

令和3年 6月 給食献立表

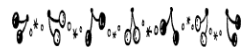


社会福祉法人多摩養育園
光明第三保育園

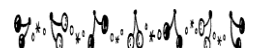
日付	10時おやつ	昼食	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1火	牛乳	高野豆腐のそぼろ丼、わかめのすまし汁 ほうれん草のなめたけ和え うずら豆煮、メロン	米、○ホットケーキミックス ○油、砂糖	○調製豆乳、うずら豆(煮豆) ○魚肉ソーセージ、木綿豆腐 凍り豆腐、○いわし(煮干し)、◎牛乳	メロン、ほうれんそう、にんじん ほうれんそう(冷凍)、きゅうり、なめたけ さやえんどう、えのきたけ、カットわかめ	豆乳 スティックフリッター 小魚
2水	ジョア	冷やしうどん、牛乳 鶏肉の香味焼き、隠元のごま和え オレンジ	ゆでうどん、○米、あげだま 砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き) いんげんまめ(ゆで)、油揚げ すりごま、米みそ(淡色辛みそ) ○ごま	オレンジ、にんじん、ほうれんそう(冷凍) ○塩こんぶ、○焼きのり、カットわかめ	ほうじ茶 昆布おにぎり
3木	豆乳(いちご)	御飯、みそ汁(なす・玉葱) 鮭のちゃんちゃん焼き 切干大根サラダ、すいか	米、○食パン ○グラニュー糖、砂糖 ○マーガリン、ごま油	○牛乳、さけ、ハム 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 白みそ、バター、○ごま ◎豆びよ(いちご)	すいか、たまねぎ、にんじん、なす キャベツ、きゅうり、切り干しだいこん しめじ、レモン果汁	牛乳 ごまトースト
4金	のむヨーグルト	白ごま御飯、トマトと卵のスープ 鶏のからあげ、温野菜サラダ グレープフルーツ	米、片栗粉、押麦 マヨドレ、油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵 ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、かぼちゃ ブロッコリー、にんじん、トマト、レタス たまねぎ	牛乳 マシュマロクラッカー
5土	豆乳(ココア)	和風スパゲティ、牛乳 ポパイサラダ、パイナップル	○食パン、スパゲティ ○砂糖	牛乳、○牛乳、ツナ油漬缶 ○卵、ベーコン、バター ◎豆びよ(ココア)	ほうれんそう、パイナップル、たまねぎ ほうれんそう(冷凍)、きゅうり グリーンアスパラガス、もやし、にんじん コーン缶、ピーマン、刻みのり	ほうじ茶 フレンチトースト
7月	ジョア キウイジュース (2歳)	御飯、すまし汁(えのき・みつば) かじきのごま味噌焼き 白和え、びわ	米、○ホットケーキミックス 糸こんにゃく、○はちみつ ○砂糖、焼、三温糖 砂糖	○牛乳、かじき、木綿豆腐 ○つぶしあん(砂糖添加)、ちくわ 米みそ(淡色辛みそ)、○卵 ごま、すりごま	ほうれんそう(冷凍)、びわ、えのきたけ にんじん、みつば	牛乳 どら焼き
8火	豆乳(バナナ)	ミートソーススパゲティ、牛乳 ゆでとうもろこし 千切りツナサラダ、オレンジ	○食パン、スパゲティ ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉 ツナ油漬缶、粉チーズ、ごま ◎豆びよ(バナナ)	とうもろこし、オレンジ、たまねぎ、にんじん ホールトマト缶詰、キャベツ、きゅうり ○いちごジャム、グリーンピース(冷凍)、○こんぶ	ほうじ茶 型抜きジャムサンド こんぶ
9水	豆乳(いちご)	ひじき御飯、みそ汁(豆腐・わかめ) ちくわ磯辺揚げ ブロッコリーのごま酢和え、メロン	米、てんぷら粉、油 ○砂糖、砂糖	○牛乳、ちくわ、木綿豆腐、鶏もも肉 鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ) ○卵、油揚げ、ごま ◎豆びよ(いちご)	メロン、ブロッコリー、にんじん、きゅうり ○えだまめ(冷凍)、万能ねぎ、ひじき カットわかめ、あおのり	牛乳 ずんだパイ
10木	のむヨーグルト	ふりかけごはん、キャベツと豆乳スープ スパニッシュチーズオムレツ かぼちゃサラダ、パイナップル	米、じゃがいも、さつまいも ○マカロニ、マヨドレ ○砂糖	○牛乳、卵、豆乳、ハム とろけるチーズ、○きな粉 ベーコン、◎ヨーグルト(ドリンク)	かぼちゃ、パイナップル、たまねぎ キャベツ、きゅうり、ピーマン、にんじん コーン缶	牛乳 マカロニきな粉
11金	ジョア	御飯、豚汁 あじの香味揚げ、納豆と小松菜の和え物 キウイフルーツ	米、○小麦粉、○砂糖 片栗粉、板こんにゃく、油	○牛乳、あじ、挽きわり納豆 ○バター、木綿豆腐、豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ かつお節	キウイフルーツ、にんじん、こまつな もやし、だいこん、万能ねぎ、ねぎ、ごぼう	牛乳 ショートブレッド
12土	豆乳(ココア)	焼きそば、牛乳 ごぼうときゅうりのサラダ、バナナ	ゆで中華めん、マヨドレ ○グラニュー糖、油	牛乳、豚肉(もも)、ハム ◎豆びよ(ココア)	バナナ、にんじん、ごぼう(金平用千切り) キャベツ、もやし、たまねぎ、きゅうり コーン缶、ひじき	ほうじ茶 ロールケーキラスク
14月	牛乳	ふわふわ丼、わかめのすまし汁 ほうれん草のなめたけ和え うずら豆煮、メロン	米、○ホットケーキミックス ○油、焼、三温糖	○調製豆乳、卵、うずら豆(煮豆) 鶏ひき肉、○魚肉ソーセージ 木綿豆腐、凍り豆腐、◎牛乳	メロン、ほうれんそう、たまねぎ ほうれんそう(冷凍)、にんじん、きゅうり なめたけ、えのきたけ、グリーンピース(冷凍) カットわかめ	豆乳 スティックフリッター
15火	ジョア	冷やしうどん、牛乳 鶏肉の香味焼き 隠元のごま和え、オレンジ	ゆでうどん、○米 あげだま、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き) いんげんまめ(ゆで)、油揚げ すりごま、米みそ(淡色辛みそ) ○いわし(煮干し)、○ごま	オレンジ、にんじん、ほうれんそう(冷凍) ○塩こんぶ、○焼きのり、カットわかめ	ほうじ茶 昆布おにぎり 小魚
16水	豆乳(いちご)	御飯、みそ汁(なす・玉葱) 鮭のちゃんちゃん焼き 切干大根サラダ、すいか	米、○食パン ○グラニュー糖、砂糖 ○マーガリン、ごま油	○牛乳、さけ、ハム 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 白みそ、バター、○ごま ◎豆びよ(いちご)	すいか、たまねぎ、にんじん、なす キャベツ、きゅうり、切り干しだいこん しめじ、レモン果汁	牛乳 ごまトースト
17木	豆乳(ココア)	てるてる坊主カレー、牛乳 ウインナー、豆腐とわかめのサラダ パイナップル	米、じゃがいも、さつまいも ○グラニュー糖 ごま油、砂糖	牛乳、ウインナー、豆腐 ○ホイップクリーム、ハム ◎豆びよ(ココア)	たまねぎ、パイナップル、にんじん ほうれんそう(冷凍)、のり佃煮、コーン缶 ○ブルーベリージャム、もやし、きゅうり	ほうじ茶 かたつむりロール ケーキ
18金	のむヨーグルト	白ごま御飯、トマトと卵のスープ 鶏のからあげ、温野菜サラダ グレープフルーツ	米、片栗粉、押麦 マヨドレ、油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き) 卵、ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、かぼちゃ、ブロッコリー にんじん、トマト、レタス、たまねぎ	牛乳 マシュマロクラッカー
19土	豆乳(バナナ)	肉みそラーメン、牛乳 レンコンのタラマヨ和え、バナナ	ゆで中華めん ○食パン、マヨドレ、○砂糖	牛乳、豚ひき肉 ○ホイップクリーム(乳脂肪) たらこ、米みそ(淡色辛みそ) ◎豆びよ(バナナ)	れんこん、バナナ、○もも缶、にんじん たまねぎ、きゅうり、キャベツ、コーン缶 ピーマン、ねぎ	ほうじ茶 フルーツロール
21月	ジョア	御飯、すまし汁(えのき・みつば) かじきのごま味噌焼き、白和え びわ	米、○ホットケーキミックス 糸こんにゃく、○はちみつ ○砂糖、焼、三温糖、砂糖	○牛乳、かじき、木綿豆腐 ○つぶしあん(砂糖添加) ちくわ、米みそ(淡色辛みそ) ○卵、ごま、すりごま	ほうれんそう(冷凍)、びわ、えのきたけ にんじん、みつば	牛乳 どら焼き
22火	豆乳(バナナ)	ミートソーススパゲティ、牛乳 ゆでとうもろこし、千切りツナサラダ オレンジ	○食パン、スパゲティ ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉 ツナ油漬缶、粉チーズ、ごま ◎豆びよ(バナナ)	とうもろこし、オレンジ、たまねぎ、にんじん ホールトマト缶詰、キャベツ、きゅうり ○いちごジャム、グリーンピース(冷凍) ○こんぶ	ほうじ茶 型抜きジャムサンド こんぶ
23水	豆乳(いちご)	ひじき御飯、みそ汁(豆腐・わかめ) ちくわ磯辺揚げ ブロッコリーのごま酢和え、メロン	米、てんぷら粉、油 ○砂糖、砂糖	○牛乳、ちくわ、木綿豆腐 鶏もも肉、鶏ささ身 米みそ(淡色辛みそ)、○卵 油揚げ、ごま、◎豆びよ(いちご)	メロン、ブロッコリー、にんじん、きゅうり ○えだまめ(冷凍)、万能ねぎ、ひじき カットわかめ、あおのり	牛乳 ずんだパイ
24木	のむヨーグルト	ふりかけごはん、キャベツと豆乳スープ スパニッシュチーズオムレツ かぼちゃサラダ、パイナップル	米、じゃがいも、さつまいも ○マカロニ、マヨドレ ○砂糖	○牛乳、卵、豆乳、ハム とろけるチーズ、○きな粉 ベーコン、◎ヨーグルト(ドリンク)	かぼちゃ、パイナップル、たまねぎ キャベツ、きゅうり、ピーマン、にんじん コーン缶	牛乳 マカロニきな粉
25金	ジョア	御飯、豚汁 あじの香味揚げ 納豆と小松菜の和え物、キウイフルーツ	米、○小麦粉、○砂糖 片栗粉、板こんにゃく、油	○牛乳、あじ、挽きわり納豆 ○バター、木綿豆腐、豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ かつお節	キウイフルーツ、にんじん、こまつな、もやし だいこん、万能ねぎ、ねぎ、ごぼう	牛乳 ショートブレッド
26土	豆乳(ココア)	けんちんうどん、牛乳 野菜スティック、バナナ	ゆでうどん、○米 さといも(冷凍)、マヨドレ	牛乳、豚肉(もも)、○豚ひき肉 白みそ、◎豆びよ(ココア)	バナナ、にんじん、だいこん、きゅうり ○たまねぎ、ねぎ、ごぼう、干しいちげい	ほうじ茶 カレーピラフ
28月	豆乳(バナナ)	食パン(苺ジャム&マーガリン) ミネストローネスープ 豚肉の野菜巻き、ポテトサラダ、さくらんぼ	じゃがいも、食パン マヨドレ、マカロニ マーガリン、砂糖	○牛乳、豚肉(ロース) いんげんまめ(ゆで)、ハム ベーコン、◎豆びよ(バナナ)	さくらんぼ(国産)、にんじん、たまねぎ きゅうり、キャベツ、トマト、えのきたけ かぶ、いちごジャム、セロリー	牛乳 みそポテト 小魚
29火	ジョア	じゃこ枝豆ご飯、みそ汁(なめこ・玉葱) カレーの煮つけ ブロッコリーの和え物、メロン	米、○じゃがいも ○てんぷら粉、○油 ○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、かれい、木綿豆腐、鶏ささ身 しらす干し、米みそ(淡色辛みそ) ○白みそ、油揚げ、ごま、かつお節 ○いわし(煮干し)	メロン、ブロッコリー、にんじん、なめこ たまねぎ、えだまめ(冷凍)、万能ねぎ きゅうり	牛乳 みそポテト 小魚
30水	のむヨーグルト	ピビンバ、わかめスープ 餃子、マカロニサラダ バナナ	米、○蒸しパンミックス ぎょうざの皮、マヨドレ ○砂糖、マカロニ 砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、ハム、○チーズ ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、にんじん、ほうれんそう(冷凍) きゅうり、大豆もやし、キャベツ、ねぎ にら、カットわかめ	牛乳 チーズ蒸しパン

☆ 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 560kcal	22.2g	17.4g	221mg	2.40mg	253μg	0.33mg	0.40mg	35mg
3歳未満児 524kcal	21.8g	16.4g	283mg	2.60mg	203μg	0.33mg	0.43mg	28mg



《今月の食育予定》



- ・ 1日 精進料理の献立になっています。
- ・ 7日 ライブキッチンで、2歳児キウイのフレッシュジュースを作り10時に飲みます。

* 食材の都合により献立を変更することがありますご了承下さい *

※毎週火曜日は、嘔み応えのあるおやつを提供し嘔む力を育てています。

