりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、ほうれん草、○そらまめ、ねぎ、もやし、○こんぶ佃煮、キャベツ、にんじん、刻みのみ	麦茶 昆布おにぎり そら豆の素揚げ
19金	豆乳 だいこんスティック	蕨山おこわ、あおさのみそ汁、たらのマヨコーン焼き、白菜ののりあえ、グレープフルーツ	米、○さつまいも、もち米、マヨネーズ、○砂糖、ごま油、砂糖	たら、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、だし入りみそ、ゆでり、しらす干し、◎豆乳	はくさい、グレープフルーツ、もやし、にんじん、ごぼう、コーン缶、焼きのり、干しいたけ、あおさ、○かんでんクック、◎だいこん	麦茶 いもようかん
20土	豆びよいちご	ハヤシライス、キャベツスープ、かぼちゃのサラダ、バナナ	米、○パイ皮、○砂糖、玄米、マヨネーズ、油、○粉糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ベーコン、◎豆乳飲料	かぼちゃ、たまねぎ、バナナ、キャベツ、○りんご(缶詰)、にんじん、むきえだまめ、コーン缶、マッシュルーム	牛乳 アップルパイ
22月	豆乳 きゅうりスティック	蕨山焼きそば、揚げワンタン、チョレギサラダ、オレンジ	焼きそばめん、ワンタンの皮、○米、油、○ごま油、砂糖、ごま油、○三温糖	豚肉(肩ロース)、○豚肉(肩ロース)、豚ひき肉、○卵(厚焼き卵)、みそ、○白いりごま、白いりごま、◎豆乳	オレンジ、キャベツ、レタス、きゅうり、もやし、にんじん、○ほうれん草(冷凍)、○にんじん、○焼きのり、焼きのり、レモン、にんにく、◎きゅうり	麦茶 キンパ
23火	飲むヨーグルト	バターロール、ミネストローネ、白身魚のフライ、パスタ入りグリーンサラダ、メロン	ロールパン、じゃがいも、スパゲティ、油、○カスタードミックス(日本食研)、○ホットケーキ粉、パン粉、小麦粉、○砂糖、マヨネーズ	○牛乳、かえい、○生クリーム、鶏ささ身、卵サラダ、ウインナー、○バター、○卵、◎ヨーグルト(ドリンク)	メロン、ミニブロッコリー、レタス、トマトビュレ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、にんにく	牛乳 お楽しみデザート
24水	豆乳 おしゃぶり昆布	ねばねばうどん、鶏肉の磯辺揚げ、ひじきと枝豆のサラダ、キウイフルーツ	ゆでうどん、○食パン、○マヨネーズ、油、天ぷら粉、三温糖、ごま油	○牛乳、鶏むね肉、挽きわり納豆、油揚げ、ツナ水煮缶、○しらす干し、かつお節、◎豆乳	キウイフルーツ、にんじん、ほうれん草、コーン缶、えだまめ、なめこ、オクラ、ひじき、あおのり	牛乳 じゃこトースト
25木	飲むヨーグルト	ごはん、里芋のみそ汁、かじきのねぎ塩焼き、小松菜の和え物、オレンジ	米、○小麦粉、さといも、○やまといも、玄米、○マヨネーズ、砂糖、ごま油	かじき、油揚げ、○豚肉(もも)、だし入りみそ、○干しえび、○かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、こまつな、○キャベツ、ねぎ、ごぼう、もやし、にんじん、○ねぎ、○あおのり	麦茶 お好み焼き
26金	豆乳 だいこんスティック	デミカツ丼、かき玉汁、海藻サラダ、グレープフルーツ	米、○砂糖、○おつゆ麩、パン粉、油、小麦粉、玄米、片栗粉	○牛乳、豚肉(ヒレ)、卵、かにかまぼこ、○バター、◎豆乳	グレープフルーツ、キャベツ、ほうれん草(冷凍)、もやし、グリーンピース(冷凍)、海藻ミックス、◎だいこん	牛乳 お麩ラスク
27土	アップル&キャロット	チャーハン、わかめスープ、春巻き(ニチレイ)、バナナ	米、パリパリ春巻き、○食パン、ごま油、油、玄米、○グラニュー糖	○牛乳、焼き豚、○バター、白いりごま	◎野菜ジュース、バナナ、ねぎ、たけのこ(ゆで)、にんじん、カットわかめ	牛乳 シュガーバタートースト
29月	豆乳 きゅうりスティック	ふりかけごはん、大根と厚揚げのみそ汁、里芋のコロッケ、キャベツの塩昆布あえ、オレンジ	さといも(冷凍)、米、○パイ皮、パン粉、小麦粉、油、玄米	○牛乳、生揚げ、○ウインナー、みそ、白いりごま、さくらえび、かつお節、◎豆乳	オレンジ、キャベツ、もやし、だいこん、にんじん、塩こんぶ、こんぶ(だし用)、あおのり、◎きゅうり	牛乳 ウインナーパイ
30火	飲むヨーグルト	ごはん、白菜とカニカマのすまし汁、さけの西京焼き、炒り豆腐、グレープフルーツ	米、玄米、砂糖、油	○牛乳、さけ、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、○ホイップクリーム、みそ(甘みそ)、かにかまぼこ、◎ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、はくさい、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、○もも缶(黄糖)、○みかん缶、○バナナ、いんげん、○ストロベリーソース、干しいたけ	牛乳 選べるクレープ

☆ 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	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 ☆

- 1日: 精進料理
- 5日: 蕨山おこわ(岡山県)
- 8日: 蕨山焼きそば(岡山県)
- 10日: 時の記念日
- 26日: デミカツ丼(岡山県)
- 23日: ハッピーデー
- 27日: クレープ屋さん

