

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 | |
| 1月 | 牛乳、マンナビスケット | のり佃煮ご飯、みそ汁(えのき・豆腐)、高野豆腐とじゃがいもの煮物、キャベツの昆布和え、メロン | 米、○食パン、じゃがいも、油、片栗粉、○砂糖、ごま油、砂糖 | ○調製豆乳、木綿豆腐、○ピザ用チーズ、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳 | メロン、キャベツ、たまねぎ、のり佃煮、にんじん、きゅうり、えのきたけ、こまつな、ピーマン、塩こんぶ | 豆乳、やみつきトースト |
| 2火 | 豆乳、バナナチップス | 御飯、みそ汁(豆腐・なめこ)、鉄板ハンバーグ、ブロッコリーのおかかマヨ和え、オレンジ | 米、○フライドポテト、○油、パン粉、マヨドレ、油 | ○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、牛乳、かつお節、◎調製豆乳 | オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、なめこ、にんじん、ねぎ、◎バナナ(乾果) | 牛乳、フライドポテト |
| 3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 | スパゲティ、○米、オリブ油 | 牛乳、チキンナゲット、たらこ、有塩バター、◎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、焼きおにぎり |
| 4木 | 牛乳、きゅうりスティック | クロワッサン、ミネストローネ、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、じゃがいも、油、マヨドレ、マカロニ | ○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、ホールトマト缶詰、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、コーン缶、にんじん、マーマレード、セロリー、にんにく、しょうが | 豆乳、マシュマロサンド |
| 5金 | 飲むヨーグルト | 御飯、みそ汁(キャベツ・油揚げ)、あじの南蛮漬け、きゅうりのゆかり和え、バナナ | 米、○ロールパン、○マヨドレ、油、片栗粉、ごま油、三温糖 | あじ、米みそ(淡色辛みそ)、○ツナ油漬缶、カニカマ、油揚げ、ごま、◎のむヨーグルト | バナナ、もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん | 麦茶、ツナサンド |
| 6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、○さつまいも、マヨドレ、油、○三温糖 | 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、さつまいもパイ |
| 8月 | 牛乳、マンナビスケット | 牛丼、みそ汁(さつまい)、ブロッコリーの胡麻和え、メロン | 米、さつまいも、しらたき、○無塩バター、三温糖、砂糖、油 | 牛肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、◎牛乳 | メロン、ブロッコリー、たまねぎ、ねぎ、にんじん、きゅうり | 麦茶、菜飯パスタ |
| 9火 | 豆乳、バナナチップス | しょうゆらーめん(リクエスト)、麦茶、焼き餃子、ほうれん草とコーンのナムル、ゴールドキウイ | ゆで中華めん、ごま油、油、三温糖 | ○牛乳、豚肉(もも)、ごま、◎調製豆乳 | キウイフルーツ(黄)、○バナナ、ほうれん草、にんじん、コーン缶、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、ねぎ、◎バナナ(乾果) | 牛乳、バナナココア |
| 10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、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(ばら)、◎ジョア | バナナ、ほうれん草、ほうろく、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、だいこん(たくあん)、しょうが | 牛乳、チュロス |
| 11木 | 牛乳、きゅうりスティック | 黒糖パン、コンソメスープ、ポークビーンズ、ブロッコリーサラダ、グレープフルーツ | ○米、黒糖パン、じゃがいも、和風ドレッシング、○砂糖、砂糖、油 | 豚肉(肩ロース)、大豆(ゆで)、ツナ油漬缶、ウインナー、○米みそ(淡色辛みそ)、○ごま、◎牛乳 | グレープフルーツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ホールトマト缶詰、キャベツ、◎きゅうり、塩こんぶ | 麦茶、塩こんぶおにぎり |
| 12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、マヨドレ、○焼ふ、○砂糖、○無塩バター、油 | 牛乳、豚肉(ロース)、プロセスチーズ、ハム、○牛乳、◎のむヨーグルト | パイナップル、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、きゅうり | 麦茶、お麩ラスクルーム |
| 13土 | ジョア | 冷やし中華、牛乳、しゅうまい、キャベツの磯和え、オレンジ | ゆで中華めん、砂糖、ごま油、○油、油 | 牛乳、卵、ハム、○ウインナー、◎ジョア | オレンジ、きゅうり、キャベツ、にんじん、○キャベツ、刻みのり | 麦茶、肉まん |
| 15月 | 牛乳、マンナビスケット | のり佃煮御飯、みそ汁(えのき・豆腐)、高野豆腐のオランダ煮、キャベツの昆布和え、メロン | 米、○食パン、じゃがいも、油、片栗粉、○砂糖、砂糖 | ○調製豆乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、○ピザ用チーズ、凍り豆腐、米みそ、◎牛乳 | メロン、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、こまつな、のり佃煮、ピーマン、塩こんぶ | 豆乳、やみつきトースト |
| 16火 | 豆乳、バナナチップス | 御飯、みそ汁(豆腐・なめこ)、ハンバーグ(リクエスト)、ブロッコリーのおかかマヨ和え、オレンジ | 米、○フライドポテト、○油、パン粉、マヨドレ、油 | ○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、米みそ、卵、牛乳、かつお節、◎調製豆乳 | オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、なめこ、にんじん、ねぎ、◎バナナ(乾果) | 牛乳、フライドポテト |
| 17水 | ジョア | クロワッサン、ミネストローネ、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 | ○米、クロワッサン、じゃがいも、油、マヨドレ、マカロニ | 鶏もも肉、ベーコン、ハム、◎ジョア | グレープフルーツ、かぼちゃ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、コーン缶、にんじん、マーマレード、セロリー、にんにく | 麦茶、みそ焼きおにぎり |
| 18木 | 牛乳、きゅうりスティック | 御飯、みそ汁(キャベツ・油揚げ)、あじの南蛮漬け、きゅうりのゆかり和え、バナナ | 米、○ロールパン、○マヨドレ、油、片栗粉、ごま油、三温糖 | あじ、米みそ(淡色辛みそ)、○ツナ油漬缶、カニカマ、油揚げ、ごま、◎牛乳 | バナナ、もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、◎きゅうり | 麦茶、ツナサンド |
| 19金 | 飲むヨーグルト | カレーピラフ、ジュリアンヌスープ、鶏のからあげ(リクエスト)、ブロッコリーのサラダ、オレンジ | 米、○ロールケーキ、片栗粉、和風ドレッシング、油 | 鶏もも肉、○ホイップクリーム、豚ひき肉、ベーコン、◎のむヨーグルト | たまねぎ、にんじん、○メロン、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、オレンジ、コーン缶、にんにく、しょうが | 麦茶、メロンケーキ(リクエスト) |
| 20土 | ジョア | 納豆スパゲティ、牛乳、ごまドレッシングサラダ、バナナ | マヨドレ、砂糖、油、ごま油、砂糖 | 牛乳、挽きわり納豆、豚ひき肉、すりごま、◎ジョア | バナナ、にんじん、キャベツ、ねぎ、コーン缶 | 麦茶、ドーナツ |
| 22月 | 牛乳、マンナビスケット | 豚丼、みそ汁(さつまい)、ブロッコリーの胡麻和え、メロン | 米、さつまいも、しらたき、○無塩バター、三温糖、砂糖、油 | 豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、◎牛乳 | メロン、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ | 麦茶、菜飯パスタ |
| 23火 | 豆乳、人参スティック | しょうゆらーめん、麦茶、焼き餃子、ほうれん草とコーンのナムル、ゴールドキウイ | ゆで中華めん、ごま油、油、三温糖 | ○牛乳、豚肉(もも)、ごま、◎調製豆乳 | キウイフルーツ(黄)、○バナナ、ほうれん草、にんじん、コーン缶、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、ねぎ、◎にんじん | 牛乳、バナナココア |
| 24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、ほうれん草、にんじん、ごぼう、ねぎ、だいこん(たくあん)、しょうが | 牛乳、チュロス |
| 25木 | 牛乳、きゅうりスティック | 黒糖パン、コンソメスープ、ポークビーンズ、ブロッコリーサラダ、グレープフルーツ | 黒糖パン、じゃがいも、マヨドレ、砂糖、油 | ○調製豆乳、豚肉(肩ロース)、大豆(ゆで)、ツナ油漬缶、ウインナー、◎牛乳 | グレープフルーツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ホールトマト缶詰、キャベツ、◎きゅうり | 豆乳、マシュマロサンド |
| 26金 | 飲むヨーグルト | 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 | スパゲティ、○米、オリブ油、○砂糖 | 牛乳、チキンナゲット、たらこ、○米みそ、○ごま、有塩バター、◎のむヨーグルト | 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、塩こんぶ | 麦茶、塩こんぶおにぎり |
| 27土 | ジョア | マーボー麺、牛乳、きゃべつのおかかマヨサラダ、オレンジ | 中華めん、○食パン、○小麦粉、マヨドレ、○三温糖、ごま油 | 牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、淡色みそ、かつお節、◎ジョア | オレンジ、キャベツ、にんじん、ねぎ、きゅうり、コーン缶、にんにく、しょうが | 麦茶、メロンパントースト |
| 29月 | 牛乳、マンナビスケット | ハヤシライス、豆乳、マセドアンサラダ、メロン | 米、じゃがいも、マヨドレ、○焼ふ、○砂糖、○無塩バター、油 | 牛乳、豚肉(ロース)、ハム、プロセスチーズ、○豆乳、◎牛乳 | メロン、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、きゅうり | 麦茶、お麩ラスクルーム |
| 30火 | 豆乳、バナナチップス | ふりかけごはん、みそ汁(麩・わかめ)、豚肉のしょうが焼き、ほうれん草とツナの中華和え、パイナップル | 米、焼ふ、油、砂糖、ごま油 | 豚肉(肩ロース)、白みそ、ツナ油漬缶、◎調製豆乳 | パイナップル、もやし、ほうれん草、にんじん、コーン缶、カットわかめ、しょうが、◎バナナ(乾果) | 麦茶、あじさいゼリー |



お誕生月のリクエスト給食が始まります！

今月から、幼児組のお誕生日リクエスト給食がスタートします！今月は、4月・5月・6月にお誕生日を迎えた(迎える)お友だちのリクエストメニューが献立に入っています。どの日にお気に入りのメニューが入っているか、ぜひお子さまと一緒に探してみてくださいね。

☆ 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。

