

# 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	
1月	豆乳	トマトチキンカレー、おくらスープ ツナマヨサラダ、オレンジ	○米、米、マヨドレ	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬パウチ、○ 鮭フレーク、○いわし(煮干し)、◎豆乳	オレンジ、にんじん、たまねぎ、カットマト紙パック、 コーン紙パック、オクラ	牛乳 選べるおにぎり たべる小魚
2火	牛乳	のり佃煮飯、みそ汁(豆腐・えのき) 高野豆腐とじゃがいもの煮物 キャベツの昆布和え、パインアップル	米、じゃがいも、片栗粉、油、 ○三温糖、三温糖	○牛乳、木綿豆腐、凍り豆腐、○とろけ るチーズ、米みそ(甘みそ)、◎牛乳	パインアップル、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのき たけ、のり佃煮、こまつな、さやえんどう、○コーン紙 パック、塩こんぶ	牛乳 コーンチーズ蒸しパン
3水	豆乳	わかめうどん、野菜のかき揚げ ブロッコリーとささみのサラダ、バナナ	冷凍うどん、○食パン、○マヨ ドレ、油、三温糖、ごま油	○豆乳、鶏もも肉、○しらす干し、鶏さ さ身パウチ、ごま、◎豆乳	バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、カットわか め、○刻みのり	豆乳 しらすトースト
4木	牛乳	御飯、五目汁、 赤魚の煮つけ、ほうれん草のごま和え グレープフルーツ	米、さといも、三温糖	○牛乳、赤魚、木綿豆腐、米みそ(甘 みそ)、すりごま、◎牛乳	グレープフルーツ、ほうれん草、にんじん、だいこ ん、ねぎ	牛乳 ミニたい焼き
5金	豆乳 人参スティック	コロコロパン(トマト)、レタススープ 鶏肉のオレンジ焼き、花野菜サラダ パインアップル	コロコロパン(トマト)、○米、フ レンチドレッシング(分離型)、 ○天かす	○牛乳、鶏もも肉、ダイスチーズ5mm、 ○ごま、○かつお節、◎豆乳	パインアップル、レタス、カリフラワー、にんじん、マー マレード、たまねぎ、○あおのり、◎にんじん	牛乳 たぬきごはん
6土	豆乳	ジャージャー麺、牛乳 ハッシュドポテト、キャベツとコーンのサラダ オレンジ	ゆで中華めん、ハッシュドポテ ト、三温糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、牛乳、鶏ひき肉、米みそ(甘み そ)、ごま、◎豆乳	オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、 コーン紙パック、きゅうり	牛乳 あんぱん
8月	豆乳	中華丼、わかめスープ 春雨サラダ、ヨーグルト	米、はるさめ、カット、三温糖、 片栗粉、ごま油	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロ ス)、ハム、かまぼこ、◎豆乳	テンゲンサイ、たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、 たけのこ 細切り、コーン紙パック、ねぎ、カットわか め	牛乳 マシュマロサンド
9火	牛乳	フォカッチャ、コーンクリームスープ タンドリーカジキ、ツナコーンサラダ スティックチーズ	○米、フォカッチャ、フレンチド レッシング(分離型)	○牛乳、かじき、牛乳、スティックチ ーズ、ヨーグルト(無糖)、ツナ油漬パウ チ、◎牛乳	きゅうり、にんじん、コーン紙パック、○万能ねぎ、○ うめ干し	牛乳 冷やし梅茶漬け
10水	豆乳 バナナチップ	しょうゆラーメン、揚げワタタン 三色ナムル、パインアップル	ゆで中華めん、○ホトケケキ 粉、○粉糖、○三温糖、油、三 温糖、ごま油	○豆乳、焼き豚、○無塩バター、○卵、 ごま、◎豆乳	パインアップル、ほうれん草、にんじん、もやし、○レ モン果汁、コーン紙パック、キャベツ、ねぎ、にら、◎ バナナ(乾果)	豆乳 レモンケーキ
11木	牛乳	御飯、すまし汁(えのき・ねぎ) さばのごまみそ焼き わかめときゅうりの酢の物、すいか	米、○焼きそばめん、三温糖	○牛乳、さば、○豚肉(もも)、米みそ (甘みそ)、かにかまぼこ、すりごま、◎ 牛乳	すいか、きゅうり、○キャベツ、えのきたけ、万能ね ぎ、○にんじん、○たまねぎ、○おしゅりごんぶ、 カットわかめ、○あおのり	牛乳 焼きそば こんぶ
12金	豆乳 人参スティック	御飯、コンソメスープ バーベキューチキン ブロッコリーのカニカマサラダ、メロン	米、三温糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、かにかま ぼこ、◎豆乳	メロン、たまねぎ、にんじん、きゅうり、◎にんじん	牛乳 ココアパイ
13土	豆乳	和風スパゲティ、チキンナゲット コールスローサラダ、グレープフルーツ	スパゲティ、マヨドレ、オリ ブ油	○牛乳、チキンナゲット、ツナ油漬パウ チ、バター、◎豆乳	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、に んじん、えのきたけ、しめじ、コーン紙パック、刻みの り	牛乳 季節のパン
15月	豆乳	トマトチキンカレー、おくらスープ ツナマヨサラダ、オレンジ	○米、米、マヨドレ	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬パウチ、○ 鮭フレーク、○いわし(煮干し)、◎豆乳	オレンジ、にんじん、たまねぎ、カットマト紙パック、 コーン紙パック、オクラ	牛乳 選べるおにぎり たべる小魚
16火	牛乳	御飯、みそ汁(豆腐・えのき) 鮭のごま照り焼き、キャベツの昆布和え パインアップル	米、○三温糖、三温糖	○牛乳、さけ、絹ごし豆腐、○とろける チーズ、米みそ(甘みそ)、ごま、◎牛 乳	パインアップル、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのき たけ、万能ねぎ、○コーン紙パック、塩こんぶ	牛乳 コーンチーズ蒸しパン
17水	豆乳	わかめうどん、野菜のかき揚げ ブロッコリーとささみのサラダ、バナナ	冷凍うどん、○食パン、○マヨ ドレ、油、三温糖、ごま油	○豆乳、鶏もも肉、○しらす干し、鶏さ さ身パウチ、ごま、◎豆乳	バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、カットわか め、○刻みのり	豆乳 しらすトースト
18木	牛乳	御飯、五目汁 赤魚の煮つけ、ほうれん草のごま和え グレープフルーツ	米、さといも、三温糖	○牛乳、赤魚、木綿豆腐、米みそ(甘 みそ)、すりごま、◎牛乳	グレープフルーツ、ほうれん草、にんじん、だいこ ん、ねぎ	牛乳 ミニたい焼き
19金	豆乳 人参スティック	コロコロパン(トマト)、レタススープ 鶏肉のオレンジ焼き、花野菜サラダ パインアップル	コロコロパン(トマト)、○米、フ レンチドレッシング(分離型)、 ○天かす	○牛乳、鶏もも肉、ダイスチーズ5mm、 ○ごま、○かつお節、◎豆乳	パインアップル、レタス、カリフラワー、にんじん、マー マレード、たまねぎ、○あおのり、◎にんじん	牛乳 たぬきごはん
20土	豆乳	ジャージャー麺、牛乳 ハッシュドポテト、キャベツとコーンのサラダ オレンジ	ゆで中華めん、ハッシュドポテ ト、三温糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、牛乳、鶏ひき肉、米みそ(甘み そ)、ごま、◎豆乳	オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、 コーン紙パック、きゅうり	牛乳 あんぱん
22月	豆乳	中華丼、わかめスープ 春雨サラダ、ヨーグルト	米、はるさめ、カット、三温糖、 片栗粉、ごま油	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロ ス)、ハム、かまぼこ、◎豆乳	テンゲンサイ、たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、 たけのこ 細切り、コーン紙パック、ねぎ、カットわか め	牛乳 マシュマロサンド
23火	牛乳	フォカッチャ、コーンクリームスープ タンドリーカジキ、ツナコーンサラダ スティックチーズ	○米、フォカッチャ、フレンチド レッシング(分離型)	○牛乳、かじき、牛乳、スティックチ ーズ、ヨーグルト(無糖)、ツナ油漬パウ チ、◎牛乳	きゅうり、にんじん、コーン紙パック、○万能ねぎ、○ うめ干し	牛乳 冷やし梅茶漬け
24水	豆乳 バナナチップ	しょうゆラーメン、揚げワタタン 三色ナムル、パインアップル	ゆで中華めん、○ホトケケキ 粉、○粉糖、○三温糖、油、三 温糖、ごま油	○豆乳、焼き豚、○無塩バター、○卵、 ごま、◎豆乳	パインアップル、ほうれん草、にんじん、もやし、○レ モン果汁、コーン紙パック、キャベツ、ねぎ、にら、◎ バナナ(乾果)	豆乳 レモンケーキ
25木	牛乳	御飯、すまし汁(えのき・ねぎ) さばのごまみそ焼き わかめときゅうりの酢の物、すいか	米、○焼きそばめん、三温糖	○牛乳、さば、○豚肉(もも)、米みそ (甘みそ)、かにかまぼこ、すりごま、◎ 牛乳	すいか、きゅうり、○キャベツ、えのきたけ、万能ね ぎ、○にんじん、○たまねぎ、○おしゅりごんぶ、 カットわかめ、○あおのり	牛乳 焼きそば こんぶ
26金	豆乳 人参スティック	サフランライス、コンソメスープ バーベキューチキン ブロッコリーのカニカマサラダ、メロン	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	メロン、たまねぎ、にんじん、きゅうり、◎にんじん	牛乳 パースデーケーキ
27土	豆乳	和風スパゲティ、チキンナゲット コールスローサラダ、グレープフルーツ	スパゲティ、マヨドレ、オリ ブ油	○牛乳、チキンナゲット、ツナ油漬パウ チ、バター、◎豆乳	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、に んじん、えのきたけ、しめじ、コーン紙パック、刻みの り	牛乳 季節のパン
29月	豆乳	トマトチキンカレー、おくらスープ ツナマヨサラダ、オレンジ	米、○米、マヨドレ、○三温 糖、○ごま油	○豆乳、鶏もも肉、○鶏もも肉、ツナ油 漬パウチ、○米みそ(甘みそ)、◎豆乳	オレンジ、にんじん、たまねぎ、カットマト紙パック、 コーン紙パック、オクラ、○万能ねぎ	豆乳 ハイナンチーフアン (シガポール)
30火	牛乳	御飯、みそ汁(豆腐・えのき) 鮭のごま照り焼き、キャベツの昆布和え パインアップル	米、○三温糖、三温糖	○牛乳、さけ、絹ごし豆腐、○とろける チーズ、米みそ(甘みそ)、ごま、◎牛 乳	パインアップル、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのき たけ、万能ねぎ、○コーン紙パック、塩こんぶ	牛乳 コーンチーズ蒸しパン

☆ 一日あたりの平均給与量 ☆

《今月の食育予定》

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	546kcal	21.8g	16.7g	214mg	2.00mg	220μg	0.30mg	0.36mg	29mg
3歳未満児	481kcal	20.8g	15.9g	220mg	2.40mg	194μg	0.27mg	0.35mg	23mg

- 2日 精進料理献立です
- 26日 誕生会です
- 29日 世界の料理 シンガポール『ハイナンチーフアン』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。

