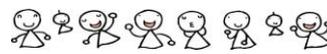


# 令和5年 6月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園  
光明第八こども園

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	
01 木	飲むヨーグルト、胡瓜スティック	《精選料理》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、キャベツの昆布和え、デラウェア	米、◎砂糖、砂糖、油	◎牛乳、生揚げ、豆腐、みそ、◎飲むヨーグルト	ぶどう、キャベツ、大根、○りんご(缶詰)、人参、たけのこ(水煮缶)、胡瓜、えのきたけ、こまつな、塩こんぶ、◎胡瓜	牛乳、アップルパイ
02 金	豆乳、食べる小魚	ごはん、みそ汁(さつま芋・長葱)、さばの竜田揚げ、ほうれん草とえのき茸の海苔和え、パインアップル	米、さつま芋、○ぎょうざの皮、油、片栗粉	◎牛乳、さば、○たらこ、みそ、◎バター、◎豆乳、◎いわし(煮干し)	パインアップル、もやし、ほうれん草、ねぎ、えのきたけ、人参、のり佃煮、しょうが、○青のり	牛乳、たらこバターせんべい
03 土	まめびよ	菜飯スパゲティ、コンソメスープ、ウインナー、バリバリサラダ、バナナ	スパゲティ、シュウマイの皮、オリーブ油	◎牛乳、ウインナー、かにかまぼこ、バター	バナナ、玉ネギ、ブロッコリー、人参、キャベツ、ピーマン	牛乳、今川焼き(クリーム)
05 月	牛乳、バナナチップス	カレーライス、福神漬け、コロコロスープ、イタリアンサラダ、キウイフルーツ	米、じゃが芋、油	豚肉(もも)、鶏もも肉、プロセスチーズ、○カルピス、◎牛乳	玉ネギ、キウイフルーツ、◎バナナ、◎もも缶、◎みかん缶、◎パイン缶、大根、ブロッコリー、キャベツ、人参、グリーンアスパラガス、福神漬け、赤ピーマン、黄ピーマン、◎バナナ(乾果)	麦茶、カルピスポンチ、リッツ
06 火	ヤクルト、大根スティック	野菜ラーメン、豚肉のもち米蒸し、大根と水菜のサラダ、バナナ	中華めん、○食パン、もち米、片栗粉、◎欧風マヨネーズ、ごま油	◎牛乳、豚ひき肉、焼き豚、おから、○スライスチーズ、しらす干し、ごま、◎ヤクルト	バナナ、大根、もやし、玉ネギ、コーン、キャベツ、人参、ニラ、水菜、ねぎ、◎刻みのみり、干し椎茸、しょうが、◎大根	牛乳、のりチーズサンド
07 水	豆乳、人参スティック	ごはん、けんちん汁、鶏肉のもろみ焼き、きゅうりとわかめの酢の物、オレンジ	米、里芋、◎小麦粉、◎砂糖、砂糖、ごま油	◎牛乳、鶏もも肉、豆腐、○卵、◎バター、かにかまぼこ、もろみみそ、油揚げ、◎調製豆乳	胡瓜、オレンジ、大根、ごぼう、ねぎ、人参、○レモン果汁、カットわかめ、◎人参	牛乳、マドレーヌ
08 木	飲むヨーグルト、胡瓜スティック	マーブル食パン、ベーコンとほうれん草のスープ、鮭のバジル焼き、コールスローサラダ、パインアップル	食パン、○米、欧風マヨネーズ、オリーブ油	鮭、ベーコン、◎飲むヨーグルト、ツナ油漬缶	パインアップル、キャベツ、ほうれん草、玉ネギ、胡瓜、コーン、人参、◎あおのり、◎胡瓜	麦茶、ためきおにぎり
09 金	豆乳、おしゃぶり昆布	ふりかけごはん、みそ汁(豆腐・わかめ)、冷しゃぶ、スイートポテトサラダ、メロン	米、さつま芋、◎小麦粉、◎粉糖、欧風マヨネーズ、◎砂糖	◎牛乳、豚肉(ロース)、豆腐、◎バター、○卵、みそ、◎豆乳	メロン、もやし、白菜、コーン、胡瓜、人参、カットわかめ、◎こんぶ	牛乳、時計クッキー
10 土	まめびよ	きつねうどん、シュウマイ、ちくわときゅうりの和え物、オレンジ	うどん、ドレッシング	◎牛乳、油揚げ、竹輪	オレンジ、白菜、人参、胡瓜、ブロッコリー、ねぎ、こまつな	牛乳、ツイストーナッツ
12 月	豆乳、食べる小魚	ごはん、ワンタンスープ、チンジャオロース、春雨サラダ、グレープフルーツ	米、◎小麦粉、春雨、◎粉糖、◎三温糖、片栗粉、油、ごま油	◎牛乳、豚肉(ロース)、○卵、◎バター、ハム、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	グレープフルーツ、筍、玉ネギ、胡瓜、ピーマン、葉ねぎ、人参、○レモン果汁、○レモン	牛乳、レモンケーキ
13 火	ヤクルト、大根スティック	ナポリタン、オニオンスープ、チキンナゲット、大根とホタテのマリネ風、バナナ	スパゲティ、○米、ドレッシング、油	ホタテ貝柱、ウインナー、◎鶏ささ身、○卵(錦糸卵)、◎ヤクルト	バナナ、玉ネギ、大根、人参、マッシュルーム、胡瓜、ピーマン、◎福神漬け、◎刻みのみり、にんにく、◎大根	麦茶、鶏飯
14 水	豆乳、人参スティック	ごはん、みそ汁(ごぼう・万能ねぎ)、肉じゃが、納豆和え、オレンジ	米、じゃが芋、◎麩、こんにゃく、砂糖、油	◎牛乳、豚肉、挽きわり納豆、みそ、油揚げ、◎調製豆乳	もやし、玉ネギ、オレンジ、ほうれん草、人参、ごぼう、だいこん(たくあん)、いんげん、万能ねぎ、◎人参	牛乳、おふのスナック
15 木	飲むヨーグルト、胡瓜スティック	ごはん、豚汁、アジ南蛮、ブロッコリーのごま和え、デラウェア	米、○食パン、三温糖、さといも(冷凍)、こんにゃく(精粉)、油、小麦粉、◎欧風マヨネーズ	◎牛乳、あじ、豆腐、豚肉、白みそ、油揚げ、○しらす干し、ごま、◎粉チーズ、◎飲むヨーグルト	ぶどう、キャベツ、ブロッコリー、大根、もやし、人参、玉ネギ、ねぎ、黄ピーマン、◎刻みのみり、◎胡瓜	牛乳、じゃこトースト
16 金	豆乳、バナナチップス	《誕生会》ハンバーガー、コーンクリームスープ、フライドポテト、キャベツサラダ、メロン	フライドポテト、バーガーパン、ドレッシング、油、パン粉、マーガリン	◎牛乳、牛乳、豚ひき肉、卵、◎豆乳	メロン、クリームコーン缶、キャベツ、玉ネギ、○さくらんぼ(国産)、レタス、胡瓜、赤ピーマン、黄ピーマン、◎バナナ(乾果)	牛乳、誕生会ケーキ ※純組はホットケーキ
17 土	まめびよ	焼きそば、エビしゅうまい、パンパンジーサラダ、バナナ	焼きそばめん、ドレッシング、油	◎牛乳、豚肉(もも)、鶏ささ身	キャベツ、バナナ、玉ネギ、ブロッコリー、人参、胡瓜、ピーマン	牛乳、ミニメロンパン
19 月	牛乳、おしゃぶり昆布	カレーライス、福神漬け、コロコロスープ、イタリアンサラダ、キウイフルーツ	米、じゃが芋、油	豚肉(もも)、鶏もも肉、プロセスチーズ、○カルピス、◎牛乳	玉ネギ、キウイフルーツ、◎バナナ、◎もも缶、◎みかん缶、◎パイン缶、大根、ブロッコリー、キャベツ、人参、グリーンアスパラガス、福神漬け、赤ピーマン、黄ピーマン、◎こんぶ	麦茶、カルピスポンチ、リッツ
20 火	ヤクルト、大根スティック	野菜ラーメン、豚肉のもち米蒸し、大根と水菜のサラダ、バナナ	中華めん、○食パン、もち米、片栗粉、◎欧風マヨネーズ、ごま油	◎牛乳、豚ひき肉、焼き豚、おから、○スライスチーズ、しらす干し、ごま、◎ヤクルト	バナナ、大根、もやし、玉ネギ、コーン、キャベツ、人参、ニラ、水菜、ねぎ、◎刻みのみり、干し椎茸、しょうが、◎大根	牛乳、のりチーズサンド
21 水	豆乳、人参スティック	ごはん、けんちん汁、鶏肉のもろみ焼き、きゅうりとわかめの酢の物、オレンジ	米、里芋、◎小麦粉、◎砂糖、砂糖、ごま油	◎牛乳、鶏もも肉、豆腐、○卵、◎バター、かにかまぼこ、もろみみそ、油揚げ、◎調製豆乳	胡瓜、オレンジ、大根、ごぼう、ねぎ、人参、○レモン果汁、カットわかめ、◎人参	牛乳、マドレーヌ
22 木	飲むヨーグルト、胡瓜スティック	マーブル食パン、ベーコンとほうれん草のスープ、鮭のバジル焼き、コールスローサラダ、パインアップル	食パン、○米、サウザンドドレッシング、オリーブ油	鮭、ベーコン、◎飲むヨーグルト、ツナ油漬缶	パインアップル、キャベツ、ほうれん草、玉ネギ、胡瓜、コーン、人参、◎あおのり、◎胡瓜	麦茶、ためきおにぎり
23 金	豆乳、食べる小魚	ふりかけごはん、みそ汁(豆腐・わかめ)、冷しゃぶ、スイートポテトサラダ、メロン	米、さつま芋、◎玄米フレーク、欧風マヨネーズ	◎牛乳、豚肉(ロース)、豆腐、みそ、◎バター、◎豆乳、◎いわし(煮干し)	メロン、もやし、白菜、コーン、胡瓜、人参、カットわかめ	牛乳、玄米フレークおこし
24 土	まめびよ	豚丼、すまし汁、もやしのごま酢あえ、オレンジ	米、白滝、麩、三温糖、砂糖	◎牛乳、豚肉(もも)、ごま	オレンジ、玉ネギ、もやし、ねぎ、胡瓜、人参、えのきたけ、万能ねぎ	牛乳、スイートポテト
26 月	豆乳、バナナチップス	ごはん、ワンタンスープ、チンジャオロース、春雨サラダ、グレープフルーツ	米、◎小麦粉、春雨、◎粉糖、◎三温糖、片栗粉、油、ごま油	◎牛乳、豚肉(ロース)、○卵、◎バター、ハム、◎調製豆乳	グレープフルーツ、筍、玉ネギ、胡瓜、ピーマン、葉ねぎ、人参、○レモン果汁、○レモン、◎バナナ(乾果)	牛乳、レモンケーキ
27 火	ヤクルト、大根スティック	ナポリタン、オニオンスープ、チキンナゲット、大根とホタテのマリネ風、バナナ	スパゲティ、○米、ドレッシング、油	ホタテ貝柱、ウインナー、◎鶏ささ身、○卵(錦糸卵)、◎ヤクルト	バナナ、玉ネギ、大根、人参、マッシュルーム、胡瓜、ピーマン、◎福神漬け、◎刻みのみり、にんにく、◎大根	麦茶、鶏飯
28 水	豆乳、人参スティック	ごはん、みそ汁(ごぼう・万能ねぎ)、肉じゃが、納豆和え、オレンジ	米、じゃが芋、◎麩、こんにゃく、砂糖、油	◎牛乳、豚肉、挽きわり納豆、みそ、油揚げ、◎調製豆乳	もやし、玉ネギ、オレンジ、ほうれん草、人参、ごぼう、だいこん(たくあん)、いんげん、万能ねぎ、◎人参	牛乳、おふのスナック
29 木	飲むヨーグルト、胡瓜スティック	ごはん、豚汁、アジ南蛮、ブロッコリーの ごま和え、デラウェア	米、○食パン、三温糖、さといも(冷凍)、こんにゃく、油、小麦粉、◎欧風マヨネーズ	◎牛乳、あじ、豆腐、豚肉、白みそ、油揚げ、○しらす干し、ごま、◎粉チーズ、◎飲むヨーグルト	ぶどう、キャベツ、ブロッコリー、大根、もやし、人参、玉ネギ、ねぎ、黄ピーマン、◎刻みのみり、◎胡瓜	牛乳、じゃこトースト
30 金	豆乳、おしゃぶり昆布	《世界の料理：スリランカ》ピリヤニ風炊き込みごはん、卵スープ、キャベツのツナ和え、パインアップル	米、◎小麦粉、○油、◎三温糖、砂糖、ごま油	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶、卵、◎調製豆乳	パインアップル、キャベツ、玉ネギ、人参、胡瓜、ピーマン、椎茸、ニラ、◎こんぶ	《スリランカ》(乳児)牛乳、(幼児)ミルクティー、ジンジャークッキー

☆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 551kcal	21.7g	19.6g	208mg	2.6mg	180μg	0.41mg	0.37mg	40mg
3歳未満児 510kcal	20.6g	18.0g	249mg	2.9mg	163μg	0.36mg	0.36mg	33mg

### ☆世界の料理：スリランカ☆

**ピリヤニ**…ピリヤニとは米に肉・魚・野菜と様々なスパイスを加えた炊き込みご飯です。園では鶏肉と野菜、スパイスは控えめに作ります。  
**ジンジャークッキー**…生姜が効いたビスケットのような味わいです。スリランカのお土産の定番だそうです。  
 スリランカは紅茶の産地でもあります。幼児組さんにはスリランカの紅茶でミルクティーを作って提供します☆

