

# 令和6年 6月 給食献立表

社会福祉法人多摩養育園  
光明第四こども園

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	豆びよいちご	みそラーメン、海老シュウマイ、ほうれん草のナムル、バナナ	ゆで中華めん、しゅうまい(冷凍)、○グラニュー糖、○小麦粉、ごま油	○クリームチーズ、豚ひき肉、○生クリーム、○卵、○バター、えび、米みそ、白いりごま、◎豆乳飲料	バナナ、ほうれんそう、もやし、コーン缶、にんじん、たけのこ(塩蔵しなちく)、にら、○レモン果汁	麦茶 スティックチーズケーキ
3 月	豆乳 きゅうりスティック	わかめ御飯、豆腐のすまし汁、大根と厚揚げのみそ炒め煮、キャベツの昆布和え、メロン	米、○食パン、○マヨネーズ、玄米、砂糖、油	○牛乳、生揚げ、○しらす干し、木綿豆腐、○ピザ用チーズ、米みそ(甘みそ)、◎豆乳	メロン、キャベツ、だいこん、にんじん、たけのこ(ゆで)、きゅうり、えのきたけ、こまつな、塩こんぶ、こんぶ(だし用)、◎きゅうり	牛乳 じゃこチーズトースト
4 火	飲むヨーグルト	ごはん、なめこのみそ汁、たらの甘辛揚げ、ほうれん草の千草和え、グレープフルーツ	米、油、片栗粉、砂糖、玄米	○牛乳、たら、錦糸卵、木綿豆腐、米みそ、白いりごま、すりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、ほうれんそう、もやし、なめこ、にんじん、ねぎ	牛乳 プリン クラッカー
5 水	豆乳 大根スティック	ミートソーススパゲティ、きのこのスープ、青のりハッシュドポテト、オレンジ	ハッシュドポテト、マカロニスパゲティ、○米、三温糖、○天かす	豚ひき肉、ベーコン、○えび(むき身)、バター、○干しえび、◎豆乳	オレンジ、○そらまめ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ホールトマト缶詰、しいたけ、しめじ、グリーンピース(冷凍)、○万能ねぎ、あおのり、◎だいこん	麦茶 たむす風おにぎり ゆでそら豆
6 木	飲むヨーグルト	中華丼、卵スープ、春雨サラダ、パイ	米、○パイ皮、はるさめ、○砂糖、玄米、砂糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、ハム、かまぼこ、◎ヨーグルト(ドリンク)	ほくさい、パイナップル、○りんご(缶詰)、きゅうり、にんじん、たけのこ(ゆで)、万能ねぎ、たまねぎ、黒きくらげ、カットわかめ	牛乳 アップルパイ
7 金	豆乳 にんじんスティック	ごはん、あおさのみそ汁、鮭のマヨコーン焼き、肉じゃが、キウイフルーツ	米、じゃがいも、○米、しらたき、○もち米、マヨネーズ、玄米、砂糖、○三温糖、油	○牛乳、さけ、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、だし入りみそ、○赤みそ、○すりごま(白)、◎豆乳	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、さやえんどう、あおさ、◎にんじん	牛乳 五平餅
8 土	豆びよココア	鶏肉の照り焼き丼、厚揚げのみそ汁、根菜サラダ、バナナ	米、○ベルギーワッフル、マヨネーズ、三温糖、片栗粉、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、生揚げ、錦糸卵、だし入りみそ、白いりごま、◎豆乳飲料	バナナ、きゅうり、だいこん、れんこんいちよう切り、ごぼう、にんじん、カットわかめ、焼きのり、しょうが	牛乳 ベルギーワッフル
10 月	豆乳 きゅうりスティック	ごはん、里芋のみそ汁、カレイの煮つけ、ひじきの納豆和え、キウイフルーツ	米、さといも、○小麦粉、三温糖、玄米、○砂糖、○グラニュー糖	○牛乳、納豆、かれい、○バター、だし入りみそ、油揚げ、かつお節、◎豆乳	キウイフルーツ、ほうれんそう、ごぼう、ひじき、ねぎ、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、しょうが、◎きゅうり	牛乳 プレーンクッキー
11 火	飲むヨーグルト	ごはん、はんぺんのみそ汁、鶏の山賊揚げ、小松菜の和え物、オレンジ	米、○もち米、油、片栗粉、玄米、○片栗粉、三温糖、◎ごま油	鶏もも肉、○豚ひき肉、はんぺん、○木綿豆腐、油揚げ、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、こまつな、もやし、○たまねぎ、にんじん、えのきたけ、○干ししいたけ、○しょうが、カットわかめ	麦茶 真珠蒸し
12 水	豆乳 大根スティック	八王子ラーメン、ぎょうざ、もやしとホタテのサラダ、パイ	ゆで中華めん、ぎょうざ(冷凍)、○丸パン、マヨネーズ、○油、○砂糖、油	○牛乳、焼き豚、ほたて貝柱、○きな粉、◎豆乳	チンゲンサイ、もやし、パイナップル、たまねぎ、ほうれんそう、コーン缶、たけのこ(塩蔵しなちく)、◎だいこん	牛乳 きなこあげぱん
13 木	飲むヨーグルト	ミルクパン、キャベツのスープ、タンドリーカジキ、シーザーサラダ、オレンジ	パン・オレ、○米、クルトン、マヨネーズ、フレンチドレッシング(白)、◎ごま油、○三温糖	かじき、ヨーグルト(無糖)、○豚肉(肩ロース)、粉チーズ、ベーコン、○卵(厚焼き卵)、○白いりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、レタス、キャベツ、みずな、コーン缶、いちごジャム、○ほうれんそう(冷凍)、にんじん、○にんじん、○焼きのり	麦茶 キンパ
14 金	豆乳 にんじんスティック	ごはん、かぼちゃのみそ汁、豚肉のスタミナ炒め、ごぼうサラダ、グレープフルーツ	米、マヨネーズ、玄米、なたね油、三温糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○こしあん(生)、米みそ、すりごま(白)、◎豆乳	グレープフルーツ、かぼちゃ、ごぼう、にんじん、たまねぎ、もやし、にら、ねぎ、カットわかめ、○かんでん(粉)、◎にんじん	牛乳 ココアようかん
15 土	豆びよいちご	きのこの和風スパゲティ、オニオンスープ、ツナサラダ、バナナ	スパゲティ、○メープルマフィン、三温糖、ごま油、クルトン、○さつまいも	○牛乳、ツナ油漬缶、ベーコン、バター、◎豆乳飲料、○生クリーム	たまねぎ、バナナ、キャベツ、しめじ、きゅうり、えのきたけ、エリンギ、にんじん、焼きのり、にんにく	牛乳 モンブラン
17 月	豆乳 きゅうりスティック	わかめ御飯、豆腐のすまし汁、鶏肉の照りマヨ焼き、キャベツの昆布和え、キウイフルーツ	米、○食パン、○マヨネーズ、玄米、油、マヨネーズ、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○しらす干し、木綿豆腐、○ピザ用チーズ、◎豆乳	キャベツ、キウイフルーツ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、塩こんぶ、◎きゅうり	牛乳 じゃこチーズトースト
18 火	飲むヨーグルト	ごはん、なめこのみそ汁、たらの甘辛揚げ、ほうれん草の千草和え、グレープフルーツ	米、油、片栗粉、砂糖、玄米	○牛乳、たら、錦糸卵、木綿豆腐、米みそ、白いりごま、すりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、ほうれんそう、もやし、なめこ、にんじん、ねぎ	牛乳 あじさいゼリー クラッカー
19 水	豆乳 大根スティック	ミートソーススパゲティ、きのこのスープ、青のりハッシュドポテト、オレンジ	ハッシュドポテト、マカロニスパゲティ、○米、三温糖、○天かす	豚ひき肉、ベーコン、○えび(むき身)、バター、○干しえび、◎豆乳	オレンジ、○そらまめ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ホールトマト缶詰、しいたけ、しめじ、グリーンピース(冷凍)、○万能ねぎ、あおのり、◎だいこん	麦茶 たむす風おにぎり ゆでそら豆
20 木	飲むヨーグルト	中華丼、卵スープ、春雨サラダ、パイ	米、○パイ皮、はるさめ、○砂糖、玄米、砂糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、ハム、かまぼこ、◎ヨーグルト(ドリンク)	ほくさい、パイナップル、○りんご(缶詰)、きゅうり、にんじん、たけのこ(ゆで)、万能ねぎ、たまねぎ、黒きくらげ、カットわかめ	牛乳 アップルパイ
21 金	豆乳 おしゃぶり昆布	誕生会カレー、チキンナゲット、海藻サラダ、メロン	米、○マフィン プレーン、○ホットケーキ粉、○砂糖、油	チキンナゲット、豚ひき肉、だいたず水煮缶詰、○生クリーム、かにかまぼこ、◎豆乳	たまねぎ、メロン、キャベツ、にんじん、もやし、焼きのり、海藻ミックス	麦茶 誕生会マフィン
22 土	豆びよココア	たぬきうどん、シュウマイ、ほうれん草のナムル、バナナ	ゆでうどん、しゅうまい(冷凍)、○ロールパン、天かす、ごま油	○牛乳、○ウインナー、かまぼこ、白いりごま、◎豆乳飲料	ほうれんそう、バナナ、もやし、にんじん、ねぎ	牛乳 ウインナーロール
24 月	豆乳 きゅうりスティック	ごはん、里芋のみそ汁、カレイの煮つけ、ひじきの納豆和え、キウイフルーツ	米、○小麦粉、さといも、○油、○砂糖、三温糖、玄米	○牛乳、納豆、かれい、だし入りみそ、油揚げ、かつお節、◎豆乳	キウイフルーツ、ほうれんそう、ごぼう、ひじき、ねぎ、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、しょうが、◎きゅうり	牛乳 ちんすこう
25 火	飲むヨーグルト	ごはん、はんぺんのみそ汁、鶏の山賊揚げ、小松菜の和え物、オレンジ	米、○もち米、油、片栗粉、玄米、○片栗粉、三温糖、◎ごま油	鶏もも肉、○豚ひき肉、はんぺん、○木綿豆腐、油揚げ、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、こまつな、もやし、○たまねぎ、にんじん、えのきたけ、○干ししいたけ、○しょうが、カットわかめ	麦茶 真珠蒸し
26 水	豆乳 大根スティック	八王子ラーメン、ぎょうざ、もやしとホタテのサラダ、パイ	ゆで中華めん、ぎょうざ(冷凍)、○丸パン、マヨネーズ、○油、○砂糖、○グラニュー糖、油	○牛乳、焼き豚、ほたて貝柱、○きな粉、◎豆乳	チンゲンサイ、もやし、パイナップル、たまねぎ、ほうれんそう、コーン缶、たけのこ(塩蔵しなちく)、◎だいこん	牛乳 選べるあげぱん
27 木	飲むヨーグルト	ミルクパン、キャベツのスープ、タンドリーカジキ、シーザーサラダ、オレンジ	パン・オレ、○米、クルトン、マヨネーズ、フレンチドレッシング(白)、◎ごま油、○三温糖	かじき、ヨーグルト(無糖)、○豚肉(肩ロース)、粉チーズ、ベーコン、○卵(厚焼き卵)、○白いりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、レタス、キャベツ、みずな、コーン缶、いちごジャム、○ほうれんそう(冷凍)、にんじん、○にんじん、○焼きのり	麦茶 キンパ
28 金	豆乳 にんじんスティック	ごはん、かぼちゃのみそ汁、豚肉のスタミナ炒め、ごぼうサラダ、グレープフルーツ	米、マヨネーズ、玄米、なたね油、三温糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○こしあん(生)、米みそ、すりごま(白)、◎豆乳	グレープフルーツ、かぼちゃ、ごぼう、にんじん、たまねぎ、もやし、にら、ねぎ、カットわかめ、○かんでん(粉)、◎にんじん	牛乳 ココアようかん
29 土	豆びよいちご	チャーハン、わかめスープ、揚げワンタン、バナナ	米、○マフィン(ドウエトウレ)、ワンタンの皮、油、玄米、ごま油	○牛乳、焼き豚、卵、豚ひき肉、◎豆乳飲料	バナナ、たけのこ(ゆで)、にんじん、ねぎ、たまねぎ、カットわかめ	牛乳 マフィン



☆ 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	523kcal	21.3g	19.0g	204mg	2.3mg	381μg	0.35mg	0.43mg	33mg
3歳未満児	470kcal	19.4g	17.4g	233mg	2.2mg	167μg	0.27mg	0.41mg	30mg

・仕入等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

☆ 今月の行事食 ☆

- 3日: 精進料理
- 6日: アップルパイ (郷土料理)
- 7日: 五平餅 (郷土料理)
- 10日: 時の記念日
- 11日: 鶏の山賊揚げ (郷土料理)
- 21日: 誕生会

