

令和8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月 | 牛乳、きらず揚げ | のり佃煮御飯、高野豆腐とじゃがいもの煮物、キャベツの昆布あえ、バナナ、みそ汁(えのき・豆腐) | 米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、オートミール、片栗粉、油、砂糖、ごま油 | 牛乳、牛乳、木綿豆腐、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、高野豆腐、卵 | バナナ、キャベツ、にんじん、のり佃煮、きゅうり、えのきたけ、さやえんどう、塩こんぶ、カットわかめ | オートミールクッキー、牛乳 |
| 02火 | プチャダン | 御飯、たらのチリソース風、三色お浸し、パイン缶、わかめスープ | 米、おぎょうざの皮、油、片栗粉、砂糖 | 牛乳、たら、とろけるチーズ、魚肉ソーセージ、プチャダン | パイン缶、ほうれんそう、ねぎ、根切りもやし、むきたまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、カットわかめ | 簡単ピザ、牛乳 |
| 03水 | 牛乳、野菜スティック | 食パン(ジャム付き)、タンドリーチキン、きゅうりとコーンのサラダ、スティックチーズ、レタススープ | 食パン、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型) | 牛乳、ヤクルト、鶏もも肉、チーズ、ヨーグルト、バター | きゅうり、にんじん、むきたまねぎ、コーン(冷凍)、いちごジャム、にんじん、レタス、にんにく | じゃがバター、ヤクルト |
| 04木 | 牛乳 | ハヤシライス、ブロッコリーの三色サラダ、キウイフルーツ、きのこのスープ | 米、砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、油 | 牛乳、牛乳、豚肉(もも) | キウイフルーツ、むきたまねぎ、ブロッコリー、バナナ、にんじん、のみかん缶、マッシュルーム缶、パイナップル缶、えのきたけ、赤ピーマン、しめじ、コーン(冷凍)、かんてん | 牛乳フルーツかんとん、麦茶 |
| 05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、キャラメルソフトパン、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 | キャラメルソフト、牛乳、教育昆布 |
| 06土 | 牛乳 | 御飯、肉豆腐、もやしのゆかりあえ、パイン缶、みそ汁(麩・ねぎ) | 米、グラニュー糖、三温糖、花麩 | 牛乳、牛乳、焼き豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ) | パイン缶、根切りもやし、はくさい、きゅうり、むきたまねぎ、にんじん、万能ねぎ、グリーンピース(冷凍) | シュガーパイ、牛乳 |
| 07日 | 牛乳 | プティボワン、ポテトオムレツ、ほうれん草のサラダ、もも缶、かぶのスープ | ロールパン、マカロニ、じゃがいも、乱切りカット、冷凍、フレンチドレッシング(分離型)、油、砂糖 | 牛乳、牛乳、卵、豚ひき肉、ツナ油漬缶、豚ひき肉、牛乳、粉チーズ、バター | もも缶、ほうれんそう、むきたまねぎ、トマトペースト、むきたまねぎ、にんじん、かぶ、コーン(冷凍)、キャベツ、にんにく | マカロニのトマト煮、牛乳 |
| 08月 | 牛乳、きらず揚げ | 御飯、さばのみそ煮、いんげんの胡麻あえ、キウイフルーツ、すまし汁(はくさい・ふ) | 米、パイ皮、砂糖、焼ふ、砂糖 | 牛乳、牛乳、さば、白みそ、赤みそ、すりごま | キウイフルーツ、いんげん、ねぎ、りんご(缶詰、にんじん、はくさい、しょうが) | アップルパイ、牛乳 |
| 09火 | プチャダン | 御飯、豆腐の旨煮、キャベツの中華風和え、オレンジ、にらともやしのスープ | フライドポテト、米、油、砂糖、ごま油、片栗粉 | ジョア マスカット、木綿豆腐、豚肉(もも)、しらす干し、ごま、プチャダン | オレンジ、はくさい、キャベツ、きゅうり、根切りもやし、ねぎ、にんじん、にら、カットわかめ | フライドポテト、ジョア |
| 10水 | 牛乳、野菜スティック | そうめん、鶏団子の照り煮、小松菜の磯和え、メロン | ゆでそうめん、米、片栗粉、砂糖、ごま油、砂糖 | 牛乳、牛乳、豚ひき肉、ごま | メロン、ごまつな、にんじん、きゅうり、大豆もやし、ほうれんそう、ねぎ、ほうれんそう、のり佃煮、きゅうり、にんにく、おしょうが | お子様ビビンバ、牛乳 |
| 11木 | 牛乳 | わかめご飯、鶏のから揚げ、春雨サラダ、パイン缶、みそ汁(ごまつな・油揚げ) | 米、はるさめ、片栗粉、油、砂糖、ごま油 | 牛乳、鶏もも肉、ラクトアイス、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ | パイン缶、根切りもやし、きゅうり、ごまつな、にんにく、しょうが | アイス、麦茶、カル鉄ウエハース |
| 12金 | バナナ | ラビットロール、ミートオムレツ、マカロニサラダ、スティックチーズ、オニオンスープ | ラビットロール、マヨネーズ、マカロニ | 牛乳、卵、チーズ、豚ひき肉、ピザ用チーズ、牛乳 | バナナ、むきたまねぎ、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、コーン(冷凍)、パセリ | 原宿ドック(カスタード味)、牛乳、教育昆布 |
| 13土 | 牛乳 | 御飯、カレーの煮つけ、小松菜の磯和え、オレンジ、豚汁 | 米、小麦粉、砂糖、糸こんにゃく、砂糖、ごま油 | 牛乳、牛乳、かえい、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、おきな粉、油揚げ | オレンジ、ごまつな、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、のり佃煮、しょうが | きな粉蒸しパン、牛乳 |
| 14日 | 牛乳 | 御飯、豚肉のしょうが焼き、三色お浸し、りんご、みそ汁(大根・ねぎ) | 米、焼ふ、砂糖、油、小麦粉 | 牛乳、牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、バター、おきな粉 | りんご、むきたまねぎ、ほうれんそう、根切りもやし、にんじん、だいこん、ねぎ、しょうが | お麩ラスク(きなこ)、牛乳 |
| 15月 | 牛乳、野菜スティック | のり佃煮御飯、厚揚げのそぼろあんかけ、キャベツの昆布あえ、バナナ、みそ汁(えのき・ふ) | 米、小麦粉、砂糖、オートミール、砂糖、片栗粉、花麩、油、ごま油 | 牛乳、牛乳、生揚げ、豚ひき肉、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、卵 | バナナ、キャベツ、むきたまねぎ、にんじん、にんじん、のり佃煮、きゅうり、えのきたけ、干しいたけ、塩こんぶ、しょうが、カットわかめ | オートミールクッキー、牛乳 |
| 16火 | プチャダン | 御飯、たらのチリソース風、三色お浸し、パイン缶、わかめスープ | 米、おぎょうざの皮、油、片栗粉、砂糖 | 牛乳、たら、とろけるチーズ、魚肉ソーセージ、プチャダン | パイン缶、ほうれんそう、ねぎ、根切りもやし、むきたまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、カットわかめ | 簡単ピザ、牛乳 |
| 17水 | 牛乳、きらず揚げ | 食パン(ジャム付き)、タンドリーチキン、きゅうりとコーンのサラダ、スティックチーズ、レタススープ | 食パン、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型) | 牛乳、ヤクルト、鶏もも肉、チーズ、ヨーグルト、バター | きゅうり、むきたまねぎ、コーン(冷凍)、いちごジャム、にんじん、レタス、にんにく | じゃがバター、ヤクルト |
| 18木 | 牛乳 | ハヤシライス、ブロッコリーの三色サラダ、キウイフルーツ、きのこのスープ | 米、砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、油 | 牛乳、牛乳、豚肉(もも) | キウイフルーツ、むきたまねぎ、ブロッコリー、バナナ、にんじん、のみかん缶、マッシュルーム缶、パイナップル缶、えのきたけ、赤ピーマン、しめじ、コーン(冷凍)、かんてん | 牛乳フルーツかんとん、麦茶 |
| 19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、キャラメルソフトパン、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 | キャラメルソフト、牛乳、教育昆布 |
| 20土 | 牛乳 | 御飯、肉豆腐、もやしのゆかりあえ、パイン缶、みそ汁(麩・ねぎ) | 米、グラニュー糖、三温糖、花麩 | 牛乳、牛乳、焼き豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ) | パイン缶、根切りもやし、はくさい、きゅうり、むきたまねぎ、にんじん、万能ねぎ、グリーンピース(冷凍) | シュガーパイ、牛乳 |
| 21日 | 牛乳 | エビピラフ、お魚ナゲット、ひじきと枝豆のサラダ、オレンジ、オニオンスープ | 米、フレンチドレッシング(分離型) | 牛乳、牛乳、魚ナゲット、えび(むき身)、ホイップクリーム、ハム、ベーコン | オレンジ、むきたまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、えだまめ、パセリ、ひじき | クッキーサンド、牛乳 |
| 22月 | 牛乳、きらず揚げ | 御飯、さばのみそ煮、いんげんの胡麻あえ、キウイフルーツ、すまし汁(はくさい・ふ) | 米、パイ皮、砂糖、焼ふ、砂糖 | 牛乳、牛乳、さば、白みそ、赤みそ、すりごま | キウイフルーツ、いんげん、ねぎ、りんご(缶詰、にんじん、はくさい、しょうが) | アップルパイ、牛乳 |
| 23火 | プチャダン | 御飯、豆腐の旨煮、キャベツの中華風和え、オレンジ、にらともやしのスープ | フライドポテト、米、油、砂糖、ごま油、片栗粉 | ジョア マスカット、木綿豆腐、豚肉(もも)、しらす干し、ごま、プチャダン | オレンジ、はくさい、キャベツ、きゅうり、根切りもやし、ねぎ、にんじん、にら、カットわかめ | フライドポテト、ジョア |
| 24水 | 牛乳、野菜スティック | そうめん、鶏団子の照り煮、小松菜の磯和え、メロン | ゆでそうめん、米、片栗粉、砂糖、ごま油、砂糖 | 牛乳、牛乳、豚ひき肉、ごま | メロン、ごまつな、にんじん、きゅうり、大豆もやし、ほうれんそう、ねぎ、ほうれんそう、のり佃煮、きゅうり、にんにく、おしょうが | お子様ビビンバ、牛乳 |
| 25木 | 牛乳 | わかめご飯、選べるから揚げ、春雨サラダ、パイン缶、みそ汁(ごまつな・油揚げ) | 米、ケーキ、片栗粉、卵抜きマヨネーズ、砂糖、はるさめ、油、ごま油 | 牛乳、牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、豆乳、油揚げ | パイン缶、根切りもやし、きゅうり、ごまつな、レモン果汁、にんにく、しょうが | お誕生日ケーキ(純組はホットケーキ)、牛乳 |
| 26金 | バナナ | ラビットロール、ミートオムレツ、マカロニサラダ、スティックチーズ、オニオンスープ | ラビットロール、マヨネーズ、マカロニ | 牛乳、卵、チーズ、豚ひき肉、ピザ用チーズ、牛乳 | バナナ、むきたまねぎ、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、コーン(冷凍)、パセリ | 原宿ドック(カスタード味)、牛乳、教育昆布 |
| 27土 | 牛乳 | 御飯、カレーの煮つけ、小松菜の磯和え、オレンジ、豚汁 | 米、小麦粉、砂糖、糸こんにゃく、砂糖、ごま油 | 牛乳、牛乳、かえい、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、おきな粉、油揚げ | オレンジ、ごまつな、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、のり佃煮、しょうが | きな粉蒸しパン、牛乳 |
| 28日 | 牛乳 | ミートスパゲティー、ささ身サラダ、バナナ、ポトフ風スープ | スパゲティー、食パン、砂糖、マヨネーズ、砂糖、油、小麦粉 | 牛乳、牛乳、鶏ささ身、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、ウインナー、すりごま | バナナ、むきたまねぎ、ホールトマト缶詰、きゅうり、にんじん、だいこん | フレンチトースト、牛乳 |
| 29月 | 牛乳、野菜スティック | 御飯、豚肉のしょうが焼き、おくらのおかか和え、オレンジ、みそ汁(ほうれんそう・麩) | おさつまいも(冷凍乱切り)、米、水あめ、油、砂糖、手まり麩、油、小麦粉 | 牛乳、牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、黒ごま、かつお節 | オレンジ、おくら(冷凍)、むきたまねぎ、にんじん、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、しょうが | 大学芋、牛乳 |
| 30火 | プチャダン | 御飯、アジフライ、キャベツのサラダ、すいか、みそ汁(ねぎ・厚揚げ) | 米、パン粉、油、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型) | 牛乳、あじ、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、プチャダン | すいか、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、葉ねぎ | ワッフル、牛乳 |

☆ 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 555kcal | 21.9g | 19.6g | 236mg | 3.3mg | 223μg | 0.34mg | 0.41mg | 44mg |
| 3歳未満児 469kcal | 19.0g | 17.6g | 257mg | 2.3mg | 207μg | 0.29mg | 0.42mg | 35mg |



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。

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。