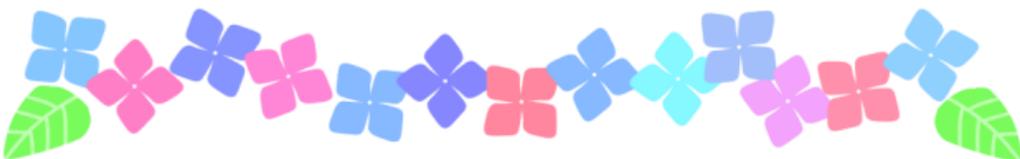


# 令和7年6月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園  
光明第七こども園

日付	10時おやつ	昼食	材 料 名			3時おやつ
			◎は10時おやつ ○は午後おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	
2月	牛乳	のり佃煮ご飯、みそ汁(えのき・豆腐)、大根とが んもの煮物、キャベツの昆布和え、メロン	米、○フライドポテト、○ 油、砂糖、三温糖	○調製豆乳、がんもどき、木綿豆 腐、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	メロン、だいこん、キャベツ、たけのこ(ゆで)、 きゅうり、えのきたけ、にんじん、こまつな、塩こ んぶ、焼きのり	豆乳、フライドポ テト
3火	豆乳、バナナ チップス	御飯、キャベツのみそ汁、あじの南蛮漬け、塩 ゆでそら豆、きゅうりのゆかり和え、バナナ	米、○ホットケーキ粉、 油、小麦粉、○メープルシ ロップ、三温糖、ごま油	○牛乳、あじ、米みそ(淡色辛み そ)、油揚げ、○バター、◎調製豆乳	バナナ、きゅうり、そらめめ、キャベツ、もやし、 ◎バナナチップス	牛乳、ホットケ ーキ
4水	ジョア	たらこスパゲティ、牛乳、チキンナゲット、コー ルスローサラダ、ゴールドキウイ	○米、スパゲティ、フレ ンチドレッシング(白)、オ リーブ油	牛乳、チキンナゲット、たらこ、◎味 付きいなり、バター、◎ジョア	キウイフルーツ(黄)、キャベツ、たまねぎ、にん じん、コーン(冷凍)、刻みのり	麦茶、おいなりさ ん
5木	牛乳、胡瓜ス ティック	クロワッサン、オニオンスープ、鶏肉のオレンジ 焼き、かぼちゃのサラダ、グレープフルーツ	クロワッサン、○たこ焼 き、マヨネーズ	○調製豆乳、鶏もも肉、ベーコン、ハ ム、◎牛乳	グレープフルーツ、かぼちゃ、たまねぎ、きゅう り、コーン缶、マーマレード、◎胡瓜	豆乳、たこ焼き
6金	飲むヨーグル ト	御飯、わかめスープ、マーボー豆腐、春雨サラ ダ、パイナップル	米、○ぎょうざの皮、はる さめ、片栗粉、中華ドレ ッシング、砂糖、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○ピ ザ用チーズ、○ハム、ハム、米みそ (淡色辛みそ)、◎ヨーグルト(ドリン ク)	パイナップル、ねぎ、○トマト、○たまねぎ、きゅ うり、にんじん、たまねぎ、しょうが、カットわか め	牛乳、カリカリピ ザ
7土	ジョア	ソース焼きそば、牛乳、大根ツナサラダ、オレン ジ	焼きそばめん、マヨネ ーズ、油	牛乳、豚肉(ばら)、ツナ油漬缶、すり ごま、◎ジョア	オレンジ、だいこん、キャベツ、たまねぎ、きゅう り、にんじん、ピーマン、あおのり	麦茶、ミニたい焼 き
9月	牛乳	牛丼、みそ汁(さつま芋)、ブロッコリーの胡麻和 え、メロン	米、○ロイヤルローフ、さ つま芋、しらたき、三温 糖、○砂糖、砂糖、油	牛肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、○ ピザ用チーズ、ごま、◎牛乳	メロン、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ	ジョア、やみつ きトースト
10火	豆乳、バナナ チップス	ちゃんぽん、牛乳、焼き餃子、ほうれん草とコー ンのナムル、ゴールドキウイ	ちゃんぽん麺、○米、○砂 糖、ごま油、○油、三温糖	牛乳、○牛肉(肩)、豚肉(もも)、かま ぼこ、ごま、◎調製豆乳	キウイフルーツ(黄)、ほうれんそう、にんじん、 キャベツ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、コーン缶、に ら、○焼きのり、○しょうが、◎バナナチップス	麦茶、牛しぐれお にぎり
11水	ジョア	御飯、豚汁、かじきの竜田揚げ、納豆和え、バ ナナ	米、糸こんにゃく、○グラ ニュー糖、油、片栗粉、ご ま油	○牛乳、かじき、挽きわり納豆、生揚 げ、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(肩 ロース)、◎ジョア	バナナ、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、ね ぎ、たくあん(刻み)、しょうが	牛乳、チュロス
12木	牛乳、胡瓜ス ティック	食パン、えのきのスープ、ポークビーンズ、ブ ロッコリーサラダ、グレープフルーツ	卵なし食パン(6枚切り)、 じゃがいも(ダイス)、油、 砂糖	○調製豆乳、豚肉(肩ロース)、大豆 (ゆで)、ハム、◎牛乳	グレープフルーツ、ブロッコリー、ホールのマト 缶詰、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、万能 ねぎ、◎胡瓜スティック	豆乳、マシュマロ サンド
13金	飲むヨーグル ト	ハヤシライス、牛乳、マセドアンサラダ、パイナッ プル	米、じゃがいも(ダイス)、 マヨネーズ、油	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豚肉 (ロース)、ハム、ダイスチーズ、◎ ヨーグルト(ドリンク)	パイナップル、○もも缶、○みかん缶、○パナ ナ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、きゅ うり	麦茶、フルーツ ヨーグルト
14土	ジョア	塩ラーメン、牛乳、もやしと人参のナムル、オレ ンジ	○ロイヤルローフ、ゆで中 華めん、○マーガリン、ご ま油、○グラニュー糖	牛乳、焼き豚、なると、ごま、◎ジョア	オレンジ、もやし、にんじん、ねぎ、カットわかめ	麦茶、シュガー トースト
16月	牛乳	御飯、みそ汁(えのき・豆腐)、大根とが んもの煮物、キャベツの昆布和え、メロン	米、○ポテトチップス、○ 油、砂糖	○調製豆乳、がんもどき、木綿豆 腐、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	メロン、だいこん、キャベツ、たけのこ(ゆで)、 きゅうり、えのきたけ、にんじん、こまつな、塩こ んぶ	豆乳、ポテトチ ップス
17火	豆乳、バナナ チップス	たらこスパゲティ、牛乳、チキンナゲット、コー ルスローサラダ、ゴールドキウイ	○米、スパゲティ、フレ ンチドレッシング(白)、オ リーブ油	牛乳、チキンナゲット、たらこ、◎味 付きいなり、バター、◎調製豆乳	キウイフルーツ(黄)、キャベツ、たまねぎ、にん じん、コーン(冷凍)、刻みのり、◎バナナチ ップス	麦茶、おいなりさ ん
18水	ジョア	御飯、キャベツのみそ汁、あじの南蛮漬け、塩 ゆでそら豆、きゅうりのゆかり和え、バナナ	米、○ホットケーキ粉、 油、小麦粉、○メープルシ ロップ、三温糖、ごま油	○牛乳、あじ、米みそ(淡色辛み そ)、油揚げ、○バター、◎ジョア	バナナ、きゅうり、そらめめ、キャベツ、もやし	牛乳、ホットケ ーキ
19木	牛乳、胡瓜ス ティック	ひれかつ定食、みそ汁(麩・わかめ)、選べる小 鉢(ひじきの五目煮、れんこのきんぴら)、パイ ナップル	米、焼ふ、パン粉、油、砂 糖、小麦粉、ごま油	豚肉(ヒレ)、白みそ、ちくわ、油揚げ、 ◎牛乳	パイナップル、れんこん、にんじん、キャベツ、 ひじき、さやえんどう、○メロン、カットわかめ、 ◎胡瓜	麦茶、メロンケ ーキ
20金	飲むヨーグル ト	クロワッサン、オニオンスープ、鶏肉のオレンジ 焼き、かぼちゃのサラダ、グレープフルーツ	クロワッサン、○たこ焼 き、マヨネーズ	○牛乳、鶏もも肉、ベーコン、ハム、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、かぼちゃ、たまねぎ、きゅう り、コーン缶、マーマレード	牛乳、たこ焼き
21土	ジョア	きつねうどん、牛乳、キャベツの磯和え、オレン ジ	ゆでうどん、○ロイヤル ローフ、○マヨネーズ、砂 糖	牛乳、味付きいなり、○ツナ油漬缶、 ◎ジョア	オレンジ、キャベツ、にんじん、はくさい、きゅう り、ねぎ、刻みのり	麦茶、ツナト ースト
23月	牛乳	牛丼、みそ汁(さつま芋)、ブロッコリーの胡麻和 え、メロン	米、○ロイヤルローフ、さ つま芋、しらたき、三温 糖、○砂糖、砂糖、油	○ヨーグルト(ドリンク)、牛肉(肩)、米 みそ(淡色辛みそ)、○ピザ用チ ーズ、ごま、◎牛乳	メロン、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ	飲むヨーグル ト、やみつ きトースト
24火	豆乳、バナナ チップス	ちゃんぽん、牛乳、焼き餃子、ほうれん草とコー ンのナムル、ゴールドキウイ	ちゃんぽん麺、○米、○砂 糖、ごま油、○油、三温糖	牛乳、○牛肉(肩)、豚肉(もも)、かま ぼこ、ごま、◎調製豆乳	キウイフルーツ(黄)、ほうれんそう、にんじん、 キャベツ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、コーン缶、に ら、○焼きのり、○しょうが、◎バナナチップス	麦茶、牛しぐれお にぎり
25水	ジョア	御飯、豚汁、かじきの竜田揚げ、納豆和え、バ ナナ	米、○グラニュー糖、糸こ んにゃく、油、片栗粉、ご ま油	○牛乳、かじき、挽きわり納豆、生揚 げ、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(肩 ロース)、◎ジョア	バナナ、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、ね ぎ、たくあん(刻み)、しょうが	牛乳、手作り源氏 パイ
26木	牛乳、胡瓜ス ティック	食パン、えのきのスープ、ポークビーンズ、ブ ロッコリーサラダ、グレープフルーツ	卵なし食パン(6枚切り)、 じゃがいも(ダイス)、油、 砂糖	○調製豆乳、豚肉(肩ロース)、大豆 (ゆで)、ハム、◎牛乳	グレープフルーツ、ブロッコリー、ホールのマト 缶詰、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、万能 ねぎ、◎胡瓜	豆乳、マシュマロ サンド
27金	飲むヨーグル ト	御飯、わかめスープ、マーボー豆腐、春雨サラ ダ、パイナップル	米、○ドーナツ、はるさ め、片栗粉、中華ドレ ッシング、砂糖、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米み そ(淡色辛みそ)、◎ヨーグルト(ド リンク)	パイナップル、きゅうり、ねぎ、にんじん、たま ねぎ、しょうが、カットわかめ	牛乳、ドーナツ
28土	ジョア	ジャージャー麺、牛乳、きゃべつのおかかマヨサ ラダ、オレンジ	蒸し中華麺、○せんべい、 マヨネーズ、三温糖、ごま 油	牛乳、豚ひき肉、淡色みそ、かつお 節、◎ジョア、○プリン	オレンジ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ、 コーン缶、にんにく、しょうが	麦茶、プリン、塩 せんべい
30月	牛乳	ハヤシライス、牛乳、マセドアンサラダ、メロ ン	米、じゃがいも(ダイス)、 マヨネーズ、○砂糖、油	牛乳、豚肉(ロース)、ハム、ダイ スチーズ、◎牛乳	メロン、○みかん缶、○パイン缶、たまねぎ、に んじん、マッシュルーム、きゅうり、○かんでん	麦茶、フルーツゼ リー



☆ 一日の平均給与量 ☆

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	521kcal	19.9g	18.1g	201mg	1.9mg	152μg	0.31mg	0.33mg	42mg
3歳未満児	471kcal	18.5g	17.1g	234mg	1.9mg	173μg	0.29mg	0.35mg	34mg

★都合により食材の変更があります。  
★牛肉を使用する場合があります。



2日 精進料理  
19日 誕生会