

令和6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 土	牛乳	御飯、鶏肉の照り焼き、キャベツのゆかりあえ、オレンジ、雷汁	米、片栗粉、油、砂糖、ごま油	〇牛乳、◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、キャベツ、にんじん、ごぼう、葉ねぎ、しょうが	原宿ドック(ココアバナナ味)、牛乳
02 日	牛乳	御飯、さばのカレー竜田揚げ、三色お浸し、もも缶、すまし汁(はんぺん・ねぎ)	米、〇クレープ皮、油、片栗粉	〇牛乳、◎牛乳、さば、〇ホイップクリーム、はんぺん	もも缶、ほうれんそう、根切りもやし、〇バナナ、にんじん、葉ねぎ	クレープ、牛乳
03 月	牛乳、野菜スティック	わかめ御飯、大根と厚揚げのみそ炒め、きゃべつの昆布和え、メロン、すまし汁(豆腐・えのき)	〇じゃがいも ハーフ 冷凍、米、〇上新粉、砂糖、〇油、油、ごま油	〇牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	メロン、だいこん、キャベツ、◎にんじん、たけのこ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、塩こんぶ、カットわかめ、〇あおのり	芋もち、牛乳
04 火	プチダノン	御飯、白身魚のフライ、ほうれん草のサラダ、オレンジ、豆苗スープ	米、〇小麦粉、〇三温糖、〇ラード、油、フレンチドレッシング(分離型)	〇牛乳、ツナ油漬缶、◎プチダノン	オレンジ、ほうれんそう、にんじん、むきたまねぎ、とうみょう、コーン(冷凍)	ちんすこう、牛乳
05 水	牛乳、きらず揚げ	ミートスパゲティ、キャベツのサラダ、スティックチーズ、チキンスープ	〇米、スパゲティ、じゃがいも、油、砂糖、フレンチドレッシング(分離型)	◎牛乳、チーズ、豚ひき肉、牛ひき肉、鶏もも肉	むきたまねぎ、キャベツ、にんじん、ホールトマト缶詰、〇グリーンピース、コーン(冷凍)、〇こんぶ(だし用)	グリーンピース御飯、麦茶
06 木	牛乳	御飯、あじの照り焼き、かぼちゃのそぼろあんかけ、アメリカンチェリー、みそ汁(なす・油揚げ)	米、〇小麦粉、〇砂糖、〇黒砂糖、油、片栗粉	〇牛乳、◎牛乳、あじ、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	さくらんぼ(米国産)、かぼちゃ、にんじん、なす、しょうが	黒糖蒸しパン、牛乳
07 金	バナナ	食パン(ジャム付き)、ほうれん草のグラタン、トマトのサラダ、パイナップル、レタススープ	食パン、さつまいも、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)、油	〇牛乳、牛乳、〇たこボール、鶏もも肉、ピザ用チーズ、バター	◎バナナ、パイナップル、むきたまねぎ、ほうれんそう、トマト、きゅうり、いちごジャム、レタス、カットわかめ	たこ焼き、牛乳、教育昆布
08 土	牛乳	冷やし中華、シュウマイ、こまつなのナムル、グレープフルーツ、にらともやしのスープ	ゆで中華めん、〇食パン、〇卵抜きマヨネーズ、ごま油、砂糖	〇牛乳、◎牛乳、錦糸卵、卵抜きハム、ごま	グレープフルーツ、根切りもやし、こまつな、トマト、きゅうり、〇コーン(冷凍)、にんじん、コーン(冷凍)、にら	マヨコーントースト、牛乳
09 日	牛乳	豚丼、きゅうりとたくあんの和え物、パイン缶、みそ汁(豆腐・ほうれんそう)	米、油、砂糖	〇牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	パイン缶、むきたまねぎ、きゅうり、にんじん、〇いちごジャム、ほうれんそう、ねぎ、だいこん(たくあん)	クラッカーサンド(ジャム)、牛乳
10 月	牛乳、きらず揚げ	時計カレー、コロコロサラダ、ヨーグルト、おくらスープ	米、油、片栗粉、砂糖	◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉	むきたまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、オクラ、コーン(冷凍)、ピーマン、トマトピューレ、干しぶどう、にんにく、しょうが	三色ゼリー、カル鉄ウエハース、麦茶
11 火	プチダノン	御飯、ぶり大根、いんげんの胡麻あえ、さくらんぼ、みそ汁(厚揚げ・わかめ)	米、砂糖	ぶり、〇卵抜きウインナー、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま、◎プチダノン	だいこん、さくらんぼ(国産)、いんげん、にんじん、しょうが、カットわかめ	ウインナーパイ、ジョア
12 水	牛乳、野菜スティック	しょうゆラーメン、餃子、切干し大根のバンバンジー、オレンジ	ゆで中華めん、〇食パン、ごまドレッシング、〇グラニュー糖、〇油、油、ごま油	〇牛乳、◎牛乳、ぎょうざ(冷凍)、豚肉(肩ロース)、鶏ささ身	オレンジ、◎きゅうり、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、にら、切り干しだいこん	スティック揚げパン、牛乳
13 木	牛乳	御飯、鶏のから揚げ、わかめと春雨の和え物、パイナップル、かき玉スープ	米、〇小麦粉、はるさめ、〇上新粉、〇粉糖、片栗粉、油、砂糖、ごま油	〇牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、卵、〇バター、〇きな粉、ごま、〇ごま	パイナップル、根切りもやし、ほうれんそう、きゅうり、むきたまねぎ、にんじん、カットわかめ、にんにく、しょうが	きな粉のボールクッキー、牛乳
14 金	バナナ	ブリオッシュ、白身魚のピカタ、ひじきと枝豆のサラダ、メロン、はくさいスープ	バターロール、〇米、小麦粉、油、フレンチドレッシング(分離型)	メルルーサ、卵、〇しらす干し、ハム、〇かつお節	メロン、◎バナナ、はくさい、にんじん、コーン(冷凍)、えだまめ、むきたまねぎ、しめじ、ひじき	しらすおかかおむすび、麦茶、教育昆布
15 土	牛乳	わかめうどん、魚河岸あげの煮物、きゅうりとわかめの酢みそ和え、バナナ	ゆでうどん、〇さつまいも、砂糖	〇牛乳、◎牛乳、魚河岸あげ、鶏もも肉(皮付き)、〇スライスチーズ、油揚げ、白みそ、ごま	バナナ、きゅうり、むきたまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、カットわかめ	さつま芋のチーズはさみ焼き、牛乳
16 日	牛乳	プティポワン、ミートオムレツ、イタリアンサラダ、キウイフルーツ、わかめスープ	ロールパン、〇スパゲティ、フレンチドレッシング(乳化型)	◎牛乳、卵、豚ひき肉、ピザ用チーズ、チーズ、ウインナー、牛乳、〇バター	キウイフルーツ、むきたまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、カットわかめ、バセリ	菜飯スパゲティ、麦茶
17 月	牛乳、野菜スティック	わかめ御飯、生揚げの味噌炒め、きゃべつの昆布和え、メロン、すまし汁(豆腐・えのき)	〇じゃがいも ハーフ 冷凍、米、〇上新粉、油、〇油、片栗粉、砂糖、ごま油	〇牛乳、◎牛乳、生揚げ、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	メロン、キャベツ、にんじん、◎にんじん、むきたまねぎ、きゅうり、ピーマン、えのきたけ、塩こんぶ、カットわかめ、〇あおのり	芋もち、牛乳
18 火	プチダノン	御飯、白身魚のフライ、ほうれん草のサラダ、オレンジ、豆苗スープ	米、〇小麦粉、〇三温糖、〇ラード、油、フレンチドレッシング(分離型)	〇牛乳、ツナ油漬缶、◎プチダノン	オレンジ、ほうれんそう、にんじん、むきたまねぎ、とうみょう、コーン(冷凍)	ちんすこう、牛乳
19 水	牛乳、きらず揚げ	ミートスパゲティ、キャベツのサラダ、スティックチーズ、チキンスープ	〇米、スパゲティ、じゃがいも、油、砂糖、フレンチドレッシング(分離型)	◎牛乳、チーズ、豚ひき肉、牛ひき肉、鶏もも肉	むきたまねぎ、キャベツ、にんじん、ホールトマト缶詰、〇グリーンピース、コーン(冷凍)、〇こんぶ(だし用)	グリーンピース御飯、麦茶
20 木	牛乳	御飯、あじの照り焼き、かぼちゃのそぼろあんかけ、アメリカンチェリー、みそ汁(なす・油揚げ)	米、〇小麦粉、〇砂糖、〇黒砂糖、油、片栗粉	〇牛乳、◎牛乳、あじ、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	さくらんぼ(米国産)、かぼちゃ、にんじん、なす、しょうが	黒糖蒸しパン、牛乳
21 金	バナナ	選べるパン、ほうれん草のグラタン、トマトのサラダ、パイナップル、レタススープ	ロールパン、さつまいも、〇ケーキ、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)、油	〇牛乳、牛乳、鶏もも肉、ピザ用チーズ、バター	◎バナナ、パイナップル、むきたまねぎ、ほうれんそう、トマト、きゅうり、いちごジャム、レタス、カットわかめ	お誕生日ケーキ(純組はホットケーキ)、牛乳、教育昆布
22 土	牛乳	冷やし中華、シュウマイ、こまつなのナムル、グレープフルーツ、にらともやしのスープ	ゆで中華めん、〇食パン、〇卵抜きマヨネーズ、ごま油、砂糖	〇牛乳、◎牛乳、錦糸卵、卵抜きハム、ごま	グレープフルーツ、根切りもやし、こまつな、トマト、きゅうり、〇コーン(冷凍)、にんじん、コーン(冷凍)、にら	マヨコーントースト、牛乳
23 日	牛乳	御飯、鮭のフライ、大根サラダ、スティックチーズ、すまし汁(えのき)	米、〇小麦粉、〇砂糖、パン粉、小麦粉、油、フレンチドレッシング(分離型)、焼ぶ	〇牛乳、◎牛乳、さけ、チーズ、〇バター、〇卵、卵	だいこん、きゅうり、えのきたけ、にんじん、ねぎ	マドレーヌ、牛乳
24 月	牛乳、きらず揚げ	キーマカレー、コロコロサラダ、ヨーグルト、おくらスープ	米、油、片栗粉、砂糖	◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉	むきたまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、オクラ、コーン(冷凍)、ピーマン、トマトピューレ、干しぶどう、にんにく、しょうが	三色ゼリー、カル鉄ウエハース、麦茶
25 火	プチダノン	御飯、ぶり大根、いんげんの胡麻あえ、さくらんぼ、みそ汁(厚揚げ・わかめ)	米、砂糖	ぶり、〇卵抜きウインナー、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま、◎プチダノン	だいこん、さくらんぼ(国産)、いんげん、にんじん、しょうが、カットわかめ	ウインナーパイ、ジョア
26 水	牛乳、野菜スティック	しょうゆラーメン、餃子、切干し大根のバンバンジー、オレンジ	ゆで中華めん、〇食パン、ごまドレッシング、〇グラニュー糖、〇油、油、ごま油	〇牛乳、◎牛乳、ぎょうざ(冷凍)、豚肉(肩ロース)、鶏ささ身	オレンジ、◎きゅうり、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、にら、切り干しだいこん	スティック揚げパン、牛乳
27 木	牛乳	御飯、鶏のから揚げ、わかめと春雨の和え物、パイナップル、かき玉スープ	米、〇小麦粉、はるさめ、〇上新粉、〇粉糖、片栗粉、油、砂糖、ごま油	〇牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、卵、〇バター、〇きな粉、ごま、〇ごま	パイナップル、根切りもやし、ほうれんそう、きゅうり、むきたまねぎ、にんじん、カットわかめ、にんにく、しょうが	きな粉のボールクッキー、牛乳
28 金	バナナ	ブリオッシュ、白身魚のピカタ、ひじきと枝豆のサラダ、メロン、はくさいスープ	バターロール、〇米、小麦粉、油、フレンチドレッシング(分離型)	メルルーサ、卵、〇しらす干し、ハム、〇かつお節	メロン、◎バナナ、はくさい、にんじん、コーン(冷凍)、えだまめ、むきたまねぎ、しめじ、ひじき	しらすおかかおむすび、麦茶、教育昆布
29 土	牛乳	わかめうどん、魚河岸あげの煮物、きゅうりとわかめの酢みそ和え、バナナ	ゆでうどん、〇さつまいも、砂糖	〇牛乳、◎牛乳、魚河岸あげ、鶏もも肉(皮付き)、〇スライスチーズ、油揚げ、白みそ、ごま	バナナ、きゅうり、むきたまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、カットわかめ	さつま芋のチーズはさみ焼き、牛乳
30 日	牛乳	御飯、チンジャオロース、春雨サラダ、グレープフルーツ、中華スープ(きくらげ)	米、はるさめ、砂糖、油、片栗粉、ごま油	〇牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、〇ホイップクリーム	グレープフルーツ、根切りもやし、ピーマン、たけのこ(ゆで)、きゅうり、赤ピーマン、にんじん、えのきたけ、黒きくらげ	クッキーサンド、牛乳

☆ 一日あたりの平均給与量 ☆									
エネルギー	タンパク質	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	524kcal	20.5g	17.3g	230mg	2.9mg	205μg	0.33mg	0.36mg	37mg
3歳未満児	442kcal	18.0g	15.9g	255mg	2.1mg	188μg	0.28mg	0.39mg	29mg

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。



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つかます。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。