

令和7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日	牛乳	御飯、豚肉のしょうが焼き、三色お浸し、キウイフルーツ、みそ汁(厚揚げ・わかめ)	米、○ホットケーキ粉、油、○砂糖、小麦粉	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、チンゲンサイ、にんじん、根切りもやし、むきたまねぎ、○にんじん、しょうが、カットわかめ	にんじん蒸しパン、牛乳
02月	牛乳、きらず揚げ	グリーンピース御飯、がんもどきの煮物、キャベツの昆布あえ、メロン、すまし汁(豆腐・えのき)	米、○ホットケーキ粉、○マーブルシロップ、○砂糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、がんもどき、○卵	メロン、だいこん、キャベツ、にんじん、たけのこ(ゆで)、グリーンピース、きゅうり、えのきたけ、塩こんぶ、カットわかめ、こんぶ(だし用)	マーブルホットケーキ、牛乳
03火	ブチダン	御飯、さばのみそ煮、きゅうりの酢の物(しらす)、グレープフルーツ、すまし汁(とろろこんぶ・ねぎ)	米、○マカロニ、○砂糖、砂糖、花麴	○牛乳、さば、○きな粉、白みそ、しらす干し、赤みそ、ごま、◎ブチダン	グレープフルーツ、きゅうり、ねぎ、にんじん、葉ねぎ、カットわかめ、とろろこんぶ、しょうが	マカロニきな粉、牛乳
04水	牛乳、野菜スティック	なすミートスパゲティ、お魚ナゲット、コロコロサラダ、スティックチーズ、レタススープ	スパゲティ、○米、油、小麦粉、砂糖	◎牛乳、魚ナゲット、豚ひき肉、チーズ、○たい、○ごま	にんじん、むきたまねぎ、ホールトマト缶詰、だいこん、きゅうり、◎にんじん、なす、レタス、○万能ねぎ、○こんぶ(だし用)、にんにく	鯛めし、麦茶
05木	牛乳	御飯、あじの照り焼き、筑前煮、パイン缶、みそ汁(豆腐・ほうれんそう)	米、糸こんにゃく、砂糖	◎牛乳、○牛乳、あじ、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	パイン缶、ほうれんそう、にんじん、れんこん、ごぼう、たけのこ(ゆで)、いんげん、しょうが	ババロア、麦茶
06金	バナナ	ラビットロール、スペイン風オムレツ、コールスローサラダ、オレンジ、コーンポタージュ	ラビットロール、○じゃがいもハーフ 冷凍、○上新粉、油、マヨネーズ、砂糖、○油	卵、牛乳、豆乳	◎バナナ、オレンジ、クリームコーン缶、キャベツ、むきたまねぎ、トマト、コーン(冷凍)、きゅうり、ピーマン、にんじん、エリンギ、○あおのり	芋もち、ジョア、教育昆布
07土	牛乳	御飯、さけのちゃんちゃん焼き、いんげんのおかかあえ、バナナ、すまし汁(わかめ・大根)	米、砂糖	○牛乳、◎牛乳、さけ、白みそ、バター、かつお節	バナナ、いんげん、にんじん、キャベツ、むきたまねぎ、だいこん、しめじ、カットわかめ、レモン果汁	原宿ドック(カスタード味)、牛乳
08日	牛乳	冷やし中華、シュウマイ、きゅうりとホタテのサラダ、りんご、チンゲンサイのスープ	ゆで中華めん、○食パン、○マヨネーズ、マヨネーズ、ごま油	○牛乳、◎牛乳、錦糸卵、ハム、ほたて貝柱水煮缶、○しらす干し、ごま	りんご、きゅうり、トマト、根切りもやし、チンゲンサイ、コーン(冷凍)、○あおのり	しらすトースト、牛乳
09月	牛乳、野菜スティック	御飯、厚揚げのみそ炒め、小松菜のなめたけ和え、もも缶、すまし汁(はんぺん・ねぎ)	米、ごま油、砂糖、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、○たこボール、はんぺん、米みそ(淡色辛みそ)	もも缶、こまつな、むきたまねぎ、にんじん、◎きゅうり、なめたけ、きゅうり、ピーマン、葉ねぎ、干しいたけ、にんにく、しょうが	たこ焼き、牛乳
10火	ブチダン	チキンカレー、ごぼうのサラダ、スティックチーズ、ポトフ風スープ	米、じゃがいも、○お米deガトーショコラ、マヨネーズ、油、粉糖	○牛乳、鶏もも肉、チーズ、ベーコン、◎ブチダン、豆乳ホイップ	むきたまねぎ、にんじん、ごぼう、きゅうり、キャベツ、にんにく	時計のガトーショコラ、牛乳
11水	牛乳、野菜スティック	ゆかり御飯、鶏の西京焼き、わかめの酢の物、グレープフルーツ、すまし汁(かまぼこ・ほうれんそう)	米、砂糖、油	◎牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、かにかまぼこ	グレープフルーツ、きゅうり、◎にんじん、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、カットわかめ	三色ゼリー、カル鉄ウエハース、麦茶
12木	牛乳	黒糖ロール、白身魚のムニエル、キャベツのサラダ、バナナ、おくらスープ	黒糖ロール、○米、小麦粉、油、フレンチドレッシング(分離型)、○砂糖	○牛乳、◎牛乳、たら、○鶏ひき肉、バター	バナナ、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、オクラ、○あおのり	とりそぼろごはん、牛乳
13金	バナナ	ラーメンバイキング(幼児3種乳児2種)、餃子、海藻サラダ、メロン	ゆで中華めん、○ケーキ、フレンチドレッシング(分離型)	豚肉(肩ロース)、ぎょうざ(冷凍)、ツナ油漬缶、赤みそ、○牛乳	メロン、◎バナナ、きゅうり、キャベツ、にんじん、ねぎ、にら、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
14土	牛乳	御飯、肉豆腐、大根のゆかり和え、オレンジ、あおさ汁	米、三温糖	○牛乳、◎牛乳、焼き豆腐、豚肉(もも)、○ハム、米みそ(淡色辛みそ)、○スライスチーズ	オレンジ、だいこん、はくさい、むきたまねぎ、きゅうり、にんじん、グリーンピース(冷凍)、あおのり	ハムチーズパイ、牛乳
15日	牛乳	クロワッサン、コーンのオムレツ、ひじきと枝豆のサラダ、みかん、じゃがいものミルクスープ	クロワッサン、○米、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)、○油	◎牛乳、牛乳、卵、○豚ひき肉、ハム、ベーコン、チーズ、バター	みかん、むきたまねぎ、○むきたまねぎ、にんじん、えだまめ、○にんじん、コーン(冷凍)、○ピーマン、ひじき、○あおのり	豚肉チャーハン、麦茶
16月	牛乳、きらず揚げ	グリーンピース御飯、鶏のから揚げ、キャベツの昆布あえ、メロン、すまし汁(豆腐・えのき)	米、○ホットケーキ粉、片栗粉、○マーブルシロップ、油、○砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、○卵	メロン、キャベツ、にんじん、グリーンピース、きゅうり、えのきたけ、塩こんぶ、カットわかめ、にんにく、こんぶ(だし用)、しょうが	マーブルホットケーキ、牛乳
17火	ブチダン	御飯、さばのみそ煮、きゅうりの酢の物(しらす)、グレープフルーツ、すまし汁(とろろこんぶ・ねぎ)	米、○マカロニ、○砂糖、砂糖、花麴	○牛乳、さば、○きな粉、白みそ、しらす干し、赤みそ、ごま、◎ブチダン	グレープフルーツ、きゅうり、ねぎ、にんじん、葉ねぎ、カットわかめ、とろろこんぶ、しょうが	マカロニきな粉、牛乳
18水	牛乳、野菜スティック	御飯、あじの照り焼き、筑前煮、パイン缶、みそ汁(豆腐・ほうれんそう)	米、糸こんにゃく、砂糖	◎牛乳、○牛乳、あじ、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	パイン缶、◎にんじん、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、れんこん、ごぼう、たけのこ(ゆで)、しょうが	ババロア、麦茶
19木	牛乳	なすミートスパゲティ、お魚ナゲット、コロコロサラダ、スティックチーズ、レタススープ	スパゲティ、○米、油、小麦粉、砂糖	◎牛乳、魚ナゲット、豚ひき肉、チーズ、○たい、○ごま	にんじん、むきたまねぎ、ホールトマト缶詰、だいこん、きゅうり、なす、レタス、○万能ねぎ、○こんぶ(だし用)、にんにく	鯛めし、麦茶
20金	バナナ	ラビットロール、スペイン風オムレツ、コールスローサラダ、オレンジ、コーンポタージュ	ラビットロール、○じゃがいもハーフ 冷凍、○上新粉、油、マヨネーズ、砂糖、○油	卵、牛乳、豆乳	◎バナナ、オレンジ、クリームコーン缶、キャベツ、むきたまねぎ、トマト、コーン(冷凍)、きゅうり、ピーマン、にんじん、エリンギ、○あおのり	芋もち、ジョア、教育昆布
21土	牛乳	御飯、さけのちゃんちゃん焼き、いんげんのおかかあえ、バナナ、すまし汁(わかめ・大根)	米、砂糖	○牛乳、◎牛乳、さけ、白みそ、バター、かつお節	バナナ、いんげん、にんじん、キャベツ、むきたまねぎ、だいこん、しめじ、カットわかめ、レモン果汁	原宿ドック(カスタード味)、牛乳
22日	牛乳	ふりかけ御飯、かじきのフライ、ブロッコリーの三色サラダ、キウイフルーツ、オニオンスープ	米、○クレープ皮、パン粉、油、フレンチドレッシング(分離型)、小麦粉	○牛乳、◎牛乳、かじき、○ホイップクリーム、卵	キウイフルーツ、ブロッコリー、にんじん、○バナナ、むきたまねぎ、コーン(冷凍)	クレープ、牛乳
23月	牛乳、野菜スティック	御飯、厚揚げのみそ炒め、小松菜のなめたけ和え、もも缶、すまし汁(はんぺん・ねぎ)	米、ごま油、砂糖、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、○たこボール、はんぺん、米みそ(淡色辛みそ)	もも缶、こまつな、むきたまねぎ、にんじん、◎きゅうり、なめたけ、きゅうり、ピーマン、葉ねぎ、干しいたけ、にんにく、しょうが	たこ焼き、牛乳
24火	ブチダン	チキンカレー、ごぼうのサラダ、スティックチーズ、ポトフ風スープ	米、じゃがいも、○お米deガトーショコラ、マヨネーズ、油	○牛乳、鶏もも肉、チーズ、ウィンナー、ベーコン、◎ブチダン	むきたまねぎ、にんじん、ごぼう、きゅうり、キャベツ、にんにく	お米deガトーショコラ、牛乳
25水	牛乳、きらず揚げ	ゆかり御飯、鶏の西京焼き、わかめの酢の物、グレープフルーツ、すまし汁(かまぼこ・ほうれんそう)	米、砂糖、油	◎牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、かにかまぼこ	グレープフルーツ、きゅうり、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、カットわかめ	三色ゼリー、カル鉄ウエハース、麦茶
26木	牛乳	黒糖ロール、白身魚のムニエル、キャベツのサラダ、バナナ、おくらスープ	黒糖ロール、○米、小麦粉、油、フレンチドレッシング(分離型)、○砂糖	○牛乳、◎牛乳、たら、○鶏ひき肉、バター	バナナ、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、オクラ、○あおのり	とりそぼろごはん、牛乳
27金	バナナ	しょうゆラーメン、餃子、海藻サラダ、メロン	ゆで中華めん、フレンチドレッシング(分離型)、油、ごま油	○牛乳、ぎょうざ(冷凍)、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶	メロン、◎バナナ、きゅうり、にんじん、キャベツ、ねぎ、にら、カットわかめ	シューアイス、牛乳、教育昆布
28土	牛乳	御飯、肉豆腐、大根のゆかり和え、オレンジ、あおさ汁	米、三温糖	○牛乳、◎牛乳、焼き豆腐、豚肉(もも)、○ハム、米みそ(淡色辛みそ)、○スライスチーズ	オレンジ、だいこん、はくさい、むきたまねぎ、きゅうり、にんじん、グリーンピース(冷凍)、あおのり	ハムチーズパイ、牛乳
29日	牛乳	御飯、豚しゃぶ、トマトのサラダ、みかん、みそ汁(あげ・たまねぎ)	米、○ホットケーキ粉、○マーブルシロップ、○砂糖、フレンチドレッシング(分離型)	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、○バター、油揚げ	みかん、キャベツ、トマト、にんじん、きゅうり、むきたまねぎ、黄ピーマン、カットわかめ	ホットケーキ、牛乳
30月	牛乳、きらず揚げ	御飯、ハンバーグ、ほうれん草のサラダ、キウイフルーツ、コーンスープ	米、パン粉、フレンチドレッシング(分離型)、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、豆乳、牛ひき肉、ツナ油漬缶	キウイフルーツ、ほうれんそう(冷凍)、むきたまねぎ、ほうれんそう、にんじん、コーン(冷凍)、葉ねぎ、カットわかめ	ツイストドーナツ、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 525kcal	21.2g	17.5g	236mg	2.9mg	216μg	0.33mg	0.36mg	38mg	
3歳未満児 441kcal	18.4g	16.0g	262mg	2.2mg	200μg	0.28mg	0.38mg	30mg	

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けます。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。