

令和4年6月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第二保育園

日付	10時おやつ	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 水	ヤクルト	高野豆腐のそぼろ丼(精進料理)、わかめのみそ汁、ほうれん草のなめ茸和え、きゅうりの浅漬け、メロン	米、○黒砂糖、三温糖	木綿豆腐、白みそ、○つぶしあん(砂糖添加)、凍り豆腐、○牛乳、◎ヤクルト	ほうれんそう、メロン、きゅうり、えのきたけ、にんじん、なめたけ、さやえんどう、○おしゃぶりこんぶ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、黒糖まんじゅう、こんぶ
2 木	牛乳	黒糖パン、コンソメスープ、煮込みハンバーグ、コールスローサラダ、バナナ	黒糖パン、○マカロニ、○砂糖(上白糖)、パン粉、コールスロートレッシング	豚ひき肉、牛ひき肉、○きな粉、卵、牛乳、○牛乳、◎牛乳	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、しめじ、コーン缶	牛乳、マカロニきな粉
3 金	豆乳	御飯、みそ汁(さつま芋・長葱)、さばの立田揚げ、キャベツのお浸し、ゴールドキウイ	米、○ホットケーキ粉、さつまいも、油、片栗粉、○メープルシロップ	さば、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎豆乳、○牛乳	ゴールドキウイ、○バナナ、キャベツ、きゅうり、ねぎ、にんじん、しょうが	牛乳、バナナケーキ
4 土	ヤクルト	たらこスパゲティ、チキンナゲット、だいこんサラダ、オレンジ	スパゲティ、○オレンジブレッド、セパレートドレッシング、オリーブ油	チキンナゲット、たらこ、バター、アーモンド(乾)、○牛乳、◎ヤクルト	だいこん、たまねぎ、きゅうり、オレンジ、万能ねぎ、刻みのり	牛乳、季節のパン
6 月	牛乳	梅干し御飯、豆腐すまし汁(ほうれん草)、鶏の照り焼き、なめこおろし和え、アメリカンチェリー	米、○小麦粉、○グラニュー糖、砂糖(上白糖)、三温糖	鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、○卵、○バター、○豆乳、◎牛乳	さくらんぼ(米国産)、きゅうり、ほうれんそう、だいこん、なめこ、うめ干し	豆乳、スティックマドレーヌ
7 火	豆乳	しょうゆラーメン、牛乳、焼き餃子、チョレギサラダ、パイナップル	ゆで中華めん、○ホットケーキ粉、○マヨドレ、ごま油	焼き豚、○調製豆乳、なると、○卵、○ウインナー、○粉チーズ、ごま、◎豆乳、牛乳	パイナップル、レタス、もやし、ねぎ、きゅうり、○プロッコリー、○たまねぎ、もみのり、○コーン缶、カットわかめ	麦茶、ケーキサクレ
8 水	ヤクルト	御飯、たまごスープ、マーボー豆腐、春雨サラダ、メロン	米、○食パン、はるさめ、片栗粉、砂糖(上白糖)、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ハム(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、○牛乳、◎ヤクルト	メロン、ねぎ、キャベツ、○ブルーベリージャム、たまねぎ、きゅうり、○いちごジャム、にんじん、コーン缶	牛乳、選べるジャムサンド
9 木	牛乳	コロコロパン、レタススープ、鶏肉のオレンジ焼き、プチサラダ、バナナ	コロコロパン、セパレートドレッシング	鶏もも肉、○無添加ウインナー、ベーコン、○牛乳、◎牛乳	バナナ、グリーンアスパラガス、レタス、ミニトマト、コーン缶、えのきたけ、マーマレード	牛乳、ウインナーパイ
10 金	豆乳	御飯、けんちん汁、かじきの味噌漬け焼き、白菜ののり和え、ゴールドキウイ	米、さといも(冷凍)、砂糖(上白糖)、ごま油	かじき、木綿豆腐、○バター、○卵、○ごま、赤みそ、○牛乳、○いわし(煮干し)、◎豆乳	ゴールドキウイ、はくさい、だいこん、きゅうり、にんじん、ねぎ、刻みのり	牛乳、ごまクッキー、たべる煮干し
11 土	ヤクルト	焼きうどん、はんぺんのバター焼き、大根のゆかり和え、オレンジ	冷凍うどん、○バナナブレッド、油	はんぺん、なると、バター、かつお節、○牛乳、◎ヤクルト	キャベツ、だいこん、きゅうり、オレンジ、にんじん、ねぎ	牛乳、季節のパン
13 月	牛乳	御飯、みそ汁(もやし)、鶏のねぎ塩レモン焼き、納豆和え、さくらんぼ	米、○食パン、ごま油	鶏もも肉(皮付き)、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、○ハム(ロース)、ごま、○豆乳、◎牛乳	ほうれんそう(冷凍)、もやし、ねぎ、にんじん、○バナナ(乾果)、たくあん(みじん)、レモン果汁、カットわかめ、さくらんぼ(国産)	豆乳、ハムチーズトースト、バナナチップ
14 火	豆乳	トマトクリームスパゲティ、牛乳、ポテトのチーズ焼き、コーンサラダ、パイナップル	スパゲティ、さつまいも、セパレートドレッシング	○カルピスウォーター、シーフードミックス、ツナ油漬缶、チーズ、生クリーム、◎豆乳、牛乳	パイナップル、キャベツ、○バナナ、○もも缶、○みかん缶、ホールトマト缶詰、プロッコリー、○キウイフルーツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶	麦茶、カルピスポンチ
15 水	ヤクルト	御飯、豆腐みそ汁、豚肉のしょうが焼き、小松菜のごま和え、メロン	米、○ホットケーキ粉、○砂糖(上白糖)、○油、油、砂糖(上白糖)	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、○しほり豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、○牛乳、◎ヤクルト	メロン、ごまつな、たまねぎ、ピーマン、えのきたけ、にんじん、万能ねぎ、しょうが	牛乳、焼きドーナツ
16 木	牛乳	食パン(ジャム)、おくらスープ、鮭のマヨネーズ焼き、大根とホタテのマリネ風、バナナ	○米、食パン、セパレートドレッシング、マヨネーズ、パン粉	さけ、ほたて貝柱水煮缶、◎牛乳	バナナ、だいこん、オクラ、にんじん、コーン缶、きゅうり、いちごジャム	麦茶、選べるおにぎり
17 金	豆乳	ハヤシライス、牛乳、シーザーサラダ、ゴールドキウイ	米、じゃがいも、マヨネーズ、○砂糖(上白糖)、油	○ヨーグルト(無糖)、牛肉(もも)、卵、ベーコン、粉チーズ、牛乳、◎豆乳	ゴールドキウイ、たまねぎ、○もも缶、○みかん缶、○バナナ、レタス、マッシュルーム、きゅうり、レモン果汁	麦茶、フルーツヨーグルト
18 土	ヤクルト	たらこスパゲティ、チキンナゲット、だいこんサラダ、オレンジ	スパゲティ、○オレンジブレッド、セパレートドレッシング、オリーブ油	チキンナゲット、たらこ、バター、アーモンド(乾)、○牛乳、◎ヤクルト	だいこん、たまねぎ、きゅうり、オレンジ、万能ねぎ、刻みのり	牛乳、季節のパン
20 月	牛乳	梅干し御飯、豆腐すまし汁(ほうれん草)、鶏の照り焼き、なめこおろし和え、アメリカンチェリー	米、○小麦粉、○グラニュー糖、砂糖(上白糖)、三温糖	鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、○卵、○バター、○豆乳、◎牛乳	さくらんぼ(米国産)、きゅうり、ほうれんそう、だいこん、なめこ、うめ干し	豆乳、スティックマドレーヌ
21 火	豆乳	しょうゆラーメン、牛乳、焼き餃子、チョレギサラダ、パイナップル	ゆで中華めん、○ホットケーキ粉、○マヨドレ、ごま油	焼き豚、○調製豆乳、なると、○卵、○ウインナー、○粉チーズ、ごま、◎豆乳、牛乳	パイナップル、レタス、もやし、ねぎ、きゅうり、○プロッコリー、○たまねぎ、もみのり、○コーン缶、カットわかめ	麦茶、ケーキサクレ
22 水	ヤクルト	御飯、たまごスープ、マーボー豆腐、春雨サラダ、メロン	米、○食パン、はるさめ、片栗粉、砂糖(上白糖)、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ハム(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、○牛乳、◎ヤクルト	メロン、ねぎ、キャベツ、○ブルーベリージャム、たまねぎ、きゅうり、○いちごジャム、にんじん、コーン缶	牛乳、選べるジャムサンド
23 木	牛乳	コロコロパン、レタススープ、鶏肉のオレンジ焼き、プチサラダ、バナナ	コロコロパン、セパレートドレッシング	鶏もも肉、○無添加ウインナー、ベーコン、○牛乳、◎牛乳	バナナ、グリーンアスパラガス、レタス、ミニトマト、コーン缶、えのきたけ、マーマレード	牛乳、ウインナーパイ
24 金	豆乳	御飯、けんちん汁、かじきの味噌漬け焼き、白菜ののり和え、ゴールドキウイ	米、さといも(冷凍)、砂糖(上白糖)、ごま油	かじき、木綿豆腐、○バター、○卵、○ごま、赤みそ、○牛乳、◎豆乳	ゴールドキウイ、はくさい、だいこん、きゅうり、にんじん、ねぎ、○おしゃぶりこんぶ、刻みのり	牛乳、ごまクッキー、こんぶ
25 土	ヤクルト	焼きうどん、はんぺんのバター焼き、大根のゆかり和え、オレンジ	冷凍うどん、○バナナブレッド、油	はんぺん、なると、バター、かつお節、○牛乳、◎ヤクルト	キャベツ、だいこん、きゅうり、オレンジ、にんじん、ねぎ	牛乳、季節のパン
27 月	牛乳	御飯、みそ汁(もやし)、鶏のねぎ塩レモン焼き、納豆和え、さくらんぼ	米、○食パン、ごま油	鶏もも肉(皮付き)、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、○ハム(ロース)、ごま、○豆乳、◎牛乳	ほうれんそう(冷凍)、もやし、ねぎ、にんじん、○バナナ(乾果)、たくあん(みじん)、レモン果汁、カットわかめ、さくらんぼ(国産)	豆乳、ハムチーズトースト、バナナチップ
28 火	豆乳	あんかけ焼きそば、牛乳、揚げワンタン、もやしと人参のナムル、パイナップル	蒸し中華めん、○コーンフレーク、油、片栗粉、ごま油	豚肉(ばら)、○ホイップクリーム、シーフードミックス、ごま、◎豆乳、牛乳	パイナップル、もやし、キャベツ、にんじん、○もも缶、○キウイフルーツ、さやえんどう、カットわかめ	麦茶、パフェ
29 水	ヤクルト	御飯、豆腐みそ汁、豚肉のしょうが焼き、小松菜のごま和え、メロン	米、○ホットケーキ粉、○砂糖(上白糖)、○油、油、砂糖(上白糖)	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、○しほり豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、○牛乳、◎ヤクルト	メロン、ごまつな、たまねぎ、ピーマン、えのきたけ、にんじん、万能ねぎ、しょうが	牛乳、焼きドーナツ
30 木	牛乳	選べるスパゲティ、チキンナゲット、プロッコリーサラダ、オレンジゼリー	スパゲティ、砂糖(上白糖)、油	チキンナゲット、豚ひき肉、牛乳、○ホイップクリーム、かにかまぼこ、生クリーム、えび、いか、◎牛乳	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、マッシュルーム、○メロン(赤肉)、○メロン	麦茶、メロンタルト



1日 精進料理
30日 誕生会

☆ 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 447kcal 16.4g 12.6g 84mg 2.0mg 107 μg 0.26mg 0.19mg

★都合により食材の変更があります。
★牛肉を使用する場合があります。

