

令和7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	
02月	豆乳、バナナ チップス	《精進料理》のりつくご飯、みそ汁(豆腐・えのき)、大根とがんもの煮物、キャベツの塩昆布あえ、メロン	米、○食パン、○砂糖、砂糖、○粉糖	○牛乳、がんもどき、豆腐、○卵、みそ、◎調製豆乳	メロン、大根、キャベツ、人参、たけのこ(水煮缶)、胡瓜、えのきたけ、のり、こまつな、塩こんぶ、◎バナナ(乾果)	牛乳、フレンチトースト
03火	ヤクルト、人参 スティック	人参ロールパン、豆乳スープ、鶏肉のピザ風焼き、ポテトサラダ、オレンジ	パン、じゃが芋、○米、欧風マヨネーズ、○砂糖	鶏もも肉、調製豆乳、とろけるチーズ、ツナ油漬缶、○豚肉、ベーコン、○油揚げ、◎ヤクルト	オレンジ、ほうれん草、玉ネギ、ピーマン、胡瓜、しめじ、人参、コーン、○刻みこんぶ、○しょうが、◎人参	麦茶、しじゅうしおにぎり
04水	豆乳、大根ス ティック	ごはん、豚汁、カレイの煮付け、小松菜の納豆和え、バナナ	米、○小麦粉、○砂糖、さといも(冷凍)、こんにやく、砂糖、ごま油	○牛乳、カラスガレイ、豚肉(もも)、○卵、豆腐、○バター、挽きわり納豆、淡色みそ、油揚げ、かつお節、◎調製豆乳	バナナ、こまつな、もやし、人参、大根、ねぎ、ごぼう、しょうが、○レモン果汁、◎大根	牛乳、マドレーヌ
05木	のむヨーグル ト、胡瓜スティ ック	ハヤシライス、小松菜のスープ、コールスローサラダ、キウイフルーツ	○じゃが芋、米、欧風マヨネーズ、○片栗粉、○砂糖、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、ハム、◎のむヨーグルト	玉ネギ、キャベツ、キウイフルーツ、人参、こまつな、胡瓜、マッシュルーム、しめじ、コーン、◎胡瓜	《郷土料理：北海道》牛乳、いもち
06金	豆乳、食べる小 魚	ごはん、にら玉スープ、茄子とピーマンのみそ炒め、きゅうりとちくわのサラダ、グレープフルーツ	米、砂糖、ごま油、油	○牛乳、豚肉、○こしあん(生)、竹輪、卵、みそ、ごま、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	なす、グレープフルーツ、胡瓜、ピーマン、玉ネギ、赤ピーマン、ニラ、カットわかめ	牛乳、小倉パイ
07土	まめびよ	冷やしわかめうどん、エビしゅうまい、生揚げと野菜のうま煮、バナナ	うどん、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、生揚げ、豚ひき肉、かまぼこ	バナナ、玉ネギ、胡瓜、人参、えのきたけ、カットわかめ	牛乳、レモンカスタードタルト
09月	豆乳、バナナ チップス	《ご当地グルメ：北海道》ごはん、みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)、ザンギ、大根とカリカリベーコンの和風サラダ、オレンジ	米、じゃが芋、○クレープの皮、○欧風マヨネーズ、油、片栗粉、小麦粉	○牛乳、鶏もも肉、○ツナ油漬缶、卵、ベーコン、○プロセスチーズ、みそ、◎調製豆乳	オレンジ、大根、ブロッコリー、玉ネギ、胡瓜、人参、○胡瓜、○玉ネギ、万能ねぎ、◎バナナ(乾果)	牛乳、ツナマヨクレープ
10火	ヤクルト	ごはん、みそ汁(豆腐・なめこ)、松風焼き、ブロッコリーのおかか和え、キウイフルーツ	米、○小麦粉、○粉糖、パン粉、○砂糖、砂糖	○牛乳、鶏ひき肉、豆腐、○バター、みそ、○卵、卵、かつお節、ごま、◎ヤクルト	キウイフルーツ、ブロッコリー、キャベツ、ねぎ、れんこん、人参、なめこ、椎茸、万能ねぎ	《時の記念日》牛乳、時計クッキー
11水	豆乳、大根ス ティック	ゆかりごはん、すまし汁(そうめん)、さばのおろしソース、ほうれん草とカニカマの酢の物、メロン	米、片栗粉、干しそうめん、油、砂糖、花魁、ごま油	○牛乳、さば、カニカマ、◎調製豆乳	メロン、もやし、ほうれん草、だいこん、人参、糸みつば、◎大根	牛乳、あじさいゼリー、リッツ
12木	のむヨーグル ト、胡瓜スティ ック	冷やし中華(しょうゆ味)、焼ギョウザ、チンゲン菜の中華炒め、グレープフルーツ	中華めん、○食パン、○グラニュー糖、ごま油	○牛乳、豚肉、ハム、○バター、◎のむヨーグルト	チンゲンサイ、グレープフルーツ、胡瓜、ミニトマト、人参、しめじ、○レモン、◎胡瓜	牛乳、レモンシュガートースト
13金	豆乳、食べる小 魚	ごはん、みそ汁(茄子・玉ねぎ)、鶏肉の塩こうじ焼き、キャベツのツナ和え、バナナ	米、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、油揚げ、みそ、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	バナナ、キャベツ、なす、玉ネギ、胡瓜、人参	牛乳、肉まん
14土	まめびよ	ボロネーゼスパゲティ、コロコロスープ、ささみのサラダ、オレンジ	スパゲティ、じゃが芋、ドレッシング、油	○牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、鶏もも肉	玉ネギ、オレンジ、キャベツ、ホールトマト、人参、ブロッコリー、胡瓜	牛乳、お米deガトーショコラ
16月	牛乳、バナナ チップス	切干ビビンバ丼、豆腐とチンゲン菜のスープ、春雨サラダ、キウイフルーツ	米、○スパゲティ、春雨、砂糖、ごま油	豚ひき肉、絹ごし豆腐、ハム、○ベーコン、○バター、ごま、◎牛乳	キウイフルーツ、人参、○キャベツ、ほうれん草、チンゲンサイ、胡瓜、切り干しだいこん、◎バナナ(乾果)	麦茶、キャベツとベーコンのスパゲティ
17火	ヤクルト、人参 スティック	人参ロールパン、豆乳スープ、鶏肉のピザ風焼き、ポテトサラダ、オレンジ	パン、じゃが芋、○米、欧風マヨネーズ、○砂糖	鶏もも肉、調製豆乳、とろけるチーズ、ツナ油漬缶、○豚肉、ベーコン、○油揚げ、◎ヤクルト	オレンジ、ほうれん草、玉ネギ、ピーマン、胡瓜、しめじ、人参、コーン、○刻みこんぶ、○しょうが、◎人参	麦茶、しじゅうしおにぎり
18水	豆乳、大根ス ティック	ごはん、豚汁、カレイの煮付け、小松菜の納豆和え、バナナ	米、○砂糖、さといも(冷凍)、板こんにやく、砂糖、ごま油	○牛乳、カラスガレイ、豚肉(もも)、○卵、豆腐、挽きわり納豆、淡色みそ、油揚げ、かつお節、◎調製豆乳、○おから、○豆乳	バナナ、こまつな、もやし、人参、大根、ねぎ、ごぼう、しょうが、○レモン果汁、◎大根	牛乳、おからショコラ
19木	のむヨーグル ト、胡瓜スティ ック	《誕生会》チキンライス、ほうれん草とコーンのスープ、えびフライ・タルタルソース、イタリアンサラダ、パイナップル	米、欧風マヨネーズ、フレンチドレッシング(乳化型)、油	○牛乳、卵、鶏むね肉、プロセスチーズ、ベーコン、◎のむヨーグルト、○生クリーム	パイナップル、○メロン、キャベツ、玉ネギ、ほうれん草、人参、胡瓜、コーン、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、レモン果汁、◎胡瓜	牛乳、誕生ケーキ
20金	豆乳、食べる小 魚	ごはん、にら玉スープ、茄子とピーマンのみそ炒め、きゅうりとちくわのサラダ、グレープフルーツ	米、砂糖、ごま油、油	○牛乳、豚肉、○こしあん(生)、竹輪、卵、みそ、ごま、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	なす、グレープフルーツ、胡瓜、ピーマン、玉ネギ、赤ピーマン、ニラ、カットわかめ	牛乳、小倉パイ
21土	まめびよ	ホットドック、コーンスープ、パスタサラダ、バナナ	○焼きおにぎり、パン、サラダ用スパゲティ、欧風マヨネーズ	牛乳、ウインナー、ツナ水煮缶	バナナ、コーン、キャベツ、胡瓜、人参	麦茶、焼きおにぎり
23月	豆乳、バナナ チップス	ごはん、みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)、チーズはんぺんフライ、大根とカリカリベーコンの和風サラダ、オレンジ	米、じゃが芋、小麦粉、パン粉、○クレープの皮、○欧風マヨネーズ、油	○牛乳、はんぺん、プロセスチーズ、○ツナ油漬缶、ベーコン、○プロセスチーズ、みそ、卵、◎調製豆乳	オレンジ、大根、ブロッコリー、玉ネギ、胡瓜、人参、○胡瓜、○玉ネギ、万能ねぎ、◎バナナ(乾果)	牛乳、ツナマヨクレープ
24火	ヤクルト	ごはん、みそ汁(豆腐・なめこ)、松風焼き、ブロッコリーのおかか和え、キウイフルーツ	米、○小麦粉、○粉糖、パン粉、砂糖	○牛乳、鶏ひき肉、豆腐、○バター、みそ、○卵、卵、かつお節、ごま、◎ヤクルト	キウイフルーツ、ブロッコリー、キャベツ、ねぎ、れんこん、人参、なめこ、椎茸	牛乳、手作りクッキー
25水	豆乳、大根ス ティック	《郷土料理：北海道》ごはん、すまし汁(そうめん)、鮭のちゃんちゃん焼き、ほうれん草とカニカマの酢の物、メロン	米、干しそうめん、砂糖、花魁、ごま油	○牛乳、鮭、カニカマ、淡色みそ、バター、◎調製豆乳	メロン、もやし、ほうれん草、○みかん濃縮果汁、○みかん缶、人参、キャベツ、玉ネギ、しめじ、糸みつば、レモン果汁、◎大根	牛乳、みかんゼリー、リッツ
26木	のむヨーグル ト、胡瓜スティ ック	冷やし中華(しょうゆ味)、焼ギョウザ、チンゲン菜の中華炒め、グレープフルーツ	中華めん、○食パン、○グラニュー糖、ごま油	○牛乳、豚肉、ハム、○バター、◎のむヨーグルト	チンゲンサイ、グレープフルーツ、胡瓜、ミニトマト、人参、しめじ、○レモン、◎胡瓜	牛乳、レモンシュガートースト
27金	豆乳、食べる小 魚	茄子と豚ひき肉のカレー、福神漬け、ズッキーニのコンソメスープ、小エビのサラダ、パイナップル	米、○ビーフン、ドレッシング、○ごま油、油、○砂糖	○牛乳、豚ひき肉、○豚肉(もも)、牛乳、えび(むき身)、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	玉ネギ、パイナップル、なす、キャベツ、人参、ズッキーニ、○キャベツ、ブロッコリー、胡瓜、トマト、福神漬け、○玉ネギ、コーン、○筍、○人参、○ニラ	牛乳、焼きビーフン
28土	まめびよ	スタミナ丼、みそ汁(豆腐・ねぎ)、ブロッコリーとキャベツのおかか和え、オレンジ	米、○パウムクーヘン、油	○牛乳、豚肉、豆腐、みそ、ごま、かつお節	オレンジ、玉ネギ、ブロッコリー、キャベツ、人参、ニラ、ねぎ、カットわかめ	牛乳、ゼリー、パウムクーヘン
30月	牛乳、バナナ チップス	切干ビビンバ丼、豆腐とチンゲン菜のスープ、春雨サラダ、キウイフルーツ	○中華めん、米、春雨、砂糖、○ごま油、ごま油	豚ひき肉、絹ごし豆腐、○焼き豚、ハム、○バター、ごま、◎牛乳	キウイフルーツ、人参、○もやし、ほうれん草、チンゲンサイ、胡瓜、切り干しだいこん、○コーン、○人参、◎バナナ(乾果)	《ご当地グルメ：北海道》麦茶、札幌みそバターラーメン

☆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	530kcal	21.7g	19.8g	210mg	2.3mg	186 μg	0.35mg	0.37mg	42mg
3歳未満児	491kcal	20.2g	18.1g	260mg	2.5mg	161 μg	0.32mg	0.35mg	36mg

《郷土料理・ご当地グルメ》

今日は北海道です！北海道の三大郷土料理と言われる「ジンギスカン」「鮭のちゃんちゃん焼き」「石狩鍋」のなかから鮭のちゃんちゃん焼きを提供します！さらに北海道特産のじゃがいもを使った郷土料理の「いもち」、ご当地グルメの定番の札幌みそラーメンやザンギ(鶏のから揚げ)を予定しています。お楽しみに☆

