

# 令和5年 6月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園  
光明第三こども園

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木	のむヨーグルトセロリスティック	わかめ御飯、すまし汁(えのき・豆腐)大根と厚揚げのみそ炒め キャベツの昆布あえ、パイナップル	米、○ホットケーキミックス ○マーブルシロップ、片栗粉 砂糖	○牛乳、◎ヨーグルト(ドリンク)、生揚げ 木綿豆腐、○卵、米みそ(淡色辛みそ)	パイナップル、だいこん、キャベツ、にんじん たけのこ、きゅうり、えのきたけ、こまつな 塩こんぶ、◎セロリー	牛乳 ホットケーキ
2金	豆乳(バナナ)	クロワッサン、ミネストローネスープ スペイン風オムレツ、ブロッコリーサラダ ゴールドキウイ	クロワッサン、マヨドレ マカロニ、油	○牛乳、卵、牛ひき肉、ハム、ベーコン、 チーズ、◎豆びよ(バナナ)	キウイフルーツ(黄)、ブロッコリー、たまねぎ、トマト キャベツ、にんじん	麦茶 フルーチェ
3土	ジョア	冷やしたぬきうどん、牛乳 小松菜ともやしのあえ物、オレンジ	ゆでうどん、天かす、砂糖 ○蒸しパンミックス	牛乳、○ホイップクリーム、かまぼこ	○バナナ、オレンジ、こまつな、もやし、ほうれんそう にんじん、コーン、カットわかめ	麦茶 バナナクレープ
5月	のむヨーグルト人参スティック	御飯、さつま汁 チキンの照り焼き なめこおろし和え、アメリカンチェリー	米、○食パン さつまいも、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○卵 米みそ、さつま揚げ、○ハム、○バター ○スライスチーズ ◎ヨーグルト(ドリンク)	さくらんぼ(米国産)、きゅうり、だいこん、なめこ にんじん、◎にんじん、ねぎ	牛乳 クロックムッシュ
6火	豆乳 きゅうりスティック	キャベツとベーコンのパスタ、牛乳 チキンナゲット、プチサラダ、バナナ	○米、スパゲティ、油	牛乳、チキンナゲット、ベーコン、バター ○かつお節、◎調製豆乳	バナナ、ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、ミニトマト グリーンアスパラガス、○うめ干し、コーン缶 にんにく、○焼きのり、◎きゅうり、○こんぶ	麦茶 梅おほかおにぎり こんぶ
7水	ジョア	御飯、けんちん汁 かじきの味噌漬け焼き 納豆和え、メロン	米、さといも、砂糖	○牛乳、かじき、挽きわり納豆、米みそ 木綿豆腐、油揚げ	メロン、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、だいこん ごぼう、だいこん(たくあん)	牛乳 マシュマロサンド
8木	のむヨーグルトセロリスティック	ガバオライス、キャベツスープ タイ風春雨サラダ、パイナップル	米、はるさめ、砂糖	○牛乳、◎ヨーグルト(ドリンク) 豚ひき肉、えび	○バナナ、パイナップル、キャベツ、たまねぎ 赤ピーマン、にんじん、きゅうり、さやえんどう レモン果汁、◎セロリー	牛乳 バナナココア
9金	豆乳(いちご)	白パン、レタススープ、 煮込みハンバーグ ブロッコリーとえびのサラダ、ゴールドキウイ	フランスパン、マヨドレ パン粉、○油	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、えび 牛乳、ベーコン、◎豆びよ(いちご)	キウイフルーツ(黄)、ブロッコリー、レタス、たまねぎ マッシュルーム、しめじ、えのきたけ	牛乳 ごま団子
10土	ジョア	塩焼きそば、牛乳 大根のゆかりあえ、オレンジ	焼きそばめん、○食パン ○マーガリン、油 ○グラニュー糖	牛乳、豚肉(肩)、えび、いか	オレンジ、だいこん、もやし、にんじん、キャベツ	麦茶 シュガートースト
12月	のむヨーグルト人参スティック	チキンカレー、ジョア 福神漬け、キャベツとツナのサラダ アメリカンチェリー	米、じゃがいも、油	◎ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉 ツナ油漬缶、◎ヨーグルト(ドリンク)	キャベツ、さくらんぼ(米国産)、福神漬、○もも缶 ○みかん缶、○バナナ、たまねぎ、にんじん ◎にんじん、にんにく	麦茶 フルーツヨーグルト
13火	豆乳 きゅうりスティック	五日焼き豚ラーメン、牛乳 シュウマイ、きゅうりと大根のナムル バナナ	ゆで中華めん、○じゃがいも ○油、ごま油、砂糖	牛乳、焼き豚、◎調製豆乳 ○煮干し	バナナ、だいこん、にんじん、きゅうり、もやし キャベツ、にら、コーン缶、◎きゅうり	麦茶 ポテトチップ 小魚
14水	ジョア	御飯、みそ汁(もやし) さばの竜田揚げ 白菜ののりあえ、メロン	米、○ホットケーキミックス ○グラニュー糖、油、片栗粉	○牛乳、さば、○卵、○バター 米みそ、油揚げ	メロン、はくさい、もやし、きゅうり、にんじん 刻みのり、カットわかめ、しょうが	牛乳 マドレーヌ
15木	のむヨーグルトセロリスティック	御飯、みそ汁(しめじ) 豚肉のしょうが焼き 小松菜のごまあえ(コーン)、パイナップル	米、油、砂糖	○牛乳、◎ヨーグルト(ドリンク)、ごま 豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	パイナップル、こまつな、○えだまめ、たまねぎ しめじ、えのきたけ、ねぎ、にんじん、コーン缶 しょうが、◎セロリー	牛乳 塩ゆで枝豆
16金	豆乳(バナナ)	ハンバーグ、わかめスープ 山芋フライ、シーザーサラダ ゴールドキウイ	ロールパン、ながいも 油、マヨドレ パン粉、食パン	豚ひき肉、牛ひき肉、卵 ○ホイップクリーム、ベーコン 牛乳、粉チーズ、◎豆びよ(バナナ)	キウイフルーツ(黄)、たまねぎ、レタス、きゅうり ○メロン、カットわかめ、レモン果汁	麦茶 メロンケーキ
17土	ジョア	ナポリタン、牛乳 コールスローサラダ、オレンジ	スパゲティ、○食パン ○マヨドレ、オリーブ油	牛乳、ウインナー、ハム	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、マッシュ ルーム ピーマン	麦茶 マヨネーズラスク
19月	のむヨーグルト人参スティック	御飯、さつま汁 チキンの照り焼き、なめこおろし和え アメリカンチェリー	米、○食パン さつまいも、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○卵 さつま揚げ、米みそ、○ハム、○バター ○スライスチーズ ◎ヨーグルト(ドリンク)	さくらんぼ(米国産)、きゅうり、だいこん、なめこ にんじん、◎にんじん、ねぎ	牛乳 クロックムッシュ
20火	豆乳 きゅうりスティック	キャベツとベーコンのパスタ 牛乳、チキンナゲット プチサラダ、バナナ	○米、スパゲティ、油	牛乳、チキンナゲット、ベーコン、バター ◎調製豆乳	バナナ、ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ ミニトマト、グリーンアスパラガス、○焼きのり コーン缶、にんにく、◎きゅうり、○こんぶ	麦茶 選べるおにぎり こんぶ
21水	ジョア	御飯、けんちん汁 かじきの味噌漬け焼き 納豆和え、メロン	米、さといも、砂糖	○牛乳、かじき、挽きわり納豆、米みそ 木綿豆腐、油揚げ	メロン、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、だいこん ごぼう、だいこん(たくあん)	牛乳 マシュマロサンド
22木	のむヨーグルトセロリスティック	ガバオライス、キャベツスープ タイ風春雨サラダ、パイナップル	米、はるさめ、砂糖	○牛乳、◎ヨーグルト(ドリンク) 豚ひき肉、えび	○バナナ、パイナップル、キャベツ、たまねぎ 赤ピーマン、にんじん、きゅうり、さやえんどう レモン果汁、◎セロリー	牛乳 バナナココア
23金	豆乳(いちご)	白パン、レタススープ 煮込みハンバーグ ブロッコリーとえびのサラダ、ゴールドキウイ	フランスパン、マヨドレ パン粉、○油	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、えび 牛乳、ベーコン、◎豆びよ(いちご)	キウイフルーツ(黄)、ブロッコリー、レタス たまねぎ、マッシュルーム、しめじ、えのきたけ	牛乳 ごま団子
24土	ジョア	焼きうどん、牛乳 キャベツとほうれんそうの磯和え オレンジ	ゆでうどん	牛乳、豚肉(もも)	キャベツ、オレンジ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん えのきたけ、刻みのり	麦茶 ミニたい焼き
26月	のむヨーグルト人参スティック	チキンカレー、ジョア 福神漬け、キャベツとツナのサラダ アメリカンチェリー	米、じゃがいも、油	◎ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉 ツナ油漬缶、◎ヨーグルト(ドリンク)	キャベツ、さくらんぼ(米国産)、福神漬、○もも缶 ○みかん缶、○バナナ、たまねぎ、にんじん ◎にんじん、にんにく	麦茶 フルーツヨーグルト
27火	豆乳 きゅうりスティック	五日焼き豚ラーメン、牛乳 シュウマイ、きゅうりと大根のナムル バナナ	ゆで中華めん、○じゃがいも ○油、ごま油、砂糖	牛乳、焼き豚、◎調製豆乳 ○煮干し	バナナ、だいこん、にんじん、きゅうり、もやし キャベツ、にら、コーン缶、◎きゅうり	麦茶 ポテトチップ 小魚
28水	ジョア	御飯、みそ汁(もやし) さばの竜田揚げ 白菜ののりあえ、メロン	米、○コーンフレーク 油、片栗粉	○牛乳、さば、○ホイップクリーム 米みそ、油揚げ	メロン、はくさい、もやし、○もも缶(黄桃)、きゅうり ○キウイフルーツ、にんじん、刻みのり、カットわかめ しょうが	牛乳 パフェ
29木	のむヨーグルトセロリスティック	御飯、みそ汁(しめじ) 豚肉のしょうが焼き 小松菜のごまあえ(コーン)、パイナップル	米、油、砂糖	○牛乳、◎ヨーグルト(ドリンク) 豚肉(ロース)、米みそ、ごま	パイナップル、こまつな、○えだまめ、たまねぎ しめじ、えのきたけ、ねぎ、にんじん、コーン缶 しょうが、◎セロリー	牛乳 塩ゆで枝豆
30金	豆乳(ココア)	クロワッサン、ミネストローネスープ スペイン風オムレツ、ブロッコリーサラダ ゴールドキウイ	クロワッサン、マヨドレ マカロニ、油	○牛乳、卵、牛ひき肉、ハム、ベーコン チーズ、◎豆びよ(ココア)	キウイフルーツ(黄)、ブロッコリー、たまねぎ、トマト キャベツ、にんじん	麦茶 フルーチェ

☆ 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 528kcal	20.1g	20.1g	207mg	2.30mg	158μg	0.32mg	0.38mg	48mg
3歳未満児 480kcal	19.9g	17.2g	277mg	2.30mg	130μg	0.31mg	0.42mg	38mg

《今月の食育予定》

- ・1日 精進料理の献立になっています。
- ・9日 道組はデイキャンプでカレーを作って食べます。
- ・29日 道組はプラネタリウムのため、お弁当給食になります。

\* 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、噛み応えのあるおやつを提供し噛む力を育てています。

