

令和4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 水	豆乳、大根スティック	ごはん、のっぺい汁、(非常食)さばのみそ煮、キャベツとちくわのマヨ和え、メロン	◎さつまいも、米、さといも(冷凍)、欧風マヨネーズ、◎砂糖、砂糖、片栗粉	○牛乳、さば、みそ、○生クリーム、○卵、油揚げ、○バター、赤みそ、ごま、◎調製豆乳	ねぎ、メロン、キャベツ、大根、人参、胡瓜、ごぼう、たけのこ、椎茸、えのきたけ、しょうが、◎大根	牛乳、スイートポテト
02 木	のむヨーグルト	《世界の料理》パンプキンロールパン、小松菜のスープ、タジン(チュニジア風オムレツ)、アスパラサラダ、バナナ	○たご焼き、パン、じゃが芋、○欧風マヨネーズ	○牛乳、卵、ツナ油漬缶、ひよこまめ(ゆで)、とろけるチーズ、○かつお節、◎のむヨーグルト	パナナ、玉ネギ、こまつな、ブロッコリー、グリーンアスパラガス、胡瓜、キャベツ、コーン、赤たまねぎ、パセリ、○あおのり	牛乳、たご焼き
03 金	豆乳	ごはん、みそ汁(さつまいも・野菜)、豚肉と厚揚げのおろし煮、ほうれん草の納豆和え、オレンジ	米、○ホットケーキ粉、さつまいも、○油、◎砂糖、砂糖	○牛乳、生揚げ、豚肉、納豆、みそ、かつお節、◎調製豆乳	だいこん、ほうれん草、オレンジ、もやし、○りんご、ねぎ、人参、ごぼう、野菜	牛乳、りんごケーキ
04 土	まめびよ	きのこベーコンのスパゲッティ、コロコロスープ、小松菜とツナのサラダ、バナナ	マカロニ・スパゲッティ、じゃが芋、セパレートドレッシング	○牛乳、ベーコン、鶏もも肉、ツナ油漬缶、バター	バナナ、こまつな、しめじ、人参、玉ネギ、大根、胡瓜、エリンギ、コーン、刻みのり	牛乳、カステラ
06 月	豆乳、おしゃぶり昆布	枝豆とひじきのごはん、かき玉汁(みつば)、タンドリーチキン、れんこんのごまサラダ、グレープフルーツ	米、片栗粉、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、○こしあん(生)、卵、鶏ひき肉、ベーコン、油揚げ、ヨーグルト(無糖)、○卵、ごま、◎調製豆乳	グレープフルーツ、れんこん、人参、こまつな、胡瓜、糸みつば、ひじき、干し椎茸、にんにく、◎こんぶ	牛乳、小倉パイ
07 火	ヤクルト	蒸し鶏のサラダうどん(ごまだれ)、お魚ナゲット、切干大根のチャプチェ風、バナナ	うどん、○米、砂糖、ごま油、○オリーブ油、油	豚肉、鶏ささ身、ごま、◎ヤクルト	バナナ、レタス、もやし、人参、切り干しだいこん、胡瓜、○ごぼう、ニラ、椎茸、コーン、○あおのり	麦茶、たぬきおにぎり、ごぼうチップス
08 水	豆乳、人参スティック	《精進料理》高野豆腐のそぼろ丼、みそ汁(豆腐・わかめ)、ほうれん草のなめたけ和え、きゅうりの浅漬け、メロン	米、○小麦粉、◎砂糖、砂糖、○メープルシロップ	○牛乳、豆腐、○バター、凍り豆腐、みそ、○卵、◎調製豆乳	ほうれん草、メロン、人参、胡瓜、ほうれんそう(冷凍)、なめたけ、絹さや、えのきたけ、こんぶ(だし用)、カットわかめ、◎人参	牛乳、コーンフレーククッキー
09 木	のむヨーグルト	ごはん、(非常食)けんちん汁、たららの甘辛揚げ、小松菜と卵の炒め物、オレンジ	米、○スパゲッティ、さといも(冷凍)、油、片栗粉、砂糖、ごま油	たら、豆腐、鶏もも肉、卵、○しらす干し、油揚げ、ベーコン、ごま、○バター、◎のむヨーグルト	こまつな、オレンジ、大根、人参、ごぼう、ねぎ、しめじ	麦茶、じゃこスパゲッティ
10 金	牛乳、胡瓜スティック	チキンカレーライス、福神漬け、キャベツのスープ、春雨サラダ、パイナップル	米、じゃが芋、○小麦粉、春雨、○粉糖、砂糖、油、ごま油	鶏もも肉、牛乳、卵、ハム、○バター、○卵、ごま、◎牛乳	玉ネギ、パイナップル、人参、キャベツ、○もも缶、○みかん缶、○パン缶、胡瓜、福神漬け、トマト、しめじ、コーン、◎胡瓜	麦茶、あじさいゼリー、かたつむりクッキー
11 土	まめびよ	あんかけ焼きそば、わかめスープ、キャベツのツナ和え、グレープフルーツ	蒸し中華めん、片栗粉、砂糖、ごま油、油	○牛乳、豚肉、しばえび、ツナ油漬缶、なると	グレープフルーツ、キャベツ、白菜、人参、玉ネギ、胡瓜、筍、チンゲンサイ、椎茸、コーン、カットわかめ、干し椎茸	牛乳、ブルーベリータルト
13 月	牛乳、バナナチップス	マーボー豆腐丼、チンゲン菜と卵のスープ、もやしとニらの和え物、オレンジ	米、○じゃが芋、砂糖、片栗粉、ごま油	豆腐、豚ひき肉、卵、○とろけるチーズ、○ベーコン、ハム、米みそ(赤色辛みそ)、ごま、◎牛乳	もやし、オレンジ、筍、ねぎ、人参、○玉ネギ、ニラ、チンゲンサイ、しょうが、にんにく、◎バナナ(乾果)	麦茶、じゃがベーコンのチーズ焼き
14 火	ヤクルト	ごはん、みそ汁(かぼちゃ・玉ネギ)、レバーのかりんとう揚げ、きゅうりとカニカマの酢の物、パイナップル	米、○食パン、砂糖、片栗粉、○グラニュー糖、油、ごま油	○牛乳、豚レバー、みそ、○バター、カニカマ、ごま、◎ヤクルト	パイナップル、もやし、胡瓜、かぼちゃ、玉ネギ、○レモン、万能ねぎ、カットわかめ	牛乳、レモンシュガートースト
15 水	豆乳、大根スティック	ごはん、のっぺい汁、さばのみそ煮、キャベツとちくわのマヨ和え、メロン	◎さつまいも、米、さといも(冷凍)、欧風マヨネーズ、◎砂糖、砂糖、片栗粉	○牛乳、さば、みそ、○生クリーム、○卵、油揚げ、○バター、赤みそ、ごま、◎調製豆乳	ねぎ、メロン、キャベツ、大根、人参、胡瓜、ごぼう、たけのこ、椎茸、えのきたけ、しょうが、◎大根	牛乳、スイートポテト
16 木	のむヨーグルト	《世界の料理》パンプキンロールパン、シャクシュカ(クスクスのチュニジア風トマトソース)、サラタ・メシュイア、バナナ	○たご焼き、パン、○欧風マヨネーズ、オリーブ油、セパレートドレッシング	○牛乳、鶏もも肉、ウインナー、ひよこまめ(ゆで)、卵、○かつお節、◎のむヨーグルト	バナナ、玉ネギ、ホールトマト、キャベツ、ホールトマト、なす、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、トマト、椎茸、○あおのり	牛乳、たご焼き
17 金	豆乳	ごはん、みそ汁(さつまいも・野菜)、豚肉と厚揚げのおろし煮、ほうれん草の納豆和え、グレープフルーツ	米、○ホットケーキ粉、さつまいも、○油、◎砂糖、砂糖	○牛乳、生揚げ、豚肉、納豆、みそ、かつお節、◎調製豆乳	だいこん、グレープフルーツ、ほうれん草、もやし、○りんご、ねぎ、人参、ごぼう、野菜	牛乳、りんごケーキ
18 土	まめびよ	他人丼、みそ汁(茄子・玉ねぎ)、ささみと野菜のマヨ和え、バナナ	米、○パウムクーヘン、欧風マヨネーズ、砂糖	卵、豚肉、鶏ささ身、みそ、油揚げ	玉ネギ、バナナ、なす、ブロッコリー、人参、キャベツ、胡瓜、椎茸、万能ねぎ	麦茶、パウムクーヘン、ゼリー
20 月	豆乳、おしゃぶり昆布	枝豆とひじきのごはん、かき玉汁(みつば)、タンドリーチキン、れんこんのごまサラダ、グレープフルーツ	米、片栗粉、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、○こしあん(生)、卵、鶏ひき肉、ベーコン、油揚げ、ヨーグルト(無糖)、○卵、ごま、◎調製豆乳	グレープフルーツ、れんこん、人参、こまつな、胡瓜、糸みつば、ひじき、干し椎茸、にんにく、◎こんぶ	牛乳、小倉パイ
21 火	ヤクルト	豚しゃぶの冷やしうどん、お魚ナゲット、切干大根のチャプチェ風、バナナ	うどん、○米、砂糖、○オリーブ油、油、ごま油	豚肉、豚肉(もも)、ごま、◎ヤクルト	バナナ、キャベツ、人参、切り干しだいこん、胡瓜、○ごぼう、ニラ、椎茸、コーン、○あおのり	麦茶、たぬきおにぎり、ごぼうチップス
22 水	豆乳	三色丼、みそ汁(茄子・生揚げ)、キャベツの青じそ和え、メロン	米、○小麦粉、◎砂糖、砂糖、○メープルシロップ	○牛乳、鶏ひき肉、卵、○バター、生揚げ、みそ、○卵、ごま、◎調製豆乳	メロン、キャベツ、なす、胡瓜、人参、絹さや、万能ねぎ、しょうが、しそ	牛乳、コーンフレーククッキー
23 木	のむヨーグルト	ごはん、けんちん汁、たららの甘辛揚げ、小松菜と卵の炒め物、オレンジ	米、○スパゲッティ、さといも(冷凍)、油、片栗粉、砂糖、ごま油	たら、豆腐、鶏もも肉、卵、○しらす干し、油揚げ、ベーコン、ごま、○バター、◎のむヨーグルト	こまつな、オレンジ、大根、人参、ごぼう、ねぎ、しめじ	麦茶、じゃこスパゲッティ
24 金	牛乳、胡瓜スティック	(非常食)カレーライス、福神漬け、キャベツのスープ、春雨サラダ、パイナップル	米、じゃが芋、○春巻き皮、春雨、○油、砂糖、ごま油、○オリーブ油	鶏もも肉、牛乳、○卵、卵、○鶏肉、ハム、○とろけるチーズ、ごま、◎牛乳	玉ネギ、パイナップル、人参、キャベツ、○玉ネギ、胡瓜、福神漬け、トマト、しめじ、コーン、○パセリ、◎胡瓜	《世界の料理》麦茶、ブリック(チュニジア風春巻き)
25 土	まめびよ	焼きうどん、鶏肉と小松菜のスープ、ブロッコリーとツナのサラダ、グレープフルーツ	うどん、ドレッシング、ごま油、油	○牛乳、豚肉(もも)、鶏肉、ツナ油漬缶、かつお節	キャベツ、グレープフルーツ、ブロッコリー、玉ネギ、もやし、人参、こまつな、ピーマン、椎茸、胡瓜	牛乳、ジャムソフトパン
27 月	牛乳、バナナチップス	マーボー豆腐丼、チンゲン菜と卵のスープ、もやしとニらの和え物、オレンジ	米、○じゃが芋、砂糖、片栗粉、ごま油	豆腐、豚ひき肉、卵、○とろけるチーズ、○ベーコン、ハム、米みそ(赤色辛みそ)、ごま、◎牛乳	もやし、オレンジ、筍、ねぎ、人参、○玉ネギ、ニラ、チンゲンサイ、しょうが、にんにく、◎バナナ(乾果)	麦茶、じゃがベーコンのチーズ焼き
28 火	ヤクルト	ごはん、みそ汁(かぼちゃ・玉ネギ)、レバーのかりんとう揚げ、きゅうりとカニカマの酢の物、パイナップル	米、○食パン、砂糖、片栗粉、○グラニュー糖、油、ごま油	○牛乳、豚レバー、みそ、○バター、カニカマ、ごま、◎ヤクルト	パイナップル、もやし、胡瓜、かぼちゃ、玉ネギ、○レモン、万能ねぎ、カットわかめ	牛乳、レモンシュガートースト
29 水	牛乳、胡瓜スティック	《誕生会》たらこスパゲッティ、ミネストローネ、コーンフレークチキン、カラフルサラダ、メロン	スパゲッティ、じゃが芋、セパレートドレッシング、欧風マヨネーズ、油	鶏もも肉、たらこ、○ホイップクリーム、プロセスチーズ、ウインナー、バター、◎牛乳	メロン、ホールトマト、玉ネギ、キャベツ、人参、○みかん缶、ブロッコリー、胡瓜、○いちごジャム、赤ピーマン、黄ピーマン、しそ、にんにく、刻みのり、◎胡瓜	麦茶、誕生ケーキ(純組はホットケーキ)
30 木	のむヨーグルト	ごはん、みそ汁(小松菜・もやし)、鮭の香草パン粉焼き、豚肉と根菜の炒め物、グレープフルーツ	米、パン粉、○ぎょうざ皮、オリーブ油、砂糖、ごま油、マヨネーズ	○牛乳、鮭、豚肉、○たらこ、○バター、みそ、ごま、◎のむヨーグルト	グレープフルーツ、れんこん、ごぼう、こまつな、もやし、ねぎ、人参、えのきたけ、いんげん、○あおのり	牛乳、たらこのパリパリせんべい

☆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 556kcal	21.8g	19.6g	198mg	2.7mg	580μg	0.32mg	0.45mg	37mg
3歳未満児 531kcal	21.1g	18.6g	241mg	2.8mg	477μg	0.30mg	0.44mg	32mg

今月の食育目標は「よく噛んで食べましょう」です。6月の献立にはごぼう・れんこん・切干大根・レバーなど、噛み応えのある食材を取り入れました。食材や調理法を工夫して、噛む力を付けましょう。

★世界の料理★

今月はチュニジアです！タジン(チュニジア風オムレツ)、シャクシュカ(クスクスのトマトソースがけ)、サラタ・メシュイア(焼野菜のサラダ)、ブリック(チュニジア風春巻き)を予定しています。お楽しみに☆

