

# 令和3年6月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園  
光明第二保育園

日付	10時おやつ (乳児のみ)	昼食	材 料 名			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	卵とじうどん、ちくわ磯辺揚げ、じゃこ和え、オレ ンジ	ゆでうどん、○コーンフ レーク、油、小麦粉、砂 糖(上白糖)、三温糖、	○牛乳、○牛乳、カットちく わ、鶏もも肉(皮付き)、卵、し らす干し	オレンジ、たまねぎ、こまつな、にんじ ん、もやし、しいたけ、ねぎ、あおのり	牛乳、コーンフレーク
2 水	豆乳	黒糖パン、ころころスープ、タンドリーチキン、ス パゲティサラダ、ゴールドキウイ	○米、黒糖パン、じゃが いも、マヨドレ、サラダ 用スパゲティ	鶏もも肉(皮付き)、ヨーグル ト(無糖)、○鮭そぼろ、ハム、 ○いわし(煮干し)、◎豆乳、 ウインナー、ゆで大豆	ゴールドキウイ、にんじん、たまねぎ、 きゅうり、○刻みのり	麦茶、鮭茶漬け、た べる煮干し
3 木	飲むヨーグル ト	マーボー豆腐丼、春雨スープ、海藻のサラダ、 バナナ	セパレートドレッシ ング、片栗粉、はるさめ、 砂糖(上白糖)、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、○原宿 ドック(チーズ)、豚ひき肉、米 みそ(淡色辛みそ)、ごま、◎ ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、コーン缶、ねぎ、にんじん、きゅ うり、海藻ミックス、しょうが	牛乳、原宿ドック (チーズ)
4 金	牛乳	ふりかけごはん(手作り)、みそ汁(豆腐・わか め)、さわらの照り焼き、白菜のごま和え、パイ ナップル	米、○砂糖(上白糖)、 ○小町麦、三温糖、砂 糖(上白糖)	○牛乳、○牛乳、さわら、絹 ごし豆腐、○バター、白みそ、 すりごま、干しえび、ごま、か	パイナップル、はくさい、にんじん、ね ぎ、もやし、カットわかめ、あおのり	牛乳、お麩ラスク
5 土	豆乳	なすミートスパゲティ、ウインナー、ブロッ コリーサラダ、オレンジ	○メープルブレッド、マ カロニ・スパゲティ、 油、マヨドレ、小麦粉、	○牛乳、ウインナー、豚ひき 肉、かにかまぼこ、粉チー ズ、◎豆乳	たまねぎ、なす、オレンジ、トマトピュー レ、にんじん、にんにく	牛乳、カマンベール ブレッド
7 月	飲むヨーグル ト	高野豆腐のそぼろ丼(精進料理)、豆腐すまし汁 (わかめ)、ほうれん草のなめ苺和え、うずら豆 煮、メロン	米、三温糖	○牛乳、木綿豆腐、うずら豆 (煮豆)、凍り豆腐、◎ヨー グルト(ドリンク)	メロン、ほうれん草、なめたけ、きゅ うり、にんじん、えのきたけ、さやえん どう、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、ワッフル
8 火	牛乳	しょうゆラーメン、焼き餃子、ブロッコリーのご ま和え、オレンジ	ゆで中華めん、○食パ ン、○マヨドレ、三温糖	○牛乳、◎牛乳、焼き豚、○ たらこ、なると、すりごま	オレンジ、もやし、ねぎ	牛乳、たらこマヨト ースト
9 水	豆乳	バターロール、ニラ玉スープ、鶏肉のトマト煮、 ツナサラダ、ゴールドキウイ	○米、ロールパン、マヨ ドレ、油	鶏もも肉(皮付き)、○鮭そぼ ろ、卵、ツナ油漬、○いわ し(煮干し)、◎豆乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ゴールド キウイ、ホールトマト缶詰、きゅうり、に ら、マッシュルーム、○焼きのり、○塩こ	麦茶、選べるおにぎ り、たべる煮干し
10 木	飲むヨーグル ト	豚丼、なめこ汁、きゅうりの昆布和え、バナナ	米、三温糖	豚肉(ばら)、○牛乳、絹ご し豆腐、白みそ、◎ヨーグル ト(ドリンク)	たまねぎ、きゅうり、オレンジ、もやし、に んじん、なめこ(ゆで)、ねぎ、塩こんぶ	フルーチェ いちご
11 金	牛乳	枝豆ご飯、みそ汁(キャベツ・厚揚げ)、アジの かば焼き、白和え、パイナップル	米、○食パン、油、片 栗粉、砂糖(上白糖)、 三温糖	○牛乳、◎牛乳、あじ、木綿 豆腐、米みそ(甘みそ)、厚揚 げ、ちくわ、すりごま、米みそ (淡色辛みそ)	パイナップル、えだまめ、ほうれん草、 にんじん、キャベツ、○りんごジャム、○ ブルーベリージャム、○いちごジャム、 カットわかめ	牛乳、選べるジャム サンド
12 土	豆乳	サラダうどん、ミニオムレツ、ホタテサラダ、グ レープフルーツ	ゆでうどん、○マロン ブレッド、セパレートドレ ッシング	○牛乳、ふんわりたまごオム レツ(ミニ)、豚肉(ばら)、ほた て貝柱水煮缶、◎ヨーグル ト(ドリンク)	キャベツ、グレープフルーツ、もやし、 きゅうり、にんじん、みずかけな・とうな	牛乳、マロンブレッド
14 月	飲むヨーグル ト	御飯、みそ汁(玉葱・わかめ)、鶏肉の梅みそ焼 き、納豆和え、メロン	米、○砂糖(上白糖)、 三温糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、 納豆、白みそ、○卵、米みそ (淡色辛みそ)、◎ヨーグル ト(ドリンク)	ほうれん草(冷凍)、たまねぎ、メロン、 にんじん、うめ干し、カットわかめ	牛乳、ココア蒸しパン
15 火	牛乳	卵とじうどん、ちくわ磯辺揚げ、じゃこ和え、オレ ンジ	ゆでうどん、○コーンフ レーク、油、小麦粉、砂 糖(上白糖)、三温糖、	○牛乳、◎牛乳、カットちく わ、鶏もも肉(皮付き)、卵、し らす干し	オレンジ、たまねぎ、こまつな、にんじ ん、もやし、しいたけ、ねぎ、あおのり	牛乳、コーンフレーク
16 水	豆乳	黒糖パン、ころころスープ、タンドリーチキン、ス パゲティサラダ、ゴールドキウイ	○米、黒糖パン、じゃが いも、マヨドレ、サラダ 用スパゲティ	鶏もも肉(皮付き)、ヨーグル ト(無糖)、○鮭そぼろ、ハム、 ○いわし(煮干し)、◎豆乳、 ウインナー、ゆで大豆	ゴールドキウイ、にんじん、たまねぎ、 きゅうり、○刻みのり	麦茶、鮭茶漬け、た べる煮干し
17 木	飲むヨーグル ト	マーボー豆腐丼、春雨スープ、海藻のサラダ、 バナナ	セパレートドレッシ ング、片栗粉、はるさめ、 砂糖(上白糖)、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、○原宿 ドック(チーズ)、豚ひき肉、米 みそ(淡色辛みそ)、ごま、◎ ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、コーン缶、ねぎ、にんじん、きゅ うり、海藻ミックス、しょうが	牛乳、原宿ドック (チーズ)
18 金	牛乳	ふりかけごはん(手作り)、みそ汁(豆腐・わか め)、さわらの照り焼き、白菜のごま和え、パイ ナップル	米、○砂糖(上白糖)、 ○小町麦、三温糖、砂 糖(上白糖)	○牛乳、◎牛乳、さわら、絹 ごし豆腐、○バター、白みそ、 すりごま、干しえび、ごま、か	パイナップル、はくさい、にんじん、ね ぎ、もやし、カットわかめ、あおのり	牛乳、お麩ラスク
19 土	豆乳	なすミートスパゲティ、ウインナー、ブロッ コリーサラダ、オレンジ	○メープルブレッド、マ カロニ・スパゲティ、 油、マヨドレ、小麦粉、	○牛乳、ウインナー、豚ひき 肉、かにかまぼこ、粉チー ズ、◎豆乳	たまねぎ、なす、オレンジ、トマトピュー レ、にんじん、にんにく	牛乳、カマンベール ブレッド
21 月	飲むヨーグル ト	御飯、オニオンスープ、豚肉ケチャップ炒め、ポ テトサラダ、メロン	米、じゃがいも、マヨ ドレ、油、砂糖(上白糖)	○牛乳、豚肉(肩ロース)、◎ ヨーグルト(ドリンク)	たまねぎ、メロン、にんじん、きゅうり、た けのこ(ゆで)、ピーマン	牛乳、ボンデケーキ ジョ
22 火	牛乳	しょうゆラーメン、焼き餃子、ブロッコリーのご ま和え、オレンジ	ゆで中華めん、○食パ ン、○マヨドレ、三温糖	○牛乳、◎牛乳、焼き豚、○ たらこ、なると、すりごま	オレンジ、もやし、ねぎ	牛乳、たらこマヨト ースト
23 水	 <b>誕生会お楽しみメニュー</b> 					
24 木	飲むヨーグル ト	豚丼、なめこ汁、きゅうりの昆布和え、バナナ	米、三温糖	豚肉(ばら)、○牛乳、絹ご し豆腐、白みそ、◎ヨーグル ト(ドリンク)	たまねぎ、きゅうり、オレンジ、もやし、に んじん、なめこ(ゆで)、ねぎ、塩こんぶ	フルーチェ いちご
25 金	牛乳	枝豆ご飯、みそ汁(キャベツ・厚揚げ)、アジの かば焼き、白和え、パイナップル	米、○食パン、油、片 栗粉、砂糖(上白糖)、 三温糖	○牛乳、◎牛乳、あじ、木綿 豆腐、米みそ(甘みそ)、厚揚 げ、ちくわ、すりごま、米みそ (淡色辛みそ)	パイナップル、えだまめ、ほうれん草、 にんじん、キャベツ、○りんごジャム、○ ブルーベリージャム、○いちごジャム、 カットわかめ	牛乳、選べるジャム サンド
26 土	豆乳	サラダうどん、ミニオムレツ、ホタテサラダ、グ レープフルーツ	ゆでうどん、○マロン ブレッド、セパレートドレ ッシング	○牛乳、ふんわりたまごオム レツ(ミニ)、豚肉(ばら)、ほた て貝柱水煮缶、◎ヨーグル ト(ドリンク)	キャベツ、グレープフルーツ、もやし、 きゅうり、にんじん、みずかけな・とうな	牛乳、マロンブレッド
28 月	飲むヨーグル ト	御飯、みそ汁(玉葱・わかめ)、鶏肉の梅みそ焼 き、納豆和え、メロン	米、○砂糖(上白糖)、 三温糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、 納豆、白みそ、○卵、米みそ (淡色辛みそ)、◎ヨーグル ト(ドリンク)	ほうれん草(冷凍)、たまねぎ、メロン、 にんじん、うめ干し、カットわかめ	牛乳、ココア蒸しパン
29 火	牛乳	カレーうどん、チキンナゲット、わかめときゅ うりの酢の物、オレンジ	ゆでうどん、じゃがい も、○コーンフレーク、 油、砂糖(上白糖)	○牛乳、◎牛乳、チキンナ ゲット、豚肉(もも)、かにかま ぼこ	きゅうり、オレンジ、たまねぎ、にんじん、 カットわかめ	牛乳、コーンフレーク カットわかめ
30 水	豆乳	コロコロパン、オニオンスープ、ツナオムレツ、ア スパラの和え物、ゴールドキウイ	○米、コロコロパン、砂 糖(上白糖)	卵、ツナ油漬、○鮭そぼ ろ、○いわし(煮干し)、かつお 節、◎豆乳	ゴールドキウイ、たまねぎ、グリーンア スパラガス、ピーマン、にんじん、○焼き のり、○塩こんぶ	麦茶、選べるおにぎ り、たべる煮干し

## ★ 一日の平均給与量 ★

	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	543kcal	21.7g	19.0g	212mg	2.3mg	176 μg	0.32mg	0.36mg	29mg
3歳未満児	485kcal	20.6g	17.3g	253mg	2.2mg	155 μg	0.28mg	0.39mg	23mg



## 6月の予定

7日(月) 精進料理  
23日(水) 誕生会お楽しみメニュー