

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月	豆乳(いちご)	海苔佃煮ごはん、みそ汁(えのき・豆腐) 高野豆腐とじゃがいもの煮物 キャベツの昆布あえ、メロン	米、○食パン、じゃが芋 片栗粉、油、○砂糖 砂糖	○牛乳、木綿豆腐、凍り豆腐 ○とろけるチーズ、米みそ ◎豆びよ(いちご)	メロン、にんじん、キャベツ、きゅうり えのきたけ、こまつな、さやえんどう 焼きのり、塩こんぶ	牛乳 やみつきトースト
2火	牛乳 きゅうりスティック	ロールパン、春野菜ポトフ ミニコロケ ツナマヨサラダ、パイナップル	じゃがいも、○米 ロールパン マヨドレ、○油	鶏もも肉、○卵、○ハム ツナ、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、○こんぶ ○万能ねぎ、コーン缶、○レタス ○にんじん、◎きゅうり、パイナップル	麦茶 ハムレタスチャーハン こんぶ
3水	のむヨーグルト	挽肉と春キャベツのカレーパスタ、牛乳 野菜スティック 粉ふき芋、キウイフルーツ	○米、じゃがいも スパゲティ マヨドレ、油、バター	牛乳、豚ひき肉、○しらす干し ◎ヨーグルト(ドリンク)	キウイフルーツ、キャベツ、にんじん きゅうり、たまねぎ、だいこん、パセリ	麦茶 わかめしらすおにぎり
4木	豆乳(バナナ)	御飯、わかめスープ 八宝菜 春雨サラダ、オレンジ	米、○白玉粉、ごま油、春雨 ○ホットケーキミックス、砂糖 片栗粉、ココア	○牛乳、○絹ごし豆腐、なると 豚肉(もも)、○つぶしあん ハム、ごま、◎豆びよ(バナナ)	オレンジ、はくさい、にんじん、たまねぎ きゅうり、ねぎ、たけのこ、干しいたけ カットわかめ	牛乳 もちもちココア あんパン
5金	のむヨーグルト	御飯、味噌汁(ねぎ・豆腐・なめこ) 鮭の塩焼き ブロッコリーとハムの和え物、パイナップル	米、砂糖	○牛乳、さけ、絹ごし豆腐 ハム、米みそ ◎ヨーグルト(ドリンク)	ミニブロッコリー(冷凍)、パイナップル なめこ、ねぎ、コーン缶	牛乳 ツイストドーナツ
6土	ジョア	花かつおたつぷりうどん、牛乳 シュウマイ コーンサラダ、バナナ	ゆでうどん、マヨドレ ○焼きおにぎり	牛乳、豚肉(もも)、しゅうまい かまぼこ、白みそ ◎ジョア マスカット	バナナ、にんじん、きゅうり キャベツ、ねぎ、コーン	麦茶 焼きおにぎり
8月	豆乳(いちご)	ふりかけ御飯、みそ汁(ふ・わかめ) 肉じゃが もやしと白菜のごま和え、オレンジ	米、じゃがいも ○食パン、しらたき 砂糖、油、焼ふ	○牛乳、豚肉、米みそ、ごま かつお節、◎豆びよ(いちご)	オレンジ、もやし、白菜、たまねぎ にんじん、○いちごジャム さやえんどう、カットわかめ	牛乳 型抜きジャムサンド
9火	牛乳 きゅうりスティック	ロールパン、かぶのスープ マカロニグラタン ごぼうとブロッコリーサラダ、パイナップル	ロールパン、○小麦粉 マカロニ、○三温糖、バター ○ラード、小麦粉、マヨドレ	○調製豆乳、牛乳、鶏もも肉 ピザ用チーズ、ハム、ベーコン ○いわし(煮干し)、◎牛乳	たまねぎ、パイナップル、ミニブロッコリー かぶ、にんじん、ごぼう、きゅうり、しめじ ほうれんそう、マッシュルーム、◎きゅうり	豆乳 ちんすこう 小魚
10水	豆乳 オクラ	御飯、ワンタンスープ 麻婆なす パリパリサラダ、キウイフルーツ	米、○じゃがいも 片栗粉、春巻きの皮 三温糖、油	○牛乳、豚ひき肉 かにかまぼこ、米みそ ○ベーコン、◎豆乳	ブロッコリー、キウイフルーツ、ねぎ にんじん、なす、だいこん、○たまねぎ ◎オクラ	牛乳 ベーコンポテトパイ
11木	のむヨーグルト	たぬきうどん、牛乳 鶏肉とキャベツのマヨ焼き ピーマンの和え物、バナナ	ゆでうどん、○米 マヨドレ、あげだま ○砂糖、三温糖	牛乳、鶏もも肉、○牛肉(肩) ツナ水煮缶、ごま ◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、にんじん、きゅうり、ピーマン キャベツ、ねぎ、○刻みのり、カットわかめ	麦茶 牛しぐれおにぎり
12金	豆乳(バナナ)	玄米御飯、味噌汁(じゃがいも・玉葱) あじのかば焼き 小松菜の胡麻和え、オレンジ	米、じゃがいも、発芽玄米 ○ホットケーキミックス、油 ○グラニュー糖、片栗粉 三温糖、砂糖、○バター	○牛乳、あじ、○卵、米みそ すりごま、◎豆びよ(バナナ)	オレンジ、もやし、こまつな たまねぎ、きゅうり	牛乳 マドレーヌ
13土	ジョア	広東麺、牛乳 肉団子 もやしとわかめのナムル、パイナップル	ゆで中華めん ○ふがし、片栗粉 油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、えび、いか ごま、◎ジョア マスカット	もやし、はくさい、パイナップル、にんじん 干しいたけ、カットわかめ	麦茶 ふがし・ビスケット
15月	豆乳(バナナ)	御飯、みそ汁(切干・たまねぎ) 擬製豆腐 納豆と小松菜の和え物、キウイフルーツ	米、○蒸しパンミックス 砂糖、油	○牛乳、木綿豆腐、挽割納豆 卵、○チーズ、米みそ、油揚げ かつお節、◎豆びよ(バナナ)	キウイフルーツ、にんじん、もやし こまつな、たまねぎ、いんげん 切り干しだいこん、ひじき	牛乳 チーズ蒸しパン
16火	豆乳 きゅうりスティック	ホットドッグ、押し麦のコンソメスープ ポテトサラダ フルーツヨーグルト	じゃがいも、コッペパン マヨドレ、砂糖、押麦 ○リッツ	○牛乳、ヨーグルト(無糖) ウインナー、ハム、ベーコン ◎調製豆乳	にんじん、みかん缶、きゅうり、キャベツ たまねぎ、レタス、○こんぶ、◎きゅうり もも缶、バナナ	牛乳 マシュマロサンド こんぶ
17水	のむヨーグルト	カレーライス、福神漬け、牛乳 コールスローサラダ バナナ	米、○食パン じゃがいも、マヨドレ ○砂糖、油	牛乳、豚肉(ロース) ○とろけるチーズ ◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん きゅうり、福神漬、コーン缶	麦茶 やみつきトースト
18木	豆乳 人参スティック	☆誕生会メニュー☆	中華麺、○米	豚肉、鶏もも肉、○鮭 牛乳、かにかまぼこ ◎豆乳	メロン、にんじん、たまねぎ、キャベツ ブロッコリー、もやし、◎にんじん	☆お楽しみおにぎり☆
19金	豆乳(いちご)	御飯、味噌汁(ねぎ・豆腐・なめこ) 鮭の塩焼き ブロッコリーとハムの和え物、パイナップル	米、砂糖 ○ツイストドーナツ	○牛乳、さけ、絹豆腐、ハム 米みそ、◎豆びよ(いちご)	ミニブロッコリー、パイナップル なめこ、ねぎ、コーン缶	牛乳 ツイストドーナツ
20土	ジョア	ツナスパゲティ、牛乳 ミニハンバーグ ポパイサラダ、バナナ	スパゲティ ○カステラ、油	牛乳、ツナ水煮缶、ベーコン ◎ジョア マスカット	ほうれんそう、たまねぎ、バナナ きゅうり、コーン缶、刻みのり	麦茶 鈴カステラ
22月	豆乳(いちご)	ふりかけ御飯、みそ汁(ふ・わかめ) 肉じゃが もやしと白菜のごま和え、オレンジ	米、じゃがいも ○食パン、しらたき 砂糖、油、焼ふ	○牛乳、豚肉、米みそ、ごま かつお節、◎豆びよ(いちご)	オレンジ、もやし、白菜、たまねぎ にんじん、○いちごジャム さやえんどう、カットわかめ	牛乳 型抜きジャムサンド
23火	牛乳 きゅうりスティック	ロールパン、かぶのスープ マカロニグラタン ごぼうとブロッコリーサラダ、パイナップル	ロールパン、○小麦粉 マカロニ、○三温糖、バター ○ラード、小麦粉、マヨドレ	○調製豆乳、牛乳、鶏もも肉 ピザ用チーズ、ハム、ベーコン ○いわし(煮干し)、◎牛乳	たまねぎ、パイナップル、ミニブロッコリー かぶ、にんじん、きゅうり、ほうれんそう マッシュルーム、◎きゅうり、ごぼう、しめじ	豆乳 ちんすこう 小魚
24水	のむヨーグルト	御飯、ワンタンスープ 麻婆なす パリパリサラダ、キウイフルーツ	米、○じゃがいも 片栗粉、春巻きの皮 三温糖、油	○牛乳、豚ひき肉 かにかまぼこ、○ベーコン ◎ヨーグルト(ドリンク)、米みそ	ブロッコリー、キウイフルーツ ねぎ、にんじん、なす だいこん、○たまねぎ	牛乳 ベーコンポテトパイ
25木	豆乳 オクラ	たぬきうどん、牛乳 鶏肉とキャベツのマヨ焼き ピーマンの和え物、バナナ	ゆでうどん、○米 マヨドレ、あげだま ○砂糖、三温糖	牛乳、鶏もも肉、○牛肉(肩) ツナ水煮缶、ごま、◎豆乳	バナナ、にんじん、きゅうり、ピーマン キャベツ、ねぎ、○刻みのり カットわかめ、◎オクラ	麦茶 牛しぐれおにぎり
26金	豆乳(バナナ)	玄米御飯、味噌汁(じゃがいも・玉葱) あじのかば焼き 小松菜の胡麻和え、オレンジ	米、じゃがいも、発芽玄米 ○ホットケーキミックス、油 ○グラニュー糖、片栗粉 三温糖、砂糖、○バター	○牛乳、あじ、○卵、米みそ すりごま、◎豆びよ(バナナ)	オレンジ、もやし、こまつな たまねぎ、きゅうり	牛乳 マドレーヌ
27土	ジョア	ジャージャー麺、牛乳 たまご焼き はんぺんサラダ、パイナップル	焼きそばめん、ごま油 ○パームクーヘン マヨドレ、三温糖、油	牛乳、豚ひき肉、厚焼き卵 はんぺん、ハム、淡色みそ ◎ジョア マスカット	にんじん、パイナップル、たまねぎ きゅうり、もやし、コーン缶	麦茶 パームクーヘン
29月	豆乳(いちご)	御飯、みそ汁(切干・たまねぎ) 擬製豆腐 納豆と小松菜の和え物、キウイフルーツ	米、○蒸しパンミックス 砂糖、油	○牛乳、木綿豆腐、挽割納豆 卵、○チーズ、米みそ、油揚げ かつお節、◎豆びよ(いちご)	キウイフルーツ、にんじん、もやし こまつな、たまねぎ、いんげん 切り干しだいこん、ひじき	牛乳 チーズ蒸しパン
30火	豆乳 きゅうりスティック	ホットドッグ、押し麦のコンソメスープ ポテトサラダ フルーツヨーグルト	じゃがいも、コッペパン マヨドレ、砂糖、押麦 ○リッツ	○牛乳、ヨーグルト(無糖) ウインナー、ハム、ベーコン ◎調製豆乳	にんじん、みかん缶、きゅうり、キャベツ たまねぎ、レタス、○こんぶ、◎きゅうり もも缶、バナナ	牛乳 マシュマロサンド こんぶ

☆ 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 538kcal	20.4g	19.6g	231mg	2.00mg	193μg	0.34mg	0.35mg	35mg
3歳未満児 503kcal	20.2g	18.4g	277mg	2.40mg	162μg	0.33mg	0.38mg	29mg

《今月の行事食予定》

- ・ 1日 精進料理の献立になっています。
- ・ 6日 道組はデイキャンプでカレーを作って食べます。
- ・ 18日 誕生会メニューです。

* 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。

