

# 令和6年6月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園  
光明第七こども園

日付	10時おやつ	昼食	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	
1 土	ジョア	とんこつラーメン、牛乳、きゅうりと大根のナムル、オレンジ	ゆで中華めん、砂糖、ごま油	牛乳、焼き豚、なると	オレンジ、だいこん、きゅうり、大豆もやし、にんじん、ねぎ、ほしのり	麦茶、たい焼き
3 月	牛乳	わかめごはん、すまし汁(えのき・豆腐)、大根と厚揚げのみそ炒め煮、キャベツの昆布あえ、メロン	米、○ホットケーキ粉、○グラニュー糖、片栗粉、砂糖	○牛乳、○牛乳、生揚げ、○卵、木綿豆腐、○バター、米みそ(淡色辛みそ)	メロン、だいこん、キャベツ、たけのこ(ゆで)、きゅうり、えのきたけ、にんじん、こまつな、塩こんぶ	牛乳、マドレーヌ
4 火	豆乳、人参スティック	ミートソーススパゲティ、牛乳、チキンナゲット、だいこんサラダ、ゴールドキウイ	スパゲティ、セパレートドレッシング、油、砂糖	牛乳、チキンナゲット、豚ひき肉、ハム、○調製豆乳	キウイフルーツ(黄)、○にんじん、たまねぎ、だいこん、トマトピューレ、きゅうり、にんじん	麦茶、抹茶蒸しパン
5 水	ジョア	カレーライス、牛乳、福神漬け、キャベツサラダ、パイナップル	米、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)、油	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、ハム	パイナップル、キャベツ、福神漬け、○もも缶、○みかん缶、○バナナ、たまねぎ、にんじん、にんにく	麦茶、フルーツヨーグルト
6 木	牛乳、きゅうりスティック	梅干し御飯、豚汁、さばの利休焼き、小松菜のなめたけ和え、バナナ	米、○たこ焼き、ごま油	○牛乳、○牛乳、さば、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、油揚げ	バナナ、こまつな、にんじん、なめたけ、きゅうり、ねぎ、だいこん、ごぼう、うめ干し、○きゅうり	牛乳、たこ焼き
7 金	飲むヨーグルト	ロールパン(ジャム)、おくらスープ、鶏肉のオレンジ焼き、ツナマカロニサラダ、アメリカンチェリー	ロールパン、マカロニ、○油、マヨネーズ	○牛乳、○ヨーグルト(ドリンク)、鶏もも肉、ツナ油漬缶	○れんこん、さくらんぼ(米国産)、にんじん、きゅうり、オクラ、コーン缶、マーマレード、いちごジャム、カットわかめ	牛乳、れんこんチップ
8 土	ジョア	焼きうどん、牛乳、ささみと大根の甘酢和え、オレンジ	○食パン、ゆでうどん、○油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ささ身、豚肉(もも)、○ベーコン、○とろけるチーズ	オレンジ、だいこん、キャベツ、にんじん、○たまねぎ、きゅうり、大豆もやし、ねぎ、○ピーマン	麦茶、ピザトースト
10 月	牛乳	中華丼、わかめスープ、春雨サラダ、メロン	米、○じゃがいも、中華ドレッシング、はるさめ、ごま油、片栗粉	○牛乳、○牛乳、豚肉(もも)、ハム、○ベーコン	メロン、はくさい、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、○たまねぎ、たけのこ、干しいたけ、しょうが、カットわかめ、にん	牛乳、ベーコンポテトパイ
11 火	豆乳、人参スティック	ソーキそば、牛乳、揚げワンタン、キャベツとほうれんそうの磯和え、ゴールドキウイ	○米、ちゃんぽん麺、油	牛乳、○味付きいなり、豚の角煮、○調製豆乳	キウイフルーツ(黄)、○にんじん、キャベツ、ほうれんそう、えのきたけ、万能ねぎ、刻みのり	麦茶、おいなりさん
12 水	ジョア	御飯、五目みそ汁(さつま芋)、さんまのかば焼き、納豆和え、パイナップル	米、○食パン、さつまいも、片栗粉、油、○砂糖、砂糖	○牛乳、さんま、挽きわり納豆、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	パイナップル、ほうれんそう、はくさい、にんじん、ねぎ、たくあん(みじん)、カットわかめ、しょうが	牛乳、フレンチトースト
13 木	牛乳、きゅうりスティック	ふりかけ御飯、みそ汁(ふ・わかめ)、肉じゃが、ブロッコリーのおかか和え、バナナ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、しらたき、○砂糖、焼ふ、砂糖	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、○バター、淡色みそ、○卵、かつお節	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、カットわかめ、○きゅうり	牛乳、うずまきクッキー
14 金	飲むヨーグルト	クロワッサン、ミネストローネスープ、鮭のマヨネーズ焼き、大根とホタテのサラダ、アメリカンチェリー	○米、クロワッサン、マヨネーズ、シェルマカロニ、○砂糖、○油	○ヨーグルト(ドリンク)、さけ、○牛肉(肩)、ほたて貝柱水煮缶、ベーコン	さくらんぼ(米国産)、だいこん、にんじん、トマト、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、○焼きのり、○しょうが	麦茶、牛しぐれおにぎり
15 土	ジョア	しょうゆラーメン、牛乳、もやしとわかめのナムル、オレンジ	ゆで中華めん、○春巻きの皮、ごま油	牛乳、○粉チーズ、焼き豚、なると、ごま	オレンジ、もやし、にんじん、ねぎ、○えだまめ(冷凍)、カットわかめ	麦茶、枝豆とチーズの春巻き
17 月	牛乳	わかめごはん、すまし汁(えのき・豆腐)、大根と厚揚げのみそ炒め煮、キャベツの昆布あえ、メロン	米、○ホットケーキ粉、○グラニュー糖、片栗粉、砂糖	○牛乳、○牛乳、生揚げ、○卵、木綿豆腐、○バター、米みそ(淡色辛みそ)	メロン、だいこん、キャベツ、たけのこ(ゆで)、きゅうり、えのきたけ、にんじん、こまつな、塩こんぶ	牛乳、マドレーヌ
18 火	豆乳、人参スティック	ゆかりおにぎり、鶏肉のオレンジ焼き、小松菜のなめたけ和え、卵焼き、バナナ	米、○たこ焼き	○牛乳、鶏もも肉、○調製豆乳	バナナ、こまつな、○にんじん、なめたけ、きゅうり、にんじん、マーマレード	牛乳、たこ焼き
19 水	ジョア	カレーライス、牛乳、福神漬け、キャベツサラダ、パイナップル	米、じゃがいも、フレンチドレッシング、油	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、ハム	パイナップル、キャベツ、福神漬け、○もも缶、○みかん缶、○バナナ、たまねぎ、にんじん、にんにく	麦茶、フルーツヨーグルト
20 木	フルーチェ	ミートソーススパゲティ、牛乳、チキンナゲット、だいこんサラダ、ゴールドキウイ	スパゲティ、セパレートドレッシング、油、砂糖	牛乳、○牛乳、チキンナゲット、豚ひき肉、ハム	キウイフルーツ(黄)、たまねぎ、だいこん、トマトピューレ、きゅうり、にんじん	麦茶、抹茶蒸しパン
21 金	飲むヨーグルト	選べるハンバーガー、シーザーサラダ、アメリカンチェリー	ブティポワン、マヨネーズ、パン粉、タルタルソース、油、クルトン	○ヨーグルト(ドリンク)、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、○ホイップクリーム、ベーコン、牛乳、粉チーズ	さくらんぼ(米国産)、レタス、たまねぎ、きゅうり、○メロン(赤肉)、○メロン、レモン果汁	麦茶、メロンタルト
22 土	ジョア	菜飯スパゲティ、牛乳、イタリアンサラダ、オレンジ	スパゲティ、セパレートドレッシング	牛乳、ライスチーズ、バター	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、黄ピーマン、ミニトマト、グリーンアスパラガス	麦茶、ミニたい焼き
24 月	牛乳	中華丼、わかめスープ、春雨サラダ、メロン	米、○じゃがいも、中華ドレッシング、はるさめ、ごま油、片栗粉	○牛乳、○牛乳、豚肉(もも)、ハム、○ベーコン	メロン、はくさい、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、○たまねぎ、たけのこ、干しいたけ、しょうが、カットわかめ、にん	牛乳、ベーコンポテトパイ
25 火	豆乳、人参スティック	ソーキそば、牛乳、揚げワンタン、キャベツとほうれんそうの磯和え、ゴールドキウイ	○米、ちゃんぽん麺、油	牛乳、○味付きいなり、豚の角煮、○調製豆乳	キウイフルーツ(黄)、○にんじん、キャベツ、ほうれんそう、えのきたけ、万能ねぎ、刻みのり	麦茶、おいなりさん
26 水	ジョア	御飯、五目みそ汁(さつま芋)、さんまのかば焼き、納豆和え、パイナップル	米、○食パン、さつまいも、片栗粉、油、○砂糖、砂糖	○牛乳、さんま、挽きわり納豆、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	パイナップル、ほうれんそう、はくさい、にんじん、ねぎ、たくあん(みじん)、カットわかめ、しょうが	牛乳、フレンチトースト
27 木	牛乳、きゅうりスティック	ふりかけ御飯、みそ汁(ふ・わかめ)、肉じゃが、ブロッコリーのおかか和え、バナナ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、しらたき、○砂糖、焼ふ、砂糖	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、○バター、淡色みそ、○卵、かつお節	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、カットわかめ、○きゅうり	牛乳、うずまきクッキー
28 金	飲むヨーグルト	クロワッサン、ミネストローネスープ、鮭のマヨネーズ焼き、大根とホタテのサラダ、アメリカンチェリー	クロワッサン、○コーンフレーク、マヨネーズ、シェルマカロニ	○ヨーグルト(ドリンク)、さけ、ほたて貝柱水煮缶、○ホイップクリーム、ベーコン	さくらんぼ(米国産)、だいこん、にんじん、○もも缶(白桃)、トマト、○キウイフルーツ、きゅうり、たまねぎ、キャベツ	麦茶、パフェ
29 土	ジョア	塩ラーメン、牛乳、中華風サラダ、オレンジ	ゆで中華めん、○パン、○マーガリン、砂糖、○グラニュー糖、ご	牛乳、かにかまぼこ、焼き豚、なると	オレンジ、もやし、きゅうり、にんじん、ねぎ	麦茶、シュガートースト



☆ 一日の平均給与量 ☆

	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	501kcal	18.6g	18.0g	190mg	1.8mg	153μg	0.32mg	0.34mg	40mg
3歳未満児	457kcal	18.0g	15.8g	269mg	1.8mg	150μg	0.29mg	0.39mg	32mg

★都合により食材の変更があります。  
★牛肉を使用する場合があります。

3日	精進料理
18日	お弁当給食
21日	誕生会