

# 令和7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 (◎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   |                              |
| 2月  | 豆乳              | チキンカレー、おくらスープ<br>コロコロサラダ、オレンジ   | 米、じゃがいも(冷凍)、マヨドレ                 | ○豆乳、○牛乳、鶏もも肉、◎豆乳                                     | オレンジ、にんじん、たまねぎ、カットトマト缶詰、きゅうり、オクラ(冷凍)、コーン缶                              | 豆乳<br>フルーチェ いちご<br>ウエハース     |
| 3火  | 牛乳<br>バナナチップ    | のり佃煮御飯、みそ汁(豆腐・えのき)<br>大根とがんと煮物<br>キャベツの昆布和え、りんご   | 米、三温糖                            | ○豆乳、がんもどき、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、◎牛乳                          | りんご、だいこん、キャベツ、のり佃煮、にんじん、たけのこ(ゆで)、きゅうり、えのきたけ(冷凍)、こまつな(冷凍)、塩こんぶ、◎バナナ(乾果) | 豆乳<br>ミニたい焼き                 |
| 4水  | 豆乳              | ちゃんぽんうどん、ジョア<br>蒸しシューマイ、三色ナムル<br>スティックチーズ   | 冷凍うどん、○食パン、○マヨドレ、三温糖、ごま油         | ○牛乳、スティックチーズ、豚肉(もも)、○しらす干し、かまぼこ、ごま、◎豆乳               | もやし、ほうれんそう(冷凍)、キャベツ、にんじん、ねぎ(冷凍)、にら、○刻みのり                               | 牛乳<br>しらすトースト                |
| 5木  | 牛乳<br>きゅうりスティック | コッペパン、レタススープ<br>タンドリーカジキ、ツナコーンサラダ<br>パイナップル   | コッペパン、○米、フレンチドレッシング(分離型)、○三温糖    | かじき、ヨーグルト(無糖)、ツナ油漬缶、○油揚げ、◎牛乳                         | パイナップル、にんじん、きゅうり、レタス、たまねぎ、○にんじん、コーン缶、○いんげん(冷凍)、○ひじき、○干しいたけ スライス、◎きゅうり  | 麦茶<br>ひじきご飯                  |
| 6金  | 豆乳<br>人参スティック   | 御飯、コンソメスープ、パーベキューチキン<br>ブロッコリーのカニカマサラダ<br>グレープフルーツ  | 米、三温糖                            | ○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、かにかまぼこ、◎豆乳                             | グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、◎にんじん  | 牛乳<br>マシュマロサンド               |
| 7土  | 豆乳              | タンメン、牛乳、お魚ナゲット<br>千切り野菜とホタテのサラダ、オレンジ  | ゆで中華めん、マヨドレ、ごま油                  | 牛乳、お魚ナゲット、鶏もも肉、ほたて貝柱水煮缶、かまぼこ、◎豆乳、○牛乳                 | オレンジ、だいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、コーン缶                                      | 牛乳<br>季節のパン                  |
| 9月  | 豆乳              | 御飯、豆苗スープ、チンジャオロース<br>大根とわかめのサラダ、メロン   | 米、○焼ふ、○三温糖、片栗粉、三温糖、ごま油、油         | ○豆乳、豚肉(肩ロース)、○バター、○牛乳、◎豆乳                            | メロン、だいこん、たけのこ 細切り、ピーマン 細切り(冷凍)、にんじん、たまねぎ、トウモロコシ(冷凍)、カットわかめ、○おしゃぶりこんぶ   | 豆乳<br>お麩ラスク<br>こんぶ           |
| 10火 | 牛乳              | 御飯、すまし汁(えのき・ねぎ)<br>さばのごまみそ焼き、白菜ののり和え<br>すいか   | 米、○ペーグルチーズ、三温糖                   | ○牛乳、さば、米みそ(甘みそ)、すりごま、◎牛乳                             | すいか、はくさい(冷凍)、きゅうり、えのきたけ(冷凍)、万能ねぎ(冷凍)、にんじん、刻みのり                         | 牛乳<br>ペーグルチーズ                |
| 11水 | 豆乳              | しょうゆラーメン、牛乳、揚げワンタン<br>春雨サラダ、ヨーグルト   | ゆで中華めん、はるさめ、油、三温糖、ごま油            | ○豆乳、牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、ハム、◎豆乳                       | もやし、きゅうり、にんじん、コーン缶、キャベツ、ねぎ(冷凍)、にら                                      | 豆乳<br>ワッフル                   |
| 12木 | 豆乳<br>きゅうりスティック | 御飯、手作りふりかけ、五目汁<br>赤魚の煮つけ <br>ほうれん草のごま和え、オレンジ | 米、○ホットケーキ粉、○粉糖、○三温糖、さといも(冷凍)、三温糖 | ○牛乳、赤魚、○無塩バター、○卵、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、すりごま、干しえび、ごま、かつお節、◎豆乳 | オレンジ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、だいこん、○レモン果汁、ねぎ(冷凍)、○レモン 皮、あおのり、◎きゅうり              | 牛乳<br>レモンケーキ                 |
| 13金 | 豆乳<br>人参スティック   | バターロール、きのこスープ<br>肉団子のケチャップ煮<br>コールスローサラダ、パイナップル   | ○米、ロールパン、マヨドレ、三温糖                | ○鮭フレーク、◎豆乳   | パイナップル、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ(冷凍)、きゅうり、えのきたけ(冷凍)、ピーマン、コーン缶、◎にんじん           | 麦茶<br>選べるおにぎり<br>(さけ・わかめ)    |
| 14土 | 豆乳              | 和風スパゲティ、牛乳、ミニオムレツ<br>ブロッコリーのごまマヨ和え<br>グレープフルーツ  | スパゲティ、マヨドレ、オリーブ油                 | ○牛乳、牛乳、ふんわりプレーンオムレツ、ツナ油漬缶、すりごま、バター、◎豆乳               | グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ(冷凍)、しめじ(冷凍)、刻みのり                         | 牛乳<br>バウムクーヘン                |
| 16月 | 豆乳              | チキンカレー、おくらスープ<br>コロコロサラダ、オレンジ   | 米、じゃがいも(冷凍)、マヨドレ                 | ○豆乳、○牛乳、鶏もも肉、◎豆乳                                     | オレンジ、にんじん、たまねぎ、カットトマト缶詰、きゅうり、オクラ(冷凍)、コーン缶                              | 豆乳<br>フルーチェ いちご<br>ウエハース     |
| 17火 | 牛乳<br>バナナチップ    | 御飯、みそ汁(豆腐・えのき)<br>鮭のごま照り焼き、キャベツの昆布和え<br>メロン   | 米、○食パン、三温糖                       | ○牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、○バター、ごま、◎牛乳                     | メロン、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきたけ(冷凍)、こまつな(冷凍)、塩こんぶ、◎バナナ(乾果)                    | 牛乳<br>フェアリーブレッド<br>(オーストラリア) |
| 18水 | 豆乳              | ちゃんぽんうどん、ジョア<br>蒸しシューマイ<br>三色ナムル、スティックチーズ   | 冷凍うどん、三温糖、ごま油                    | ○豆乳、スティックチーズ、豚肉(もも)、かまぼこ、ごま、◎豆乳                      | もやし、ほうれんそう(冷凍)、キャベツ、にんじん、ねぎ(冷凍)、にら                                     | 豆乳<br>ミニたい焼き                 |
| 19木 | 牛乳<br>きゅうりスティック | コッペパン、レタススープ<br>タンドリーカジキ、ツナコーンサラダ<br>パイナップル   | コッペパン、○米、フレンチドレッシング(分離型)、○三温糖    | かじき、ヨーグルト(無糖)、ツナ油漬缶、○油揚げ、◎牛乳                         | パイナップル、にんじん、きゅうり、レタス、たまねぎ、○にんじん、コーン缶、○いんげん(冷凍)、○ひじき、○干しいたけ、◎きゅうり       | 麦茶<br>ひじきご飯                  |
| 20金 | 豆乳              | サフランライス、コンソメスープ<br>パーベキューチキン<br>ブロッコリーのカニカマサラダ、パイナップル   | 米、三温糖                            | ○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○ホイップクリーム、かにかまぼこ、◎豆乳                   | パイナップル、○もも缶(黄桃)、○オレンジ缶、たまねぎ、○メロン、にんじん、きゅうり                             | 牛乳<br>パースデータルト<br>ケーキ        |
| 21土 | 豆乳              | タンメン、牛乳、お魚ナゲット<br>千切り野菜とホタテのサラダ、オレンジ  | ゆで中華めん、マヨドレ、ごま油                  | 牛乳、お魚ナゲット、鶏もも肉、ほたて貝柱水煮缶、かまぼこ、◎豆乳、○牛乳                 | オレンジ、だいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、コーン缶                                      | 牛乳<br>季節のパン                  |
| 23月 | 豆乳              | 御飯、豆苗スープ、チンジャオロース<br>大根とわかめのサラダ、メロン          | 米、○焼ふ、○三温糖、片栗粉、三温糖、ごま油、油         | ○豆乳、豚肉(肩ロース)、○バター、○牛乳、◎豆乳                            | メロン、だいこん、たけのこ 細切り、ピーマン 細切り(冷凍)、にんじん、たまねぎ、トウモロコシ(冷凍)、カットわかめ、○おしゃぶりこんぶ   | 豆乳<br>お麩ラスク<br>こんぶ           |
| 24火 | 牛乳<br>バナナチップ    | 御飯、すまし汁(えのき・ねぎ)<br>さばのごまみそ焼き、白菜ののり和え<br>すいか   | 米、○ペーグルチーズ、三温糖                   | ○牛乳、さば、米みそ(甘みそ)、すりごま、◎牛乳                             | すいか、はくさい(冷凍)、きゅうり、えのきたけ(冷凍)、万能ねぎ(冷凍)、にんじん、刻みのり、◎バナナ(乾果)                | 牛乳<br>ペーグルチーズ                |
| 25水 | 豆乳              | しょうゆラーメン、牛乳、揚げワンタン<br>春雨サラダ、ヨーグルト   | ゆで中華めん、はるさめ、油、三温糖、ごま油            | ○豆乳、牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、ハム、◎豆乳                       | もやし、きゅうり、にんじん、コーン缶、キャベツ、ねぎ(冷凍)、にら                                      | 豆乳<br>ワッフル                   |
| 26木 | 豆乳<br>きゅうりスティック | 御飯、手作りふりかけ、五目汁<br>赤魚の煮つけ、ほうれん草のごま和え<br>オレンジ   | 米、○ホットケーキ粉、○粉糖、○三温糖、さといも(冷凍)、三温糖 | ○牛乳、赤魚、○無塩バター、○卵、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、すりごま、干しえび、ごま、かつお節、◎豆乳 | オレンジ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、だいこん、○レモン果汁、ねぎ(冷凍)、○レモン 皮、あおのり、◎きゅうり              | 牛乳<br>レモンケーキ                 |
| 27金 | 豆乳<br>人参スティック   | バターロール、きのこスープ<br>肉団子のケチャップ煮<br>コールスローサラダ、パイナップル   | ○米、ロールパン、マヨドレ、三温糖                | ○鮭フレーク、◎豆乳   | パイナップル、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ(冷凍)、きゅうり、えのきたけ(冷凍)、ピーマン、コーン缶、◎にんじん           | 麦茶<br>選べるおにぎり<br>(さけ・わかめ)    |
| 28土 | 豆乳              | 和風スパゲティ、牛乳、ミニオムレツ<br>ブロッコリーのごまマヨ和え<br>グレープフルーツ  | スパゲティ、マヨドレ、オリーブ油                 | 牛乳、ふんわりプレーンオムレツ、ツナ油漬缶、すりごま、バター、◎豆乳、○牛乳               | グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ(冷凍)、しめじ(冷凍)、刻みのり                         | 牛乳<br>季節のパン                  |
| 30月 | 豆乳              | チキンカレー、おくらスープ<br>コロコロサラダ、オレンジ   | 米、じゃがいも(冷凍)、マヨドレ                 | ○豆乳、○牛乳、鶏もも肉、◎豆乳                                     | オレンジ、にんじん、たまねぎ、カットトマト缶詰、きゅうり、オクラ(冷凍)、コーン缶                              | 豆乳<br>フルーチェ いちご<br>ウエハース     |

☆ 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 531kcal 21.0g 17.2g 209mg 3.40mg 213μg 0.31mg 0.34mg 31mg  
3歳未満児 479kcal 20.7g 16.6g 222mg 3.60mg 188μg 0.29mg 0.34mg 24mg

《今月の食育予定》

- ・ 3日 精進料理の献立です
- ・ 17日 世界のおやつ オーストラリアの『フェアリーブレッド』です
- ・ 20日 誕生会です

※10時や週一回のおやつに、噛み応えのあるおやつを提供し、噛む力を育てています

\* 食材の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

