

令和4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 水	牛乳	★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、きゅうりの浅漬け、わかめの清し汁、オレンジ	米、◎お好み焼き粉、◎マヨネーズ、砂糖、油	木綿豆腐、◎豚肉(ばら)、凍り豆腐、◎かつお節、米みそ(赤色辛みそ)、◎グリコ牛乳	ほうれんそう、にんじん、オレンジ、きゅうり、なめたけ、◎もやし、さやえんどう、えのきたけ、◎キャベツ、乾燥わかめ(素干し水戻し)、◎あおのり	お好み焼き、 麦茶
2 木	豆乳飲料まめびよ(バナナ味)	ごはん、チンジャオロース、えびしゅうまい、にら玉スープ、グレープフルーツ	米、◎ホットケーキ粉、◎油、◎砂糖、油	◎グリコ牛乳、豚肉(ばら)、卵、◎木綿豆腐、◎まめびよ(豆乳飲料)バナナ	たけのこ(水煮)、グレープフルーツ、にんじん、ピーマン、にら、しょうが	豆腐ドーナツ、 牛乳
3 金	乳酸菌飲料	やきそばパン、ポパイサラダ、オニオンスープ、バナナ	コッペパン、蒸し中華めん、◎油、フレンチポテト、油、クルトン	◎グリコ牛乳、ベーコン、豚肉(もも)	たまねぎ、ほうれんそう、バナナ、キャベツ、もやし、ピーマン、にんじん、◎あおのり、あおのり	のり塩ポテト、 牛乳
4 土	ジョア	和風シーフードスパゲティー、ツナサラダ、チキンスープ、パイナップル	スパゲティー、じゃがいも、オリーブ油	◎牛乳100ml、えび(むき身)、◎ホイップクリーム、あさり水煮缶、鶏もも肉、ツナ味付缶、ベーコン、バター	パイナップル、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、しめじ、えのきたけ、赤ピーマン、コーン缶、◎ブルーベリージャム、焼きのり	クリームサンド ビスケット、牛 乳
6 月	乳酸菌飲料	たまごサンド、鮭のパン粉焼き、ブロッコリーのサラダ、おくらスープ、オレンジ	食パン、◎マカロニ、和風ドレッシング、マヨネーズ、◎油、油、パン粉、◎砂糖	◎牛乳100ml、さけ、卵、◎ベーコン、◎粉チーズ、粉チーズ	ブロッコリー、キャベツ、オレンジ、◎トマトペースト、◎たまねぎ、コーン缶、にんじん、オクラ、レタス、◎にんにく	マカロニのトマ ト煮、牛乳
7 火	旬の果物紹介 お楽しみおやつ	茄子とトマトのカレー、ワカメとツナのサラダ、福神漬け、バナナ、牛乳	米、油	牛乳、◎牛乳、豚肉、◎ホイップクリーム、ツナ油漬缶、◎かぼちゃの種(味付け)	バナナ、たまねぎ、キャベツ、グリーンアスパラガス、なす、トマト、福神漬、にんにく、しょうが、乾燥わかめ(素干し水戻し)	かぼちゃパ パ ロア、麦茶
8 水	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	ごはん、鶏のからあげ、野菜の昆布和え、みそ汁(小松菜・豆腐・ねぎ)、グレープフルーツ	米、片栗粉、油、ごま油、◎デニッシュ	◎グリコ牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、味噌、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	だいこん、グレープフルーツ、きゅうり、◎ジャム、にんじん、こまつな、ねぎ、にんにく、しょうが、塩こんぶ	季節のデニッ シュ、牛乳
9 木	乳酸菌飲料	醤油ラーメン、焼きぎょうざ、豆苗と鶏ごぼうのサラダ、オレンジ	ゆで中華めん、◎小麦粉、◎黒砂糖、ごま油	◎グリコ牛乳、◎牛乳、豚肉(ばら)、鶏ささ身、なると	もやし、オレンジ、切ごぼう、キャベツ、にんじん、コーン缶、ねぎ、トウモロコシ(芽ばえ)	黒糖蒸しパ ン、牛乳
10 金	牛乳	時計ごはん、鰯の照焼き、ちくわときゅうりの酢の物、けんちん汁、メロン	米、さといも、油、砂糖、片栗粉	あじ、鶏もも肉(皮付き)、絹ごし豆腐、ちくわ、◎グリコ牛乳	きゅうり、メロン、だいこん、にんじん、ねぎ、焼きのり、カットわかめ、葉ねぎ	あじさいゼ リー、ウエハー ス、麦茶
11 土	ジョア	ふりかけごはん、鶏ささみフライ、ブロッコリーサラダ、みそ汁、オレンジ	米、◎小麦粉、◎砂糖、油	鶏ささみ、◎卵、◎バター、ごま油	ブロッコリー、トマト、アスパラ、乾燥わかめ、玉ねぎ、オレンジ	パウンドケー キ、牛乳
13 月	乳酸菌飲料	ごはん、スズキのコーンマヨネーズ焼き、納豆の野菜和え、みそ汁(麩・もやし・ねぎ)、パイナップル	米、◎パン、マヨネーズ、焼ふ	◎牛乳100ml、すずき、挽きわり納豆、味噌、◎ベーコン、しらす干し、◎とろけるチーズ、かつお節、	パイナップル、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、にんじん、コーン缶	ピザロール、 牛乳
14 火	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	バターロール、ポークビーンズ、アスパラサラダ、かぶのスープ、ヨーグルト	じゃがいも、◎クレープの皮、和風ドレッシング、油	◎牛乳100ml、カルシウムヨーグルト、豚肉(もも)、大豆、◎ホイップクリーム、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	かぶ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、◎バナナ、かぶ・葉、ミニトマト、サラダ菜、にんじん、コーン缶、パセリ、にんにく	バナナクレー プ、牛乳
15 水	豆乳飲料まめびよ(バナナ味)	鶏ひき肉と卵の二色丼、ほうれん草のなめたけ和え、わかめの清し汁、オレンジ	米、◎お好み焼き粉、◎マヨネーズ、砂糖、油	卵、鶏ひき肉、木綿豆腐、◎豚肉(ばら)、◎かつお節、米みそ、◎まめびよ(豆乳飲料)バナナ	◎とうもろこし、ほうれんそう、オレンジ、なめたけ、さやえんどう、えのきたけ、にんじん、乾燥わかめ	ゆでとうもろこ し、リッツ、牛 乳
16 木	牛乳	ごはん、八宝菜、竹輪の磯辺焼き、ワタンスープ、グレープフルーツ	米、小麦粉、油、片栗粉、ごま油	◎牛乳100ml、ワタナン、豚肉(もも)、いか、◎グリコ牛乳	グレープフルーツ、はくさい、チンゲンサイ、たけのこ、にんじん、しめじ、葉ねぎ、干しいたけ、しょうが、あおのり、◎キャベツ、◎もやし	お好み焼き、 麦茶
17 金	乳酸菌飲料	やきそばパン、ポパイサラダ、オニオンスープ、バナナ	コッペパン、◎ホットケーキ粉、蒸し中華めん、◎油、◎砂糖、油、クルトン	◎グリコ牛乳、ベーコン、◎木綿豆腐、豚肉(もも)	たまねぎ、ほうれんそう、バナナ、キャベツ、もやし、ピーマン、にんじん、あおのり	豆腐ドーナツ、 牛乳
18 土	ジョア	冷し中華、鶏の照焼き、ポテトサラダ、すいか	ゆで中華めん、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	◎グリコ牛乳、鶏もも肉(皮付き)、錦糸卵、ハム、ベーコン	すいか、きゅうり、もやし、にんじん、コーン缶、しょうが、◎あおのり	たこやき、牛乳
20 月	豆乳飲料まめびよ(バナナ味)	ごはん、チンジャオロース、えびしゅうまい、にら玉スープ、グレープフルーツ	米、◎油、◎フレンチポテト、油	◎グリコ牛乳、豚肉(ばら)、卵、◎まめびよ(豆乳飲料)バナナ	たけのこ(水煮)、グレープフルーツ、にんじん、ピーマン、にら、しょうが、◎あおのり	のり塩ポテト、 牛乳
21 火	乳酸菌飲料	たまごサンド、鮭のパン粉焼き、ブロッコリーのサラダ、おくらスープ、オレンジ	食パン、◎マカロニ、和風ドレッシング、マヨネーズ、◎油、油、パン粉、◎砂糖	◎牛乳100ml、さけ、卵、◎ベーコン、◎粉チーズ、粉チーズ	ブロッコリー、キャベツ、オレンジ、◎トマトペースト、◎たまねぎ、コーン缶、にんじん、オクラ、レタス、◎にんにく	マカロニのトマ ト煮、牛乳
22 水	旬の果物紹介 お楽しみおやつ	茄子とトマトのカレー、ワカメとツナのサラダ、福神漬け、バナナ、牛乳	米、油	牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、◎ホイップクリーム、ツナ油漬缶、◎かぼちゃの種	バナナ、たまねぎ、キャベツ、グリーンアスパラガス、なす、トマト、福神漬、にんにく、しょうが、乾燥わかめ(素干し水戻し)	かぼちゃパ パ ロア、麦茶
23 木	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	ごはん、鶏のからあげ、野菜の昆布和え、みそ汁(小松菜・豆腐・ねぎ)、グレープフルーツ	米、片栗粉、油、ごま油、◎小麦粉、◎黒砂糖	◎グリコ牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、味噌、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	だいこん、グレープフルーツ、きゅうり、にんじん、こまつな、ねぎ、にんにく、しょうが、塩こんぶ	黒糖蒸しパ ン、牛乳
24 金	乳酸菌飲料	醤油ラーメン、焼きぎょうざ、豆苗と鶏ごぼうのサラダ、オレンジ	ゆで中華めん、ごま油、◎デニッシュ	◎グリコ牛乳、◎牛乳、豚肉(ばら)、鶏ささ身、なると	もやし、オレンジ、切ごぼう、キャベツ、にんじん、コーン缶、ねぎ、トウモロコシ(芽ばえ)	季節のデニッ シュ、牛乳
25 土	ジョア	冷やしうどん、スナッペンどうの炒め物、バナナ、牛乳	ゆでうどん、◎砂糖、油、◎小麦粉、◎バター	牛乳、豚肉(もも)、◎卵	バナナ、スナッペンどう、もやし、きゅうり、にんじん、たけのこ(水煮)、刻みのり、にんにく、しょうが、ブルーベリー	ブルーベリ ー マフィン、麦茶
27 月	乳酸菌飲料	ごはん、スズキのコーンマヨネーズ焼き、納豆の野菜和え、みそ汁(麩・もやし・ねぎ)、パイナップル	米、◎パン、マヨネーズ、焼ふ	◎牛乳100ml、すずき、挽きわり納豆、味噌、◎ベーコン、しらす干し、◎とろけるチーズ、かつお節、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	パイナップル、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、にんじん、コーン缶	ピザロール、 牛乳
28 火	牛乳	★誕生会メニュー★ ポークたまごおにぎり、レバーのかりんとう揚げ、コーンレタスサラダ、あおさのみそ汁、オレンジ	米、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖	豚レバー、味噌、ツナ缶、ウインナー、ごま、◎グリコ牛乳	コーン缶、オレンジ、レタス、もやし、だいこん、きゅうり、あおさ	さくらんぼのせ べりーケーキ、 麦茶
29 水	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	バターロール、ポークビーンズ、アスパラサラダ、かぶのスープ、ヨーグルト	じゃがいも、◎クレープの皮、和風ドレッシング、油	◎牛乳100ml、カルシウムヨーグルト、豚肉(もも)、大豆(水煮缶詰)、◎ホイップクリーム(植物性脂肪)、◎ベーコン、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	かぶ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、◎バナナ、かぶ・葉、ミニトマト、サラダ菜、にんじん、コーン缶、パセリ、にんにく	バナナクレー プ、牛乳
30 木	乳酸菌飲料	ごはん、八宝菜、竹輪の磯辺焼き、ワタンスープ、グレープフルーツ	米、小麦粉、油、片栗粉、ごま油	◎おしどり牛乳100ml、ワタナン、豚肉(もも)、いか、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	◎とうもろこし、グレープフルーツ、はくさい、チンゲンサイ、たけのこ、にんじん、しめじ、葉ねぎ、干しいたけ、しょうが、あおのり	ゆでとうもろこ し、リッツ、牛 乳

☆ 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 561kcal 19.8g 22.0g 217mg 2.40mg 318μg 0.32mg 0.40mg 33mg
3歳未満児 531kcal 19.4g 19.3g 344mg 2.60mg 250μg 0.28mg 0.43mg 28mg

☆6月10日 時の記念日☆
時間が大切であることを広めるために作られた時の記念日。
給食で時計ごはんを出します。ごはんの上に針に見立てた焼きのりを自分で好きな時間にのせて、時計ごはんを完成させましょう。



☆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。