

令和5年 6月 昼食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明高倉保育園

日付	10時おやつ	献立	材 料 名			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	牛乳	わかめ御飯、大根と厚揚げのみそ炒め、キャベツの昆布あえ、キウイフルーツ、すまし汁(えのき・豆腐)	米、○砂糖、砂糖、油	◎牛乳、○ヨーグルト(無糖)、生揚げ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、キャベツ、だいこん、にんじん、○みかん缶、○バナナ、○パン缶、たけのこ、きゅうり、えのきたけ、こまつな、塩こんぶ	フルーツヨーグルト、麦茶、カル鉄ウエハース
02 金	バナナ	ミートスパゲティ、チンゲン菜の和えもの、アメリカンチェリー、おくらスープ	スパゲティ、○米、砂糖、油	◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、○しらす干し、○かつお節	◎バナナ、さくらんぼ(米産)、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、根切りもやし、オクラ、コーン(冷凍)、カットわかめ	しらすおかがおむすび、牛乳、教育昆布
03 土	牛乳	御飯、さばのみそ煮、いんげん胡麻あえ、バナナ、すまし汁(ほうれん草・麩)	米、○お米deブルーベリータルト、砂糖、花麩	◎牛乳、◎牛乳、さば、白みそ、赤みそ、すりごま	バナナ、いんげん、ねぎ、ほうれん草、にんじん、しょうが	お米deブルーベリータルト、牛乳
04 日	牛乳	ベーグル、チキンのピザ焼き、キャベツのサラダ、パン缶、コーンポタージュ	ベーグル、○米、フレンチドレッシング(分離型)、油、○油	◎牛乳、鶏もも肉、牛乳、○豚ひき肉、とろけるチーズ	パン缶、クリームコーン缶、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、○たまねぎ、コーン(冷凍)、ピーマン、マッシュルーム缶、○にんじん、○ピーマン、カットわかめ、○あおのり	豚肉チャーハン、麦茶
05 月	牛乳、きらず揚げ	御飯、さんまの蒲焼(非常食)、ひじきの五目煮(非常食)、オレンジ、すまし汁(かまぼこ・ねぎ)	米、○食パン、砂糖、○マーガリン、○グラニュー糖、油	◎牛乳、◎牛乳、さんま、かまぼこ(夕月)	オレンジ、葉ねぎ、ひじき、にんじん	シュガートースト、牛乳
06 火	ブチダノン	カレーライス、イタリアンサラダ(選べるドレッシング)、パイナップル、トマトスープ	米、じゃがいも、○小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)、○砂糖、油、卵抜きマヨネーズ、砂糖	豚肉(肩ロース)、○牛乳、卵抜きウィンナー、チーズ、◎ブチダノン	たまねぎ、パイナップル、キャベツ、にんじん、トマト、きゅうり、レタス、○コーン(冷凍)、にんにく	コーン蒸しパン、ジョア
07 水	牛乳、野菜スティック	ラビットロール、スペイン風オムレツ、ツナコーンサラダ、メロン、キャベツスープ	バターロール、○小麦粉、○砂糖、油、フレンチドレッシング(分離型)	◎牛乳、◎牛乳、卵、○無塩バター、ツナ油漬缶、○卵、豆乳	メロン、トマト、きゅうり、◎にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、にんじん、根切りもやし、ピーマン、エリンギ	ココアクッキー、牛乳
08 木	牛乳	御飯、あじのフライ、コールスローサラダ、グレープフルーツ、わかめスープ	米、○マカロニ、○砂糖、パン粉、卵抜きマヨネーズ、油、小麦粉、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、あじ、○きな粉	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、ねぎ、カットわかめ	マカロニきな粉、牛乳
09 金	バナナ	たぬきうどん、魚河岸あげの煮物、きゅうりとわかめの酢みそ和え、夏みかん	ゆでうどん、○米、天かす、砂糖	魚河岸あげ、鶏もも肉(皮付き)、白みそ、ごま	◎バナナ、なつみかん、きゅうり、キャベツ、○グリーンピース、ねぎ、カットわかめ、○こんぶ(だし用)	グリーンピース御飯、麦茶、教育昆布
10 土	牛乳	御飯、鶏の照り焼き、はくさいのこんぶ和え、バナナ、五目みそ汁	米、砂糖、○グラニュー糖、油	◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、はくさい、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、塩こんぶ	シュガーパイ、牛乳
11 日	牛乳	御飯、かじきのフライ、オーロラサラダ、アメリカンチェリー、はくさいスープ	米、○さつまいも、マヨネーズ、油、パン粉、小麦粉	◎牛乳、◎牛乳、かじき、○スライスチーズ、卵	さくらんぼ(米産)、ブロッコリー、きゅうり、はくさい、にんじん、たまねぎ、しめじ	さつま芋のチーズはさみ焼き、まめびよ
12 月	牛乳、野菜スティック	菜飯、鶏のから揚げ、海藻サラダ、パイナップル、中華スープ(きくらげ)	米、○焼ぶ、片栗粉、○砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、油	◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、○バター	パイナップル、きゅうり、にんじん、◎にんじん、えのきたけ、カットわかめ、にんにく、しょうが、黒きくらげ	お麩ラスク、牛乳
13 火	ブチダノン	五目ご飯、赤魚の煮つけ、きゅうりの酢の物(しらす)、グレープフルーツ、みそ汁(いんげん・たまねぎ)	米、○じゃがいも、○油、三温糖、糸こんにゃく、砂糖	◎牛乳、あかうお、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、ごま、◎ブチダノン	グレープフルーツ、きゅうり、○れんこん、にんじん、たまねぎ、いんげん、ごぼう、カットわかめ、干しいたけ	野菜チップ(じゃが・れんこん)、牛乳
14 水	牛乳、きらず揚げ	ツナサンド、お魚ナゲット、コロコロサラダ、スティックチーズ、ミネストローネスープ	ロールパン、○米、卵抜きマヨネーズ、油、砂糖	◎牛乳、魚ナゲット、ツナ油漬缶、チーズ、○さけ、○ごま	ホールトマト缶詰、にんじん、だいこん、きゅうり、たまねぎ、セロリー、○万能ねぎ、○こんぶ(だし用)、にんにく	お茶漬け、麦茶
15 木	牛乳	御飯、チンジャオロース、三色お浸し、さくらんぼ、豆腐スープ(にら)	米、砂糖、油、片栗粉	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐	さくらんぼ(国産)、チンゲンサイ、根切りもやし、にんじん、ピーマン、たけのこ(ゆで)、○いちごジャム、赤ピーマン、にら	クラッカーサンド、牛乳
16 金	バナナ	ラーメンバイキング(トッピング)、揚げワンタン、ほうれん草のナムル、メロン	ゆで中華めん、○ケーキ、油、砂糖、ごま油	◎牛乳、わんたん、チャーシュー、かまぼこ(夕月)、豚肉(肩ロース)、ごま	メロン、◎バナナ、ほうれん草、にんじん、コーン(冷凍)、キャベツ、根切りもやし、ねぎ、にら、カットわかめ、焼きのり	お誕生日ケーキ(純組はホットケーキ)、牛乳、教育昆布
17 土	牛乳	御飯、さばのみそ煮、いんげん胡麻あえ、バナナ、すまし汁(ほうれん草・麩)	米、○お米deガトーショコラ、砂糖、花麩	◎牛乳、◎牛乳、さば、白みそ、赤みそ、すりごま	バナナ、いんげん、ねぎ、ほうれん草、にんじん、しょうが	お米deガトーショコラ、牛乳
18 日	牛乳	ふりかけ御飯、厚揚げのそぼろあんかけ、もやしのゆかりあえ、キウイフルーツ、あおさ汁	米、○ぎょうざの皮、砂糖、片栗粉、○油、油	◎牛乳、◎牛乳、生揚げ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、根切りもやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、グリーンピース、干しいたけ、しょうが、あおのり	手作りおとつと風、牛乳
19 月	牛乳、きらず揚げ	御飯、さんまの蒲焼(非常食)、ひじきの五目煮(非常食)、オレンジ、すまし汁(かまぼこ・ねぎ)	米、○食パン、砂糖、○マーガリン、○グラニュー糖、油	◎牛乳、◎牛乳、さんま、かまぼこ(夕月)	オレンジ、葉ねぎ、ひじき、にんじん	シュガートースト、牛乳
20 火	ブチダノン	カレーライス、イタリアンサラダ(選べるドレッシング)、パイナップル、トマトスープ	米、じゃがいも、○小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)、○砂糖、油、卵抜きマヨネーズ、砂糖	豚肉(肩ロース)、○牛乳、卵抜きウィンナー、チーズ、◎ブチダノン	たまねぎ、パイナップル、キャベツ、にんじん、トマト、きゅうり、レタス、○コーン(冷凍)、にんにく	コーン蒸しパン、ジョア
21 水	牛乳、野菜スティック	ラビットロール、スペイン風オムレツ、ツナコーンサラダ、メロン、キャベツスープ	バターロール、○小麦粉、○砂糖、油、フレンチドレッシング(分離型)	◎牛乳、◎牛乳、卵、○無塩バター、ツナ油漬缶、○卵、豆乳	メロン、トマト、きゅうり、たまねぎ、◎きゅうり、キャベツ、コーン缶、にんじん、根切りもやし、ピーマン、エリンギ	ココアクッキー、牛乳
22 木	牛乳	御飯、あじのフライ、コールスローサラダ、グレープフルーツ、わかめスープ	米、○マカロニ、○砂糖、パン粉、卵抜きマヨネーズ、油、小麦粉、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、あじ、○きな粉	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、ねぎ、カットわかめ	マカロニきな粉、牛乳
23 金	バナナ	たぬきうどん、魚河岸あげの煮物、きゅうりとわかめの酢みそ和え、夏みかん	ゆでうどん、○米、天かす、砂糖	魚河岸あげ、鶏もも肉(皮付き)、白みそ、ごま	◎バナナ、なつみかん、きゅうり、キャベツ、○グリーンピース、ねぎ、カットわかめ、○こんぶ(だし用)	グリーンピース御飯、麦茶、教育昆布
24 土	牛乳	御飯、鶏の照り焼き、はくさいのこんぶ和え、バナナ、五目みそ汁	米、砂糖、○グラニュー糖、油	◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、はくさい、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、塩こんぶ	シュガーパイ、牛乳
25 日	牛乳	ベーコンとアスパラのスパゲティ、ブロッコリーの黒ごまサラダ、スティックチーズ、ポトフスープ	スパゲティ、○米、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)、○砂糖	◎牛乳、鶏もも肉、ベーコン、○米みそ(淡色辛みそ)、○ごま、黒ごま、チーズ	ブロッコリー、グリーンアスパラガス、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、マッシュルーム缶、にんにく、パセリ	甘みそ焼きおにぎり、麦茶
26 月	牛乳、野菜スティック	菜飯、鶏のから揚げ、海藻サラダ、パイナップル、中華スープ(きくらげ)	米、○焼ぶ、片栗粉、○砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、油	◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、○バター	パイナップル、きゅうり、にんじん、◎きゅうり、えのきたけ、カットわかめ、にんにく、しょうが、黒きくらげ	お麩ラスク、牛乳
27 火	ブチダノン	五目ご飯、赤魚の煮つけ、きゅうりの酢の物、グレープフルーツ、みそ汁(いんげん・たまねぎ)	米、○じゃがいも、○油、三温糖、糸こんにゃく、砂糖	◎牛乳、あかうお、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、ごま、◎ブチダノン	グレープフルーツ、きゅうり、○れんこん、にんじん、たまねぎ、いんげん、ごぼう、カットわかめ、干しいたけ	野菜チップ(じゃが・れんこん)、牛乳
28 水	牛乳、きらず揚げ	ツナサンド、お魚ナゲット、コロコロサラダ、スティックチーズ、ミネストローネスープ	ロールパン、○米、卵抜きマヨネーズ、油、砂糖	◎牛乳、魚ナゲット、ツナ油漬缶、チーズ、○さけ、○ごま	ホールトマト缶詰、にんじん、だいこん、きゅうり、たまねぎ、セロリー、○万能ねぎ、○こんぶ(だし用)、にんにく	お茶漬け、麦茶
29 木	牛乳	御飯、チンジャオロース、三色お浸し、さくらんぼ、豆腐スープ(にら)	米、砂糖、油、片栗粉	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐	さくらんぼ(国産)、チンゲンサイ、根切りもやし、にんじん、ピーマン、たけのこ(ゆで)、○いちごジャム、赤ピーマン、にら	クラッカーサンド、牛乳
30 金	バナナ	しょうゆラーメン、揚げワンタン、ほうれん草のナムル、メロン	ゆで中華めん、油、ごま油、砂糖	◎牛乳、わんたん、豚肉(肩ロース)、ごま	メロン、◎バナナ、ほうれん草、キャベツ、にんじん、ねぎ、コーン(冷凍)、にら	ジャムソフト、牛乳、教育昆布

☆ 一日あたりの平均給与量 ☆

	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	516kcal	20.4g	16.8g	223mg	2.5mg	197μg	0.30mg	0.34mg	35mg
3歳未満児	435kcal	17.8g	15.4g	248mg	1.9mg	180μg	0.25mg	0.37mg	28mg



光明高倉保育園では毎月食育目標を決め、取り組んでいます。
6月の食育目標は、『よく噛んで食べましょう』です。よく噛んで食べると食べ物の消化・吸収を助けるだけでなく、顎の成長発育、脳を活性化させる重要な役割も果たしています。パンや麺類よりもご飯のほうが噛む習慣が付きやすくなります。たくさん噛んでおいしく給食を食べましょう。
太字に下線を引いてあるメニューが道組の誕生月の子のリクエストメニューです。

献立は仕入れの都合で変更することがあります。ご了承ください。