

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水	ジョア	高野豆腐のそぼろ丼、わかめのみそ汁 ほうれん草のなめたけ和え きゅうりの浅漬け、メロン	米、○ぎょうざの皮 ○じゃがいも、○油、砂糖	○調製豆乳、木綿豆腐 凍り豆腐、○ツナ油漬缶 米みそ(甘みそ)◎ジョア	メロン、ほうれんそう、きゅうり、にんじん ほうれんそう(冷凍)、なめたけ、さやえんどう えのきたけ、カットわかめ	豆乳 カレーポテトサモサ
2木	豆乳 人参スティック	ゲーパン、ポークビーンズ かぼちゃのチーズ焼き キャベツのパリパリサラダ、すいか	ロールパン、じゃがいも ○お好み焼き粉、干しうどん 三温糖、砂糖、ごま油、油 ◎ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、とろけるチーズ だいたく水煮缶詰、○卵、○ベーコン ◎ごま、ごま、◎調製豆乳	すいか、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ ホールトマト缶詰、きゅうり、にんじん ◎たまねぎ、もやし、○にら、○コーン缶 ◎にんじん	牛乳 ベーコンちぢみ
3金	豆乳(ココア) きゅうりスティック	御飯、コンソメスープ きのこの豚春雨炒め エビとブロッコリーのサラダ、バナナ	米、はるさめ、マヨドレ、砂糖	豚肉(肩ロース)、○牛乳 えび(むき身)、◎豆びよ(ココア)	バナナ、ブロッコリー、にんじん、もやし たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、黄ピーマン ピーマン、しいたけ、コーン缶、◎きゅうり	プリン カルシウムせんべい
4土	豆乳(バナナ)	みそラーメン、牛乳 ポパイサラダ、パイナップル	ゆで中華めん ○ホットケーキミックス ○油、○砂糖	牛乳、豚肉(もも)、○牛乳 ベーコン、米みそ(淡色辛みそ) ◎豆びよ(バナナ)	ほうれんそう(冷凍)、パイナップル ほうれんそう、にんじん、キャベツ もやし、きゅうり、コーン缶、にら	ほうじ茶 ミートまん
6月	ジョア きゅうりスティック	ベジタブルカレー、牛乳 ピーマンの肉詰め コーンサラダ、オレンジ	米、○蒸しパンミックス じゃがいも、パン粉、油	牛乳、鶏ひき肉 牛肉(肩ロース)、木綿豆腐 ◎こしあん(生)、○卵 ◎ジョア	たまねぎ、オレンジ、ブロッコリー、にんじん コーン缶、ほうれんそう(冷凍) ピーマン、◎きゅうり	ほうじ茶 抹茶蒸しパン
7火	のむヨーグルト	冷やしうどん、牛乳 揚げ餃子、隠元のごまみそ和え メロン	ゆでうどん、○米、油 あげだま、砂糖	牛乳、いんげんまめ(ゆで) 油揚げ(甘煮)、米みそ(甘みそ) すりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	メロン、にんじん、ほうれんそう(冷凍) ○こんぶ、カットわかめ	ほうじ茶 ゆかりおにぎり こんぶ
8水	豆乳(いちご)	御飯、みそ汁(じゃがいも・玉葱) 鮭のちゃんちゃん焼き カミカミ大根サラダ、すいか	米、○食パン、じゃがいも ○マヨドレ、砂糖、ごま油	○牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ) ◎たらこ、白みそ、カニカマ、バター ◎豆びよ(いちご)	すいか、たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、切り干しだいこん しめじ、レモン果汁、○焼きのり、○レモン果汁 さきいか	牛乳 タラマヨトースト
9木	ジョア 人参スティック	じゃこ枝豆御飯、味噌汁(キャベツ・もやし) 厚焼き卵、野菜和え さくらんぼ	米、○小麦粉、○砂糖 ○油、三温糖、砂糖、ごま油	○牛乳、卵、○木綿豆腐 ○調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ) しらす干し、油揚げ、○バター ごま、かつお節◎ジョア	さくらんぼ(国産)、もやし、ごまつな、キャベツ にんじん、えだまめ(冷凍)、ねぎ、◎にんじん いんげん(ゆで)、ひじき	牛乳 豆腐ブラウニー
10金	豆乳 きゅうりスティック	御飯、ワカメスープ 麻婆厚揚げ、ミモザサラダ パイナップル	米、○コッペパン、マヨドレ ○油、片栗粉、○砂糖 三温糖	○牛乳、生揚げ、豚ひき肉、卵 米みそ(淡色辛みそ) ◎きな粉、ごま、◎調製豆乳	ブロッコリー、パイナップル、にんじん、きゅうり ねぎ、たまねぎ、コーン缶、万能ねぎ カットわかめ、◎きゅうり	牛乳 きな粉揚げパン
11土	豆乳(ココア)	塩焼きそば、牛乳 かぼちゃのサラダ、バナナ	焼きそばめん ○ぎょうざの皮、さつまいも マヨドレ、ごま油	牛乳、豚肉(もも) ○とろけるチーズ、ハム ○ウインナー、◎豆びよ(ココア)	バナナ、キャベツ、かぼちゃ、もやし、きゅうり にんじん、にら、コーン缶、◎たまねぎ ○ピーマン	ほうじ茶 パリパリウインナー ピザ
13月	ジョア きゅうりスティック	ロールパン、レタススープ アスパラ海老グラタン ツナサラダ、すいか	○米、ロールパン、マカロニ 小麦粉、ごま油、砂糖	牛乳、○鶏もも肉、鶏もも肉 ピザ用チーズ、ツナ油漬缶 えび(むき身)、バター ◎ジョア	たまねぎ、すいか、キャベツ、レタス、◎たまねぎ きゅうり、にんじん、グリーンアスパラガス ミニブロッコリー(冷凍) ◎ミックスベジタブル(冷凍)、◎きゅうり	ほうじ茶 ケチャップ チキンライス
14火	のむヨーグルト	玄米御飯、みそ汁(里芋・小松菜) あじのかば焼き、納豆の野菜和え びわ	米、○フランスパン さいとも(冷凍)、発芽玄米 ○砂糖、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、あじ、挽きわり納豆 ○卵、米みそ(淡色辛みそ) かつお節、○いわし(煮干し) ◎ヨーグルト(ドリンク)	びわ、ほうれんそう、にんじん たまねぎ、ごまつな、切り干しだいこん ひじき	牛乳 ココアフレンチトースト 小魚
15水	豆乳(バナナ)	和風ツナスパゲティ、牛乳 ゆでとうもろこし ごぼうとひじきのサラダ、オレンジ	スパゲティ、○米 ○もち米、マヨドレ ○三温糖	牛乳、ツナ油漬缶、ハム、バター ○米みそ(淡色辛みそ)、○すりごま ◎豆びよ(バナナ)	とうもろこし、オレンジ、たまねぎ ごぼう(金平用千切り)、にんじん きゅうり、えのきたけ、ほうれんそう、ひじき	ほうじ茶 五平餅
16木	豆乳 人参スティック	のり佃煮御飯、みそ汁(麩・わかめ) 鶏のからあげ ブロッコリーのごま酢和え、パイナップル	米、片栗粉、油、焼ふ ○砂糖、砂糖 ◎パイント	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ちくわ 米みそ(淡色辛みそ)、○卵 ごま、◎調製豆乳	ブロッコリー、パイナップル、にんじん ○えだまめ(冷凍)、もやし、きゅうり のり佃煮、カットわかめ、◎にんじん	牛乳 ずんだパイ
17金	ジョア きゅうりスティック	御飯、中華風コーンスープ チンジャオロース もやしのナムル、メロン	米、○砂糖、三温糖 ごま油、砂糖、片栗粉	豚肉(肩ロース) ○ヨーグルト(無糖)、卵 ハム、ごま◎ジョア	メロン、もやし、クリームコーン缶、○パイナップル ○もも缶、○みかん缶、きゅうり、たけのこ(ゆで) にんじん、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン あさつき、干しいたけ、ひじき、◎きゅうり	フルーツヨーグルト カルシウムせんべい
18土	豆乳(いちご)	ミートソースうどん、牛乳 ゆで野菜サラダ、バナナ	ゆでうどん ○ホットケーキミックス マヨドレ、三温糖、○砂糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉 ○牛乳、○チーズ、○卵 ○無塩バター、バター ◎豆びよ(いちご)	バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、ホールトマト缶詰 にんじん、○ほうれんそう、グリーンアスパラガス いんげん(ゆで)、グリーンピース(冷凍)	ほうじ茶 チーズポパイ カップケーキ
20月	ジョア きゅうりスティック	ベジタブルカレー、牛乳 ピーマンの肉詰め コーンサラダ、オレンジ	米、○蒸しパンミックス じゃがいも、パン粉、油	牛乳、鶏ひき肉、牛肉(肩ロース) 木綿豆腐、○こしあん(生) ○卵、◎ジョア	たまねぎ、オレンジ、ブロッコリー にんじん、コーン缶、ほうれんそう(冷凍) ピーマン、◎きゅうり	ほうじ茶 抹茶蒸しパン
21火	のむヨーグルト	冷やしうどん、牛乳 揚げ餃子、隠元のごまみそ和え メロン	ゆでうどん、○米、油 あげだま、砂糖	牛乳、いんげんまめ(ゆで) 油揚げ(甘煮)、米みそ(甘みそ) すりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	メロン、にんじん、ほうれんそう(冷凍) ○こんぶ、カットわかめ	ほうじ茶 ゆかりおにぎり こんぶ
22水	豆乳(いちご)	御飯、みそ汁(じゃがいも・玉葱) 鮭のちゃんちゃん焼き カミカミ大根サラダ、すいか	米、○食パン、じゃがいも ○マヨドレ、砂糖、ごま油	○牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ) ◎たらこ、白みそ、カニカマ、バター ◎豆びよ(いちご)	すいか、たまねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、切り干しだいこん、しめじ レモン果汁、○焼きのり、○レモン果汁 さきいか	牛乳 タラマヨトースト
23木	のむヨーグルト 人参スティック	ビビンバ、春雨スープ 青菜シュウマイ マカロニサラダ、さくらんぼ	米、マヨドレ、マカロニ しゅうまいの皮、片栗粉 砂糖、ごま油、春雨 ◎ロールケーキ	○牛乳、豚ひき肉 ○ホイップクリーム、ハム ◎ヨーグルト(ドリンク)	さくらんぼ(国産)、たまねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、ほうれんそう(冷凍)、大豆もやし ごまつな、こねぎ、○ブルーベリージャム コーン◎にんじん	牛乳 かたつむりケーキ
24金	豆乳 きゅうりスティック	御飯、ワカメスープ 麻婆厚揚げ、ミモザサラダ パイナップル	米、○コッペパン、マヨドレ ○油、片栗粉、○砂糖 三温糖	○牛乳、生揚げ、豚ひき肉、卵 米みそ(淡色辛みそ)、◎きな粉 ごま、◎調製豆乳	ブロッコリー、パイナップル、にんじん きゅうり、ねぎ、たまねぎ、コーン缶 万能ねぎ、カットわかめ、◎きゅうり	牛乳 きな粉揚げパン
25土	豆乳(ココア)	タンメン、牛乳 バンバンジー、バナナ	ゆで中華めん ○小麦粉、○砂糖、砂糖 ごま油	牛乳、豚肉(もも)、鶏ささ身、○牛乳 ○無塩バター、○卵 米みそ(淡色辛みそ)、ごま ◎豆びよ(ココア)	バナナ、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ もやし、○いちごジャム、ねぎ、コーン缶、にら	ほうじ茶 スコーン
27月	ジョア きゅうりスティック	ロールパン、レタススープ アスパラ海老グラタン ツナサラダ、すいか	○米、ロールパン マカロニ、小麦粉 ごま油、砂糖	牛乳、○鶏もも肉、鶏もも肉 ピザ用チーズ、ツナ油漬缶 えび(むき身)、バター	たまねぎ、すいか、キャベツ、レタス ◎たまねぎ、きゅうり、にんじん グリーンアスパラガス、ミニブロッコリー(冷凍) ◎ミックスベジタブル(冷凍)、◎きゅうり	ほうじ茶 ケチャップ チキンライス
28火	のむヨーグルト	玄米御飯、みそ汁(里芋・小松菜) あじのかば焼き 納豆の野菜和え、びわ	米、○フランスパン さいとも(冷凍)、発芽玄米 ○砂糖、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、あじ、挽きわり納豆 ○卵、米みそ(淡色辛みそ) かつお節、○いわし(煮干し) ◎ヨーグルト(ドリンク)	びわ、ほうれんそう、にんじん たまねぎ、ごまつな、切り干しだいこん ひじき	牛乳 ココアフレンチトースト 小魚
29水	豆乳(バナナ)	和風ツナスパゲティ、牛乳 ゆでとうもろこし ごぼうとひじきのサラダ、オレンジ	スパゲティ、○米 ○もち米、マヨドレ、○三温糖	牛乳、ツナ油漬缶、ハム、バター ○米みそ(淡色辛みそ) ◎すりごま、◎豆びよ(バナナ)	とうもろこし、オレンジ、たまねぎ ごぼう(金平用千切り)、にんじん、きゅうり えのきたけ、ほうれんそう、ひじき	ほうじ茶 五平餅
30木	豆乳 人参スティック	のり佃煮御飯、みそ汁(麩・わかめ) 鶏のからあげ ブロッコリーのごま酢和え、パイナップル	米、片栗粉、油、焼ふ ○砂糖、砂糖 ◎パイント	○牛乳、鶏もも肉(皮付き) ちくわ、米みそ(淡色辛みそ) ○卵、ごま、◎調製豆乳	ブロッコリー、パイナップル、にんじん ○えだまめ(冷凍)、もやし、きゅうり のり佃煮、カットわかめ、◎にんじん	牛乳 ずんだパイ

☆ 一日あたりの平均給与量 ☆

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 535kcal	21.1g	17.6g	223mg	2.30mg	235μg	0.35mg	0.38mg	36mg
3歳未満児 501kcal	20.9g	16.6g	277mg	2.60mg	195μg	0.34mg	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。
- ・ 16日 道組がブラネタリウムのため、お弁当給食を行います。

※毎週火曜日は、噛み応えのあるおやつを提供し噛む力を育てています。

* 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ください *

