

令和8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月	豆乳、食べる小魚	《精進料理》のり佃煮ご飯、みそ汁(豆腐・えのき)、高野豆腐とじゃがいもの煮物、キャベツの塩昆布あえ、メロン	米、じゃが芋、○小麦粉、片栗粉、○グラニュー糖、油、砂糖	○牛乳、豆腐、凍り豆腐、○バター、○卵、みそ、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	メロン、キャベツ、人参、胡瓜、えのきたけ、こまつな、いんげん、塩こんぶ、焼きのり	牛乳、ココアマフィン
02火	ヤクルト、人参スティック	《郷土料理・ご当地グルメ・佐賀県》ごはん、みそ汁(なす・玉ねぎ)、どぶ漬け唐揚げ、およごし、オレンジ	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油、○うどん	○牛乳、鶏もも肉、豆腐、みそ、白みそ、ごま、ごま、◎ヤクルト、○豚もも、○かつお節	オレンジ、ほうれん草、なす、玉ネギ、人参、万能ねぎ、◎人参、○玉ねぎ、○キャベツ、○人参、○ピーマン、○もやし	牛乳、焼きうどん
03水	豆乳、おしゃぶり昆布	ごはん、みそ汁(キャベツ・わかめ)、白身魚ののりマヨ焼き、切干大根のチャプチェ風、バナナ	○さつま芋、米、○砂糖、欧風マヨネーズ、○はちみつ、○油、砂糖、油、ごま油	○牛乳、メルルーサ、豚肉、みそ、○ごま、◎調製豆乳	バナナ、キャベツ、切り干しだいこん、人参、ニラ、椎茸、コーン、えのきたけ、カットわかめ、あおのり、◎こんぶ	牛乳、大学いも
04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、チンゲン菜と豚肉の炒め物、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
05金	豆乳、バナナチップス	ごはん、みそ汁(大根・油揚げ)、肉じゃが、ほうれん草の納豆和え、キウイフルーツ	じゃが芋、米、白滝、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、納豆、○ハム、○とろけるチーズ、油揚げ、○卵、みそ、かつお節、◎調製豆乳	玉ネギ、キウイフルーツ、ほうれん草、もやし、人参、大根、グリーンピース、カットわかめ、◎バナナ(乾果)	牛乳、ハムチーズパイ
06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、グレープフルーツ	うどん、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、生揚げ、豚ひき肉、かまぼこ	グレープフルーツ、胡瓜、玉ネギ、こまつな、人参、えのきたけ、カットわかめ	牛乳、ツイストドーナツ
08月	豆乳、食べる小魚	中華丼、にら玉スープ、切干大根とツナの中華和え、バナナ	米、○ホットケーキ粉、○油、○砂糖、砂糖、片栗粉、ごま油、油	○牛乳、豚肉、ツナ油漬缶、しばえび、卵、○牛乳、ごま、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	バナナ、玉ネギ、白菜、胡瓜、チンゲンサイ、◎オレンジ濃縮果汁、◎みかん缶、人参、切り干しだいこん、筍、ニラ	牛乳、オレンジケーキ
09火	ヤクルト、人参スティック	黒糖パン、コンソメスープ、鶏肉のマーマレード焼き、キャベツサラダ、オレンジ	パン、○米、○砂糖	鶏もも肉、豆乳、○豚肉、ベーコン、○油揚げ、◎ヤクルト	キャベツ、オレンジ、ほうれん草、胡瓜、マーマレード、ブロッコリー(ゆで)、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、○刻みこんぶ、○しょうが、◎人参	麦茶、しじゅうしおにぎり
10水	豆乳、おしゃぶり昆布	ごはん、みそ汁(さつま芋・水菜)、れんこんつくね、ブロッコリーのおかか和え、メロン	米、○小麦粉、さつま芋、○粉糖、片栗粉、砂糖	○牛乳、鶏ひき肉、○バター、○卵、みそ、◎こしあん(生)、かつお節、◎調製豆乳	メロン、ブロッコリー(ゆで)、れんこん、キャベツ、ねぎ、人参、玉ネギ、水菜、◎こんぶ	《時の記念日》牛乳、時計クッキー
11木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	ごはん、けんちん汁、たらの甘辛揚げ、小松菜とじゃこの和え物、グレープフルーツ	米、○米、○焼きそばめん、油、片栗粉、さといも(冷凍)、砂糖、ごま油、○油	○牛乳、たら、○豚肉(肩)、鶏もも肉、豆腐、しらす干し、油揚げ、ごま、◎のむヨーグルト	グレープフルーツ、こまつな、もやし、人参、○キャベツ、大根、ごぼう、○玉ネギ、ねぎ、○人参、◎あおのり、◎胡瓜	牛乳、そばめし
12金	牛乳、バナナチップス	《ご当地グルメ・佐賀県》シシリアンライス、コロコロスープ、ポテトサラダ、キウイフルーツ	米、じゃが芋、○スパゲティ、欧風マヨネーズ、はちみつ、油	豚肉、鶏もも肉、ツナ油漬缶、○ベーコン、○バター、◎牛乳	玉ネギ、キウイフルーツ、大根、○キャベツ、レタス、人参、胡瓜、ミニトマト、コーン、◎バナナ(乾果)	麦茶、キャベツとベーコンのスパゲッティ
13土	まめびよ	あんかけ焼きそば、ワンタンスープ、ブロッコリーとツナのサラダ、バナナ	蒸し中華めん、ドレッシング、片栗粉、ごま油、油	○牛乳、豚肉、ツナ油漬缶、なるど	ブロッコリー(ゆで)、バナナ、白菜、玉ネギ、筍、人参、コーン、干し椎茸、カットわかめ	牛乳、お米deガトーショコラ
15月	牛乳、食べる小魚	茄子と豚ひき肉のカレー、福神漬け、小松菜のスープ、春雨サラダ、パイナップル	米、春雨、砂糖、油、ごま油	豚ひき肉、鶏ささみ、牛乳、ごま、◎牛乳、◎いわし(煮干し)	パイナップル、玉ネギ、なす、人参、こまつな、胡瓜、トマト、福神漬け、コーン	麦茶、あじさいゼリー、リッツ
16火	ヤクルト、人参スティック	ごはん、すまし汁(豆腐・えのき)、鶏肉の西京焼き、キャベツの塩昆布あえ、オレンジ	米、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、白みそ、◎ヤクルト	キャベツ、オレンジ、人参、胡瓜、えのきたけ、塩こんぶ、万能ねぎ、◎人参	牛乳、肉まん
17水	豆乳、おしゃぶり昆布	ごはん、みそ汁(キャベツ・わかめ)、白身魚ののりマヨ焼き、切干大根のチャプチェ風、バナナ	○さつま芋、米、○砂糖、欧風マヨネーズ、○はちみつ、○油、砂糖、油、ごま油	○牛乳、メルルーサ、豚肉、みそ、○ごま、◎調製豆乳	バナナ、キャベツ、切り干しだいこん、人参、ニラ、椎茸、コーン、えのきたけ、カットわかめ、あおのり、◎こんぶ	牛乳、大学いも
18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、チンゲン菜と豚肉の炒め物、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
19金	豆乳、バナナチップス	ごはん、みそ汁(大根・油揚げ)、肉じゃが、ほうれん草の納豆和え、キウイフルーツ	じゃが芋、米、白滝、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、納豆、○ハム、○とろけるチーズ、油揚げ、○卵、みそ、かつお節、◎調製豆乳	玉ネギ、キウイフルーツ、ほうれん草、もやし、人参、大根、グリーンピース、カットわかめ、◎バナナ(乾果)	牛乳、ハムチーズパイ
20土	まめびよ	サンドイッチ、コーンスープ、ささみのサラダ、バナナ	食パン、○米、欧風マヨネーズ、ドレッシング	牛乳、鶏ささ身、ツナ油漬缶	バナナ、コーン、キャベツ、ブロッコリー、胡瓜、いちごジャム、人参、玉ネギ	麦茶、菜めしおにぎり
22月	豆乳、食べる小魚	中華丼、にら玉スープ、切干大根とツナの中華和え、バナナ	米、○ホットケーキ粉、○油、○砂糖、砂糖、片栗粉、ごま油、油	○牛乳、豚肉、ツナ油漬缶、しばえび、卵、○牛乳、ごま、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	バナナ、玉ネギ、白菜、胡瓜、チンゲンサイ、◎オレンジ濃縮果汁、◎みかん缶、人参、切り干しだいこん、筍、ニラ	牛乳、オレンジケーキ
23火	ヤクルト、人参スティック	黒糖パン、豆乳スープ、鶏肉と野菜のトマト煮、キャベツサラダ、オレンジ	パン、じゃが芋、○米、砂糖、○砂糖	豆乳、鶏もも肉、○豚肉、ベーコン、○油揚げ、◎ヤクルト	玉ネギ、キャベツ、オレンジ、トマトピューレ、人参、ほうれん草、胡瓜、ブロッコリー(ゆで)、しめじ、いんげん、赤ピーマン、黄ピーマン、○刻みこんぶ、○しょうが、◎人参	麦茶、しじゅうしおにぎり
24水	豆乳、おしゃぶり昆布	ごはん、みそ汁(さつま芋・水菜)、れんこんつくね、ブロッコリーのおかか和え、メロン	米、○小麦粉、さつま芋、○粉糖、片栗粉、砂糖	○牛乳、鶏ひき肉、○バター、○卵、みそ、かつお節、◎調製豆乳	メロン、ブロッコリー(ゆで)、れんこん、キャベツ、ねぎ、人参、玉ネギ、水菜、◎こんぶ	牛乳、手作りクッキー
25木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	ごはん、けんちん汁、たらの甘辛揚げ、小松菜とじゃこの和え物、グレープフルーツ	米、○米、○焼きそばめん、さといも(冷凍)、油、片栗粉、砂糖、ごま油、○油	○牛乳、たら、鶏もも肉、豆腐、○豚肉(肩)、しらす干し、油揚げ、ごま、◎のむヨーグルト	グレープフルーツ、こまつな、もやし、大根、人参、ごぼう、○キャベツ、ねぎ、○玉ネギ、○人参、◎あおのり、◎胡瓜	牛乳、そばめし
26金	豆乳、バナナチップス	《誕生会》ポロネーズスパゲティ、キャベツスープ、チキンナゲット、れんこんの和風サラダ、フルーツヨーグルト	スパゲティ、ドレッシング、砂糖、油	○牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、鶏ささ身、○ホイップクリーム、◎調製豆乳	玉ネギ、キャベツ、ホールトマト、人参、れんこん、メロン、こまつな、みかん缶、バナナ、パイナップル、胡瓜、コーン、ひじき、◎バナナ(乾果)	牛乳、誕生ケーキ
27土	まめびよ	スタミナ丼、みそ汁(豆腐・ねぎ)、キャベツのツナ和え、オレンジ	米、油、砂糖	○牛乳、豚肉、豆腐、みそ、ごま、ツナ	オレンジ、玉ネギ、きゅうり、キャベツ、人参、ニラ、ねぎ、カットわかめ	牛乳、レモンカスタードタルト
29月	牛乳、食べる小魚	茄子と豚ひき肉のカレー、福神漬け、小松菜のスープ、春雨サラダ、パイナップル	米、春雨、砂糖、油、ごま油	豚ひき肉、鶏ささみ、牛乳、ごま、◎牛乳、◎いわし(煮干し)	パイナップル、玉ネギ、なす、人参、こまつな、胡瓜、トマト、福神漬け、コーン	麦茶、あじさいゼリー、リッツ
30火	ヤクルト、人参スティック	《郷土料理・佐賀県》ごはん、神崎そうめん汁、さばのきじ焼き、がめ煮、オレンジ	米、さといも(冷凍)、干しそうめん、砂糖、花麩	○牛乳、さば、鶏もも肉、○牛乳、○プロセスチーズ、◎ヤクルト	オレンジ、人参、筍、ごぼう、れんこん、いんげん、ねぎ、糸みつば、干し椎茸、◎人参	牛乳、チーズ蒸しパン

☆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。

※11日のけんちん汁には賞味期限の近い非常食を使用します。

☆郷土料理・ご当地グルメ☆ 今月は佐賀県です!

- ・どぶ漬け唐揚げ…佐賀県のみつせ鶏というブランド鶏のから揚げを甘辛いたれに絡めたご当地グルメです。
- ・およごし…白和えのことで、佐賀の女性言葉で「和え物」という意味です。
- ・シシリアンライス…温かいご飯の上に甘辛く炒めた肉と生野菜をのせ、マヨネーズをかけたご当地グルメです。
- ・神崎そうめん…神崎市の名産で強いこしと滑らかなのどごしが特徴の手延べそうめんです。
- ・がめ煮…鶏肉と根菜を甘辛く煮込んだ郷土料理です。

	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	539kcal	21.0g	18.3g	210mg	2.1mg	174μg	0.35mg	0.35mg	36mg
3歳未満児	485kcal	19.3g	16.3g	263mg	2.3mg	161μg	0.31mg	0.34mg	32mg

