

令和3年 6月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第八保育園

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	
01 火	ミルミル	ごはん、豚汁、鶏肉の西京焼き、小松菜のたらこ和え、グレープフルーツ	米、さといも(冷凍)、○さつま芋、板こんにやく、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)、豆腐、白みそ、淡色みそ、たらこ	グレープフルーツ、こまつな、もやし、大根、人参、ごぼう、ねぎ	牛乳、ココア蒸しパン
02 水	牛乳、胡瓜スティック	冷やし中華(しょうゆ味)、ギョウザ、生揚げの中華煮、バナナ	中華めん、○米、○砂糖、砂糖、片栗粉、ごま油	生揚げ、○油揚げ、ハム、豚肉、卵、○ごま、◎牛乳	バナナ、胡瓜、玉ネギ、チンゲンサイ、人参、筍、干し椎茸、しょうが、◎胡瓜	麦茶、いなり寿司
03 木	のむヨーグルト	ごはん、けんちん汁、鮭のねぎみそ焼き、五目煮豆、グレープフルーツ	米、○食パン、さといも(冷凍)、板こんにやく、○グラニュー糖、砂糖、ごま油	○牛乳、鮭、大豆(水煮パック)、豆腐、鶏もも肉、油揚げ、○バター、米みそ(赤色辛みそ)、◎のむヨーグルト	グレープフルーツ、大根、人参、れんこん、ねぎ、ごぼう、○レモン、刻みこんぶ、干し椎茸	牛乳、レモンジュガートースト
04 金	豆乳、人参スティック	ごはん、みそ汁(なす・油揚げ)、レバーのかりんとう揚げ、小松菜としらすの和え物、メロン	米、○さつま芋、片栗粉、砂糖、油、○砂糖、ごま油	○牛乳、豚レバー、みそ、油揚げ、しらす干し、○みそ、○ごま、◎調製豆乳	メロン、こまつな、もやし、なす、玉ネギ、人参、◎人参	牛乳、いも田楽
05 土	まめびよ	ツナとトマトのスパゲッティ、コーンスープ、ささみのサラダ、オレンジ	マカロニ・スパゲッティ、ドレッシング	○牛乳、牛乳、鶏ささ身、ツナ油漬缶、バター	コーン、オレンジ、玉ネギ、キャベツ、ホールトマト、人参、ブロッコリー、マッシュルーム、ピーマン、胡瓜	牛乳、黒糖蒸しケーキ
07 月	豆乳、おしよふり昆布	切干ビビンバ丼、中華スープ、お魚ナゲット、ほうれん草のナムル、グレープフルーツ	米、○ホットケーキ粉、○メープルシロップ、○油、砂糖、○砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、ごま、◎調製豆乳	グレープフルーツ、もやし、ほうれん草、人参、チンゲンサイ、切り干しだいこん、ねぎ、椎茸、◎こんぶ	牛乳、ホットケーキ
08 火	ミルミル	◀精選料理▶高野豆腐のそぼろ丼、わかめのすまし汁、ほうれん草のなめたけ和え、うずら豆煮、オレンジ	米、○クレープの皮、三温糖	○牛乳、うずら豆(煮豆)、○ホイップクリーム、豆腐、凍り豆腐	ほうれん草、オレンジ、人参、○バナナ、もやし、なめたけ、胡瓜、絹さや、えのきたけ、カットわかめ	牛乳、バナナクレープ
09 水	牛乳、大根スティック	チキンカレーライス、福神漬け、小松菜とコーンのスープ、大根とホタテのサラダ、パイナップル	米、じゃが芋、欧風マヨネーズ、○砂糖、油	○ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、牛乳、ほたて貝柱水煮缶、ベーコン、◎牛乳	玉ネギ、パイナップル、ブロッコリー、大根、こまつな、胡瓜、人参、○もも缶、○みかん缶、○パイン缶、福神漬け、トマト、コーン、◎大根	麦茶、フルーツヨーグルト、リッツ
10 木	のむヨーグルト	黒糖パン、豆乳スープ、鶏肉のマーマレード焼き、イタリアンサラダ、オレンジ	パン、○米、フレンチドレッシング(乳化型)、○ごま油	鶏もも肉、豆乳、ベーコン、プロセスチーズ、◎のむヨーグルト	キャベツ、オレンジ、ほうれん草、○だいこん(たくあん)、胡瓜、しめじ、マーマレード、人参、赤ピーマン、黄ピーマン	麦茶、焼きおにぎり、漬物
11 金	豆乳	ごはん、具汁、鱈の西京焼き、れんこんの金平、バナナ	米、こんにやく、○砂糖、ごま油	○牛乳、さわら、大豆(水煮パック)、白みそ、豆腐、みそ、油揚げ、竹輪、○卵、ごま、◎調製豆乳	バナナ、れんこん、○りんご、大根、人参、ごぼう、ねぎ、いんげん	牛乳、アップルパイ
12 土	まめびよ	焼きとり丼、みそ汁(玉ねぎ・生揚げ)、ブロッコリーのおかか和え、グレープフルーツ	米、○バーガーパン、砂糖	○牛乳、鶏肉、生揚げ、みそ、かつお節	グレープフルーツ、キャベツ、玉ネギ、ブロッコリー、人参、万能ねぎ、刻みのり、しょうが	牛乳、チーズベーグルパン
14 月	豆乳、バナナチップス	マーボー豆腐丼、春雨スープ、きゅうりとかにかまの酢の物、オレンジ	○たこ焼き、米、砂糖、春雨、ごま油、片栗粉、○欧風マヨネーズ	○牛乳、豆腐、豚ひき肉、卵、カニカマ、米みそ(赤色辛みそ)、○かつお節、◎調製豆乳	胡瓜、オレンジ、玉ネギ、ねぎ、トマト、筍、人参、ニラ、椎茸、カットわかめ、しょうが、○あおのり、にんにく、◎バナナ(乾果)	牛乳、たこ焼き
15 火	ヤクルト	◀オリンピックメニュー:アメリカ▶スラッピージョー、コブサラダ、チキンスープ、パイナップル	パン、○さつま芋、油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、鶏肉、◎ヤクルト、ベーコン、プロセスチーズ	玉ネギ、レタス、パイナップル、人参、ホールトマト、キャベツ、ピーマン、にんにく、赤ピーマン、ブロッコリー、コーン、胡瓜	牛乳、ココア蒸しパン
16 水	牛乳、胡瓜スティック	冷やし中華(ごまだれ味)、ギョウザ、生揚げの中華煮、バナナ	中華めん、○米、○砂糖、砂糖、片栗粉、ごま油	生揚げ、○油揚げ、ハム、豚肉、卵、○ごま、◎牛乳	バナナ、胡瓜、玉ネギ、チンゲンサイ、人参、筍、干し椎茸、しょうが、◎胡瓜	麦茶、いなり寿司
17 木	のむヨーグルト	ごはん、けんちん汁、鮭のねぎみそ焼き、五目煮豆、グレープフルーツ	米、○食パン、さといも(冷凍)、板こんにやく、○グラニュー糖、砂糖、ごま油	○牛乳、鮭、大豆(水煮パック)、豆腐、鶏もも肉、油揚げ、○バター、米みそ(赤色辛みそ)、◎のむヨーグルト	グレープフルーツ、大根、人参、れんこん、ねぎ、ごぼう、○レモン、刻みこんぶ、干し椎茸	牛乳、レモンジュガートースト
18 金	豆乳	ごはん、みそ汁(キャベツ・油揚げ)、レバーのかりんとう揚げ、小松菜としらすの和え物、メロン	米、○さつま芋、片栗粉、砂糖、油、○砂糖、ごま油	○牛乳、豚レバー、みそ、油揚げ、しらす干し、○みそ、○ごま、◎調製豆乳	メロン、こまつな、もやし、キャベツ、玉ネギ、人参	牛乳、いも田楽
19 土	まめびよ	冷やしきつねうどん、豆腐ナゲット、生揚げと野菜のそぼろ煮、バナナ	うどん、砂糖、片栗粉	○牛乳、生揚げ、油揚げ、豚ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、人参、もやし、胡瓜、玉ネギ、こまつな、えのきたけ	牛乳、焼きプリンタルト
21 月	豆乳、おしよふり昆布	切干ビビンバ丼、中華スープ、お魚ナゲット、ほうれん草のナムル、グレープフルーツ	米、○ホットケーキ粉、○メープルシロップ、○油、砂糖、○砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、ごま、◎調製豆乳	グレープフルーツ、もやし、ほうれん草、人参、チンゲンサイ、切り干しだいこん、ねぎ、椎茸、◎こんぶ	牛乳、ココア蒸しパン
22 火	ヤクルト	ごはん、さつま芋汁、あじの蒲焼き、キャベツの塩昆布あえ、メロン	米、さつま芋、○クレープの皮、片栗粉、板こんにやく、油、砂糖	○牛乳、あじ、○ホイップクリーム、みそ、豚肉(もも)、油揚げ、◎ヤクルト	キャベツ、メロン、○バナナ、人参、大根、ごぼう、胡瓜、ねぎ、塩こんぶ	牛乳、バナナクレープ
23 水	牛乳、大根スティック	豆カレー、福神漬け、小松菜とコーンのスープ、大根とホタテのサラダ、パイナップル	米、欧風マヨネーズ、○砂糖、油	○ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、大豆(水煮パック)、ほたて貝柱水煮缶、ベーコン、◎牛乳	玉ネギ、パイナップル、大根、ブロッコリー、人参、胡瓜、こまつな、○パイン缶、○みかん缶、○もも缶、福神漬け、コーン、ピーマン、しょうが、にんにく、◎大根	麦茶、フルーツヨーグルト、リッツ
24 木	のむヨーグルト	黒糖パン、豆乳スープ、鶏肉のマーマレード焼き、イタリアンサラダ、オレンジ	パン、○米、フレンチドレッシング(乳化型)、○ごま油	鶏もも肉、豆乳、ベーコン、プロセスチーズ、◎のむヨーグルト	キャベツ、オレンジ、ほうれん草、○だいこん(たくあん)、胡瓜、しめじ、マーマレード、人参、赤ピーマン、黄ピーマン	麦茶、焼きおにぎり、漬物
25 金	豆乳	ごはん、具汁、鱈の西京焼き、れんこんの金平、バナナ	米、こんにやく、○砂糖、ごま油	○牛乳、さわら、大豆(水煮パック)、白みそ、豆腐、みそ、油揚げ、竹輪、○卵、ごま、◎調製豆乳	バナナ、れんこん、○りんご、大根、人参、ごぼう、ねぎ、いんげん	牛乳、アップルパイ
26 土	まめびよ	ジャージャー麺、青梗菜のスープ、もやしとわかめのナムル、グレープフルーツ	中華めん、○パウムクーヘン、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、淡色みそ、ごま	もやし、グレープフルーツ、玉ネギ、ねぎ、チンゲンサイ、人参、たけのこ(水煮缶)、カットわかめ、干し椎茸、にんにく、しょうが	牛乳、パウムクーヘン、青りんごゼリー
28 月	豆乳、バナナチップス	マーボー豆腐丼、春雨スープ、きゅうりとかにかまの酢の物、オレンジ	○たこ焼き、米、砂糖、春雨、ごま油、片栗粉、○欧風マヨネーズ	○牛乳、豆腐、豚ひき肉、卵、カニカマ、米みそ(赤色辛みそ)、○かつお節、◎調製豆乳	胡瓜、オレンジ、玉ネギ、ねぎ、トマト、筍、人参、ニラ、椎茸、カットわかめ、しょうが、○あおのり、にんにく、◎バナナ(乾果)	牛乳、たこ焼き
29 火	ヤクルト	◀誕生会▶たらこスパゲッティ、ミネストローネ、チキンナゲット、カラフルサラダ、メロン	スパゲッティ、セバレードレッシング、油	たらこ、ウインナー、ベーコン、バター、◎ヤクルト	キャベツ、メロン、ホールトマト、玉ネギ、○みかん缶、ブロッコリー、○キウイフルーツ、胡瓜、人参、赤ピーマン、黄ピーマン、しそ、にんにく、刻みのり	麦茶、誕生会ケーキ(※純組はホットケーキ)
30 水	豆乳、人参スティック	ごはん、みそ汁(キャベツ・油揚げ)、肉じゃが、ほうれん草の納豆和え、バナナ	じゃが芋、米、○小麦粉、○砂糖、白滝、砂糖、○メープルシロップ	○牛乳、豚肉(もも)、○卵、納豆、淡色みそ、油揚げ、○バター、かつお節、◎調製豆乳	ほうれん草、バナナ、玉ネギ、もやし、人参、キャベツ、○干しぶどう、グリーンピース、◎人参	牛乳、コーンフレーククッキー

☆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。

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 554kcal	21.4g	17.5g	219mg	2.5mg	230μg	0.32mg	0.37mg	34mg
3歳未満児 535kcal	21.0g	17.3g	260mg	2.7mg	203μg	0.32mg	0.30mg	30mg

今月の食育目標は「よく噛んで食べましょう」です。

食材の「栄養」を体の中に取り込み、全身を活性化させるために「噛む」動作は重要な役割です。食材や調理法を工夫して、噛む力をつけましょう！

★オリンピック応援メニュー★

今月はアメリカです！ スラッピージョーはパンにミートソースのような具を挟んで食べる料理です。お楽しみに☆

