

# 令和6年 6月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園  
光明第三こども園

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 土	ジョア	とんこつ醤油ラーメン、牛乳 きゅうりと大根のナムル、オレンジ	ゆで中華めん、砂糖 ごま油、◎今川焼	牛乳、焼き豚、なると ◎ジョア マスカット	オレンジ、だいこん、きゅうり、大豆もやし にんじん、ねぎ、焼きのり	ほうじ茶 今川焼
3 月	豆乳(バナナ)	わかめごはん、すまし汁(えのき・豆腐) 大根と厚揚げのみそ炒め煮 キャベツの昆布あえ、メロン	米、◎ホットケーキミックス ◎バター、◎グラニュー糖 片栗粉、砂糖	◎牛乳、生揚げ、◎卵 木綿豆腐、米みそ ◎豆びよ(バナナ)	メロン、だいこん、キャベツ、たけのこ きゅうり、えのきたけ、にんじん こまつな、塩こんぶ	牛乳 マドレーヌ
4 火	豆乳 そら豆	ミートソーススパゲティ、牛乳 チキンナゲット、だいこんサラダ ゴールドキウイ	スパゲティ、油、砂糖 ◎蒸しパンミックス	牛乳、チキンナゲット 豚ひき肉、ハム ◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	キウイフルーツ(黄)、たまねぎ、だいこん トマトピューレ、きゅうり、にんじん ◎そら豆	ほうじ茶 抹茶蒸しパン 小魚
5 水	のむヨーグルト	カレーライス、牛乳 福神漬、キャベツサラダ パイナップル	米、じゃがいも、油	牛乳、◎ヨーグルト、豚肉 ハム、◎ヨーグルト(ドリンク)	パイナップル、キャベツ、福神漬 ◎もも缶、◎みかん缶、◎バナナ たまねぎ、にんじん、にんにく	ほうじ茶 フルーツヨーグルト
6 木	牛乳 トマト	梅御飯、豚汁 さばの利休焼き 小松菜のなめたけ和え、バナナ	米、◎たこやき ごま油	◎調整豆乳、◎牛乳、さば 豚肉(ばら)、米みそ ごま、油揚げ	バナナ、こまつな、にんじん、なめたけ きゅうり、ねぎ、だいこん、ごぼう うめ干し、◎トマト	豆乳 たこ焼き
7 金	豆乳(ココア)	ロールパン(ジャム)、おくらスープ 鶏肉のオレンジ焼き ツナマカロニサラダ、さくらんぼ	ロールパン、マカロニ ◎油、マヨネーズ	◎牛乳、鶏もも肉 ツナ油漬缶、◎豆びよ(ココア)	◎れんこん、さくらんぼ にんじん、きゅうり、オクラ、コーン缶 マーメイド、いちごジャム、カットわかめ	牛乳 れんこんチップ
8 土	ジョア	焼きうどん、牛乳 ささみと大根の甘酢和え、オレンジ	◎ピザクラフト ゆでうどん 砂糖、ごま油	牛乳、鶏ささ身、豚肉(もも) ◎ベーコン、◎とろけるチーズ ◎ジョア マスカット	オレンジ、だいこん、キャベツ、にんじん ◎たまねぎ、きゅうり、大豆もやし ねぎ、◎ピーマン	ほうじ茶 ピザ
10 月	豆乳(バナナ)	中華丼、わかめスープ 春雨サラダ、メロン	米、◎じゃがいも、春雨 ごま油、片栗粉 ◎パイシート	◎牛乳、豚肉(もも)、ハム ◎ベーコン、◎豆びよ(バナナ)	メロン、はくさい、人参、たまねぎ、にんにく きゅうり、ねぎ、◎たまねぎ、たけのこ 干しいたけ、しょうが、カットわかめ	牛乳 ベーコンポテトパイ
11 火	豆乳 そら豆	ソーキそば、牛乳、揚げワンタン キャベツとほうれんそうの磯和え ゴールドキウイ	◎米、ゆで中華めん 油	牛乳、◎油揚げ、焼き豚 ◎調製豆乳	キウイフルーツ(黄)、キャベツ、◎こんぶ ほうれんそう、えのきたけ、万能ねぎ 刻みのり、◎きゅうり、◎そら豆	ほうじ茶 おいなりさん こんぶ
12 水	のむヨーグルト	御飯、五目みそ汁(さつま芋) さんまのかば焼き、納豆和え パイナップル	米、◎食パン さつまいも、片栗粉 ◎油、◎砂糖、砂糖	◎牛乳、さんま、挽きわり納豆 ◎卵、米みそ、油揚げ ◎ヨーグルト(ドリンク)	パイナップル、ほうれんそう、はくさい にんじん、ねぎ、だいこん(たくあん) カットわかめ、しょうが	牛乳 フレンチトースト
13 木	牛乳 トマト	ふりかけ御飯、みそ汁(ふ・わかめ) 肉じゃが、ブロッコリーのおかか和え バナナ	◎ホットケーキミックス、しらす ◎バター、◎砂糖、◎ココア 花魁、砂糖、油、米、じゃがいも	◎調整豆乳、◎牛乳、豚肉 米みそ、◎卵、かつお節	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん さやえんどう、カットわかめ、◎トマト	豆乳 うずまきクッキー
14 金	豆乳(いちご)	クロワッサン、ミネストローネスープ 鮭のマヨネーズ焼き 大根とホタテのサラダ、さくらんぼ	◎米、クロワッサン マヨネーズ、マカロニ ◎砂糖、◎油	さけ、◎牛肉(肩) ほたて貝柱水煮缶、ベーコン ◎豆びよ(いちご)	さくらんぼ、だいこん、にんじん トマト、きゅうり、たまねぎ、キャベツ ◎焼きのり、◎しょうが	ほうじ茶 牛しぐれおにぎり
15 土	ジョア	しょうゆラーメン、牛乳 もやしとわかめのナムル、オレンジ	ゆで中華めん ◎ビスケット ◎ふがし、ごま油	牛乳、豚肉 なると、ごま ◎ジョア マスカット	オレンジ、もやし、にんじん、ねぎ カットわかめ	ほうじ茶 ふがし・ビスケット
17 月	豆乳(バナナ)	わかめごはん、すまし汁(えのき・豆腐) 大根と厚揚げのみそ炒め煮 キャベツの昆布あえ、メロン	米、◎ホットケーキミックス ◎バター、◎グラニュー糖 片栗粉、砂糖	◎牛乳、生揚げ、◎卵 木綿豆腐、米みそ ◎豆びよ(バナナ)	メロン、だいこん、キャベツ、たけのこ きゅうり、えのきたけ、にんじん こまつな、塩こんぶ	牛乳 マドレーヌ
18 火	豆乳 ピーマン	ミートソーススパゲティ、牛乳 チキンナゲット、だいこんサラダ ゴールドキウイ	スパゲティ、油、砂糖 ◎蒸しパンミックス	牛乳、チキンナゲット 豚ひき肉、ハム、◎調製豆乳 ◎いわし(煮干し)	キウイフルーツ(黄)、たまねぎ、だいこん トマトピューレ、きゅうり、にんじん、◎ピーマン	ほうじ茶 抹茶蒸しパン 小魚
19 水	のむヨーグルト	カレーライス、牛乳 福神漬、キャベツサラダ パイナップル	米、じゃがいも、油	牛乳、◎ヨーグルト、豚肉 ハム、◎ヨーグルト(ドリンク)	パイナップル、キャベツ、福神漬、◎もも缶 ◎みかん缶、◎バナナ、たまねぎ にんじん、にんにく	ほうじ茶 フルーツヨーグルト
20 木	豆乳(いちご)	選べるハンバーガー コーンクリームスープ シーザーサラダ、さくらんぼ	ロールパン、マヨドレ パン粉、油、食パン ◎タルト	牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉 ◎ホイップクリーム、ベーコン 粉チーズ、◎豆びよ(いちご)	さくらんぼ、レタス、たまねぎ きゅうり、◎メロン(赤肉)、◎メロン パセリ、レモン果汁	ほうじ茶 メロンタルト
21 金	牛乳 トマト	梅干御飯、豚汁 さばの利休焼き 小松菜のなめたけ和え、バナナ	米、◎たこやき ごま油	◎調整豆乳、◎牛乳、さば 豚肉(ばら)、米みそ ごま、油揚げ	バナナ、こまつな、にんじん、なめたけ きゅうり、ねぎ、だいこん、ごぼう うめ干し、◎トマト	豆乳 たこ焼き
22 土	ジョア	菜飯スパゲティ、牛乳 イタリアンサラダ、オレンジ	スパゲティ、バター ◎ミニたい焼き	牛乳、チーズ ◎ジョア マスカット	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー 黄ピーマン、ミニトマト グリーンアスパラガス	ほうじ茶 ミニたい焼き
24 月	豆乳(バナナ)	中華丼、わかめスープ 春雨サラダ、メロン	米、◎じゃがいも、春雨 ごま油、片栗粉 ◎パイシート	◎牛乳、豚肉(もも)、ハム ◎ベーコン、◎豆びよ(バナナ)	メロン、はくさい、人参、たまねぎ、にんにく きゅうり、ねぎ、◎たまねぎ、たけのこ 干しいたけ、しょうが、カットわかめ	牛乳 ベーコンポテトパイ
25 火	豆乳 ピーマン	ソーキそば、牛乳、揚げワンタン キャベツとほうれんそうの磯和え ゴールドキウイ	◎米、ゆで中華めん 油	牛乳、◎油揚げ、焼き豚 ◎調製豆乳	キウイフルーツ(黄)、キャベツ、◎こんぶ ほうれんそう、えのきたけ、万能ねぎ 刻みのり、◎きゅうり、◎ピーマン	ほうじ茶 おいなりさん こんぶ
26 水	のむヨーグルト	御飯、五目みそ汁(さつま芋) さんまのかば焼き、納豆和え パイナップル	米、◎食パン さつまいも、片栗粉 ◎油、◎砂糖、砂糖	◎牛乳、さんま、挽きわり納豆 ◎卵、米みそ、油揚げ ◎ヨーグルト(ドリンク)	パイナップル、ほうれんそう、はくさい にんじん、ねぎ、だいこん(たくあん) カットわかめ、しょうが	牛乳 フレンチトースト
27 木	牛乳 トマト	ごま塩御飯、みそ汁(ふ・わかめ) 鶏かつ、ブロッコリーのおかか和え バナナ	米、◎ホットケーキミックス ◎バター、◎砂糖、パン粉 花魁、小麦粉、油、◎ココア	◎調整豆乳、◎牛乳、鶏肉 米みそ、◎卵、かつお節	バナナ、ブロッコリー、にんじん カットわかめ、◎トマト	豆乳 うずまきクッキー
28 金	豆乳(いちご)	クロワッサン、ミネストローネスープ 鮭のマヨネーズ焼き 大根とホタテのサラダ、さくらんぼ	クロワッサン ◎コーンフレーク マヨドレ、マカロニ	さけ、ほたて、ベーコン ◎ホイップ、◎ヨーグルト ◎豆びよ(いちご)	さくらんぼ、だいこん、にんじん ◎もも缶(黄桃)、トマト、◎キウイフルーツ きゅうり、たまねぎ、キャベツ	ほうじ茶 パフェ
29 土	ジョア	塩ラーメン、牛乳 中華風サラダ、オレンジ	ゆで中華めん 砂糖、ごま油 ◎クリームパン	牛乳、かにかまぼこ、豚肉 なると、◎ジョア マスカット	オレンジ、もやし、きゅうり にんじん、ねぎ	ほうじ茶 ミニクリームパン

☆ 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	504kcal	19.4g	17.0g	189mg	2.10mg	144μg	0.33mg	0.32mg	40mg
3歳未満児	460kcal	18.9g	15.6g	227mg	2.30mg	117μg	0.32mg	0.34mg	32mg

《今月の食育予定》

- ・3日 精進料理の献立になっています。
- ・7日 道組はデイキャンプでカレーを作って食べます。
- ・27日 道組はプラネタリウムのため、お弁当給食になります。

\* 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下さい \*

※毎週火曜日は、噛み応えのあるおやつを提供し噛む力を育てています。

