

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、オレソ	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、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、オレソ	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、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
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、たらこマヨースト
23 水	 誕生会お楽しみメニュー 					
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
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