

令和3年 6月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第七保育園

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火	ウエハース・麦茶	★精進料理メニュー★ 高野豆腐のそぼろ丼、ほうれん草のなめたけ和え、わかめの清し汁、うずら煮、メロン	米、○マーガリン、砂糖、油、○砂糖	○おしどり牛乳100ml、うずら豆(煮豆)、木綿豆腐、○牛乳、凍り豆腐	ほうれん草、メロン、○パン缶、にんじん、なめたけ、きゅうり、さやえんどう、えのきたけ、乾燥わかめ(素干し水戻し)	パイナップル ホットケーキ、牛乳
2水	のむヨーグルト	ミニクワッサン、シーフードグラタン、レタスサラダ、コンソメスープ、バナナ	ミニクワッサン、○マカロニ、マカロニ、油	しばえび、とろけるチーズ、ほたて貝柱水煮缶、ハム、いか、あさり水煮缶、○しらす(生)、○バター、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	バナナ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、レタス、コーン缶、もやし、しめじ	じゃこスパゲッティ、麦茶
3木	牛乳	ごはん、白身魚のコーンマヨネーズ焼き、炒り豆腐、みそ汁(大根・なめこ・ねぎ)、パイナップル	米、○ビーフ、マヨレ、油、砂糖、○油	木綿豆腐、メルルーサ、豚ひき肉、味噌、○鶏ひき肉、◎グリコ牛乳	パイナップル、たまねぎ、○キャベツ、○たまねぎ、だいこん、にんじん、ほうれん草、ねぎ、なめこ、○ピーマン、○にんじん、しいたけ、コーン缶、○干しいたけ	焼きビーフン、麦茶
4金	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	ごはん、プルコギ、チョレギサラダ、わかめスープ、オレンジ	米、○油、ごま油、はちみつ	○おしどり牛乳100ml、豚肉(ロース)、味噌、ごま、すりごま、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	リーフレタス、オレンジ、韓国のみ、たまねぎ、もやし、きゅうり、ねぎ、コーン缶、にんじん、にら、干しいたけ、乾燥わかめ(素干し水戻し)、にんにく、○あおのり	のり塩ポテト、牛乳
5土	ジョア	冷し中華、鶏肉のごまみそ焼き、かぼちゃサラダ、バナナ	ゆで中華めん、マヨネーズ、○グラニュー糖、砂糖	○おしどり牛乳100ml、ハム、鶏もも肉(皮付き)、赤みそ、ごま	かぼちゃ、バナナ、もやし、きゅうり、コーン缶	手作り源氏パイ、牛乳
7月	ウエハース・麦茶	ふりかけごはん、アジフライ、ツナマヨサラダ、みそ汁(かぶ・揚・ほうれん草)、オレンジ	米、小麦粉、パン粉、油、マヨレ	○おしどり牛乳100ml、あじ、味噌、ツナ油漬缶、油揚げ	○どうもろこし、かぶ、オレンジ、キャベツ、きゅうり、ほうれん草、にんじん、コーン缶	ゆでどうもろこし&せんべい、牛乳
8火	牛乳	黒糖パン、鶏のマーマレード焼き、ジャーマンポテト、ズッキーニのスープ、りんご	○米、黒糖パン、じゃがいも、油	鶏もも肉(皮付き)、ベーコン、豚ひき肉、○鮭フレーク、○ごま、◎グリコ牛乳	たまねぎ、ズッキーニ、りんご、にんじん、マーマレード、しょうが、にんにく、あおのり	鮭おにぎり、ほうじ茶
9水	豆乳飲料まめびよ(バナナ味)	ごま塩ごはん、メバルの煮付け、ブロッコリーとカニカマのサラダ、みそ汁(玉・あおさ・揚)、ゴールドキウイ	米、○食パン8枚切り、○マーガリン、マヨレ、砂糖	○おしどり牛乳100ml、めばる、味噌、カニカマ、油揚げ、◎豆乳飲料まめびよ(バナナ味)	ブロッコリー、キウイフルーツ、たまねぎ、コーン缶、しょうが、あおさ	ガーリックトースト、牛乳
10木	のむヨーグルト	ごはん、油淋鶏(ユウリンチー)、大根と小松菜のおかかサラダ、中華スープ、グレープフルーツ	米、片栗粉、油、マヨレ、砂糖、ごま油、はちみつ○小麦粉、○無塩バター、○粉糖	○生クリーム、ハム、◎明治ブルガリアのむヨーグル、鶏もも肉、ごま、かつお節	だいこん、ごまつな、グレープフルーツ、ねぎ、もやし、チンゲンサイ、にんにく、にんじん、しょうが	絞り出しクッキー、牛乳
11金	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	トマトと茄子のスパゲティ、フレンチサラダ、オニオンスープ、バナナ	スパゲティ、油、クルトン	○おしどり牛乳100ml、ウインナー、トヨーグルト(無糖)、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	たまねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、トマト、コーン缶、セロリー、○ブルーベリージャム、○バナナ	八王子産ブルーベリージャムのヨーグルト&リッツ、麦茶
12土	ジョア	しょうゆらーめん、揚げワンタン、野菜の和風ドレッシング和え、パイナップル、牛乳	ゆで中華めん、○食パン8枚切り、和風ドレッシング、油、ごま油	牛乳、ワンタン、豚肉(もも)、鶏ささ身	パイナップル、キャベツ、ブロッコリー、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、コーン缶、○あんずジャム・低糖度、ねぎ、にんじん	アプリコットジャムサンド、麦茶
14月	ウエハース・麦茶	牛卵そぼろ丼、ほうれん草のなめたけ和え、わかめのみそ汁、オレンジ	米、○マーガリン、砂糖、油、○砂糖	○おしどり牛乳100ml、牛ひき肉、卵(だし巻き卵)、木綿豆腐、○牛乳	ほうれん草、○パン缶、オレンジ、なめたけ、きゅうり、しめじ、さやえんどう、にんじん、乾燥わかめ(素干し水戻し)	パイナップル ホットケーキ、牛乳
15火	のむヨーグルト	ハヤシライス、チーズ入り和風大根サラダ、グレープフルーツ、牛乳	米、和風ドレッシング、油	牛乳、○牛乳、豚肉(もも)、○ホイップクリーム、プロセスチーズ、ごま、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	たまねぎ、だいこん、グレープフルーツ、きゅうり、にんじん、トマトジュース缶、まいたけ、しめじ	いちごババロア、麦茶
16水	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	ミニクワッサン、シーフードグラタン、レタスサラダ、コンソメスープ、バナナ	ミニクワッサン、○マカロニ・スパゲティ、マカロニ、油	しばえび、とろけるチーズ、ほたて貝柱水煮缶、ハム、いか、あさり水煮缶、○しらす(生)、○バター、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	バナナ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、レタス、コーン缶、もやし、しめじ	じゃこスパゲッティ、麦茶
17木	牛乳	ごはん、白身魚のコーンマヨネーズ焼き、炒り豆腐、みそ汁(大根・なめこ・ねぎ)、パイナップル	米、○ビーフ、マヨレ、油、砂糖、○油	木綿豆腐、メルルーサ、豚ひき肉、味噌、○鶏ひき肉、◎グリコ牛乳	パイナップル、たまねぎ、○キャベツ、○たまねぎ、だいこん、にんじん、ほうれん草、ねぎ、なめこ、○ピーマン、○にんじん、しいたけ、コーン缶、○干しいたけ	焼きビーフン、麦茶
18金	のむヨーグルト	★お弁当給食★ 海苔付きおにぎり、ハムカツ、ブロッコリーおかか和え、オレンジ、麦茶	米、油	○カルピス、ポークハムカツ、かつお節、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	ブロッコリー、○すいか、○みかん缶、○キウイフルーツ、オレンジ、○パン缶、コーン缶、にんじん	カルピスポンチ、麦茶
19土	ジョア	すき焼き風パスタ、アスパラとレタスのサラダ、ゴールドキウイ、牛乳	スパゲティ、砂糖、油	牛乳、牛肉(もも)	たまねぎ、ゴールドキウイ、リーフレタス、グリーンアスパラガス、ブロッコリー、はくさい、赤ピーマン、しいたけ	どうぶつビスケット、麦茶
21月	ウエハース・麦茶	ふりかけごはん、アジフライ、ツナマヨサラダ、みそ汁(かぶ・揚・ほうれん草)、オレンジ	米、小麦粉、パン粉、油、マヨレ	○おしどり牛乳100ml、あじ、味噌、ツナ油漬缶、油揚げ	○どうもろこし、かぶ、オレンジ、キャベツ、きゅうり、ほうれん草、にんじん、コーン缶	ゆでどうもろこし&せんべい、牛乳
22火	牛乳	★誕生会メニュー★ てるてるぼうずおにぎり、肉じゃが、野菜コンソメスープ、メロン	米、じゃがいも、油、砂糖	豚肉(もも)、ハム、◎グリコ牛乳	たまねぎ、メロン、にんじん、だいこん、コーン缶、焼きのり	あじさいゼリー、麦茶
23水	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	黒糖パン、鶏のマーマレード焼き、ジャーマンポテト、ズッキーニのスープ、オレンジ	○米、黒糖パン、じゃがいも、油	鶏もも肉(皮付き)、ベーコン、豚ひき肉、○鮭フレーク、○ごま、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	たまねぎ、ズッキーニ、オレンジ、にんじん、マーマレード、しょうが、にんにく、あおのり	鮭おにぎり、ほうじ茶
24木	のむヨーグルト	トマトと茄子のスパゲティ、フレンチサラダ、オニオンスープ、バナナ	スパゲティ、○小麦粉、○無塩バター、○粉糖、油、クルトン	○おしどり牛乳100ml、ウインナー、○生クリーム、ハム、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	たまねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、トマト、コーン缶、セロリー	絞り出しクッキー、牛乳
25金	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	ごま塩ごはん、メバルの煮付け、ブロッコリーとカニカマのサラダ、みそ汁(玉・あおさ・揚)、ゴールドキウイ	米、○食パン、○マーガリン、マヨレ、砂糖	○おしどり牛乳100ml、めばる、味噌、カニカマ、油揚げ、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	ブロッコリー、キウイフルーツ、たまねぎ、コーン缶、しょうが、あおさ	ガーリックトースト、牛乳
26土	ジョア	冷しうどん、スナッペンとうの炒め物、グレープフルーツ、牛乳	ゆでうどん、○小麦粉、じゃがいも、○砂糖、油、○油	牛乳、○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豚肉、○卵、かまぼこ、油揚げ	スナッペンとう、グレープフルーツ、たけのこにんじん、糸みつば、ねぎ、干しいたけ、にんにく	マフィン、麦茶
28月	ウエハース・麦茶	ごはん、プルコギ、チョレギサラダ、わかめスープ、りんご	米、○油、ごま油、はちみつ	○おしどり牛乳100ml、豚肉(ロース)、味噌、ごま、すりごま	リーフレタス、りんご、韓国のみ、たまねぎ、もやし、きゅうり、ねぎ、にんじん、にら、干しいたけ、乾燥わかめ(素干し水戻し)、にんにく、○あおのり	のり塩ポテト、牛乳
29火	のむヨーグルト	セレクトパン、ハムカツ、ブロッコリーツナコーン和え、コンソメスープ、オレンジ	ミニクワッサン、プチポワン、マヨレ、油	○カルピス、ポークハムカツ、ツナ油漬缶、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	○すいか、ブロッコリー、○みかん缶、○キウイフルーツ、オレンジ、○パン缶、コーン缶、キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ	カルピスポンチ、麦茶
30水	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	ハヤシライス、チーズ入り和風大根サラダ、グレープフルーツ、牛乳	米、和風ドレッシング、油	牛乳、○牛乳、豚肉(もも)、○ホイップクリーム、プロセスチーズ、ごま、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	たまねぎ、だいこん、グレープフルーツ、きゅうり、にんじん、トマトジュース缶、まいたけ、しめじ	いちごババロア、麦茶

☆ 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 552kcal 19.0g 19.8g 205mg 2.00mg 189μg 0.31mg 0.36mg 40mg
 3歳未満児 516kcal 18.4g 17.9g 303mg 2.10mg 158μg 0.28mg 0.37mg 34mg

☆お弁当給食のお知らせ☆ ※幼児と心組のみ
 先月大好評で、子ども達がとても喜んでくれました！！
 またやりたいという声が多く、6月も18日(金)に行きます！！
 15日より17日までお弁当箱の回収を行いますので、お弁当箱の用意をお願いします。

☆食材の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。