

令和3年6月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第一保育園

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 火	豆乳、きゅうりスティック	凍り豆腐のそぼろ丼(精進料理)、わかめのすまし汁、ほうれん草のなめ茸和え、うずら豆煮、オレンジ	米、小麦粉、砂糖、砂糖	牛乳、うずら豆(煮豆)、木綿豆腐、卵、無塩バター、おから、凍り豆腐、豆乳	オレンジ、ほうれん草、にんじん、なめたけ、きゅうり、さやえんどう、えのきたけ、カットわかめ、きゅうり	牛乳、おからのクッキー
2 水	牛乳、人参スティック	麦ごはん・たくあん、みそ汁(なめこ)、肉じゃが、だいこんの甘酢和え、すいか	じゃがいも、米、しらたき、砂糖、七分つき押し麦、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(甘みそ)、油揚げ、牛乳	すいか、だいこん、にんじん、たまねぎ、なめこ(ゆで)、さやえんどう、みつば、はつかだいこん、にんじん	牛乳、カラフルゼリー、リッツ
3 木	マミー、セロリスティック	バターロール、きくらげスープ、ポークビーンズ、パスタサラダ、バナナ	じゃがいも、ロールパン、小麦粉、砂糖、スパゲティ、油、マヨネーズ、油、砂糖、オリーブ油	豚肉(肩ロース)、大豆(ゆで)、木綿豆腐、豆乳、ハム、バター、乳酸菌飲料	バナナ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ホールトマト缶詰、きゅうり、キャベツ、黒きくらげ、パセリ、セロリ	麦茶、豆腐ブラウニー
4 金	豆乳、きゅうりスティック	御飯、けんちん汁、いわしのかば焼き、さつぱり和え、パイナップル	米、さいとも、オギょうざの皮、フレンチドレッシング(分離型)、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、いわし、木綿豆腐、とろけるチーズ、ベーコン、油揚げ、豆乳	パイナップル、たまねぎ、だいこん、きゅうり、トマト、ごぼう、コーン缶、ピーマン、ねぎ、にんじん、きゅうり	牛乳、かりかりピザ
5 土	牛乳、人参スティック	豆乳ちゃんぽん、ジョア、焼き餃子、だいこんサラダ、グレープフルーツ	ゆで中華めん、米、セパレードドレッシング	調整豆乳、豚肉(ばら)、ハム、えび(むき身)、いか、チーズ、おしらす干し、かまぼこ、ごま、牛乳	グレープフルーツ、だいこん、キャベツ、もやし、きゅうり、コーン缶、にんじん、焼きのり、にんじん	麦茶、しらす・チーズおにぎり
7 月	マミー、セロリスティック	カレーライス、福神漬、牛乳、アスパラとトマトのサラダ、パイナップル	米、じゃがいも(1/2カット)、オグー、セパレードドレッシング、オグラニュー糖、油、油	牛乳、豚肉(ばら)、卵、乳酸菌飲料	パイナップル、たまねぎ、レタス、トマト、にんじん、福神漬、グリーンアスパラガス、セロリ	麦茶、揚げパン
8 火	豆乳、きゅうりスティック	ミートソースマカロニ、きのこスープ、ブロッコリーサラダ、オレンジ	マカロニ・スパゲティ、食パン、油、マーガリン、フレンチドレッシング、オグラニュー糖、小麦粉、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、ベーコン、豆乳、牛乳	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しいたけ、えのきたけ、ホールトマト缶詰、コーン缶、しめじ、さやえんどう、きゅうり	牛乳、ココアラスク
9 水	牛乳、人参スティック	御飯、にゅうめん汁、さわらのみそ照り焼き、生揚げときのこの炒め煮、すいか	米、干しとうもろこし、三温糖、砂糖、片栗粉、ごま油	さわら、生揚げ、鶏ささ身、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、豆乳、牛乳	すいか、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、しいたけ、こまつな、ねぎ、しょうが、にんじん	豆乳、コーンフレックスナック
10 木	マミー、セロリスティック	チキンバーガー、とうふスープ、ハッシュドポテト、はんぺんサラダ、バナナ	ハッシュドポテト、バーガーパン、マヨネーズ、米、油、三温糖	鶏もも肉(皮付き)、はんぺん、木綿豆腐、ハム(ロース)、かまぼこ、粉チーズ、乳酸菌飲料	ホールトマト缶詰、バナナ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、ねぎ、セロリ	麦茶、トマトリゾット
11 金	豆乳、きゅうりスティック	御飯・梅干し、豚汁、鮭の塩焼き、白菜のごま和え、メロン	米、ホットケーキ粉、糸こんにゃく、さいとも(冷凍)、砂糖、油、油	牛乳、さけ、木綿豆腐、豚肉(ばら)、白みそ、卵、チーズ、油揚げ、ごま、豆乳	メロン、はくさい、にんじん、だいこん、ねぎ、コーン缶、うめ干し、きゅうり	牛乳、チーズホットケーキ
12 土	牛乳、人参スティック	親子丼、みそ汁(豆腐・わかめ)、キャベツの昆布和え、グレープフルーツ	米	牛乳、卵、木綿豆腐、鶏もも肉、白みそ、牛乳	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、みつば、塩こんぶ、カットわかめ、刻みのり、にんじん	牛乳、ピザまん
14 月	マミー、セロリスティック	三色どんぶり、すまし汁、おから和え、メロン	米、食パン、粉糖、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、錦糸卵、おから、ハム、でんぶ、乳酸菌飲料	メロン、ブロッコリー、ほうれん草、だいこん、たけのこ(ゆで)、にんじん、しょうが、刻みのり、セロリ	牛乳、パンラスク
15 火	豆乳、きゅうりスティック	あんかけ焼きそば、おくらスープ、シュウマイ(野菜)、海藻サラダ、オレンジ	蒸し中華めん、しゅうまいの皮、もち米、米、和風ドレッシング、片栗粉、三温糖、油、ごま油、油	豚肉(ばら)、豚ひき肉、鶏ひき肉、えび(むき身)、いか、米みそ(淡色辛みそ)、豆乳	オレンジ、レタス、こまつな、キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし、オクラ(ゆで)、ねぎ、さやえんどう、コーン缶、海藻ミックス、しょうが、きゅうり	麦茶、五平餅
16 水	牛乳、人参スティック	ケチャップライス、ズッキーニのスープ、鶏の唐揚げ、フレンチサラダ、バナナ	米、セパレードドレッシング、油、片栗粉	鶏もも肉、豚ひき肉、卵、牛乳	バナナ、たまねぎ、ズッキーニ、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン缶、ピーマン、しょうが、にんにく、にんじん	麦茶、ヨーグルトケーキ
17 木	マミー、セロリスティック	胚芽パン、きくらげスープ、チキンのチーズ焼き、ミッセルアリチャ(エチオピア)、すいか	胚芽パン、小麦粉、砂糖、油、油	鶏もも肉、レンズまめ(乾)、木綿豆腐、豆乳、とろけるチーズ、バター、乳酸菌飲料	すいか、たまねぎ、ピーマン、コーン缶、万能ねぎ、黒きくらげ、にんにく、しょうが、セロリ	麦茶、豆腐ブラウニー
18 金	豆乳、きゅうりスティック	御飯、けんちん汁、いわしのかば焼き、さつぱり和え、パイナップル	米、さいとも、オギょうざの皮、フレンチドレッシング(分離型)、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、いわし、木綿豆腐、とろけるチーズ、ベーコン、油揚げ、豆乳	パイナップル、たまねぎ、だいこん、きゅうり、トマト、ごぼう、コーン缶、ピーマン、ねぎ、にんじん、きゅうり	牛乳、かりかりピザ
19 土	牛乳、人参スティック	ハヤシライス、ヤクルト、こまつなのサラダ、グレープフルーツ	米、マヨネーズ、油	牛肉(もも)、ベーコン、バター、ごま、牛乳、ヤクルト	グレープフルーツ、たまねぎ、こまつな、もやし、マッシュルーム、しめじ、にんじん	麦茶、ジャムソフト
21 月	マミー、セロリスティック	カレーライス、福神漬、牛乳、アスパラとトマトのサラダ、パイナップル	米、じゃがいも(1/2カット)、オグー、マヨネーズ、オグラニュー糖、油、油	牛乳、豚肉(ばら)、卵、乳酸菌飲料	パイナップル、たまねぎ、レタス、トマト、にんじん、福神漬、グリーンアスパラガス、セロリ	麦茶、揚げパン
22 火	豆乳、きゅうりスティック	ミートソースマカロニ、きのこスープ、ブロッコリーサラダ、オレンジ	マカロニ・スパゲティ、食パン、油、マーガリン、フレンチドレッシング、オグラニュー糖、小麦粉、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、ベーコン、豆乳、牛乳	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しいたけ、えのきたけ、ホールトマト缶詰、コーン缶、しめじ、さやえんどう、きゅうり	牛乳、ココアラスク
23 水	牛乳、人参スティック	麦ごはん・たくあん、みそ汁(なめこ)、肉じゃが、だいこんの甘酢和え、すいか	じゃがいも、米、しらたき、砂糖、七分つき押し麦、油、ロールケーキ	牛乳、豚肉(ばら)、米みそ(甘みそ)、油揚げ、牛乳	すいか、だいこん、にんじん、たまねぎ、なめこ(ゆで)、さやえんどう、みつば、はつかだいこん、にんじん	牛乳、かたつむりロール
24 木	マミー、セロリスティック	チキンバーガー、とうふスープ、ハッシュドポテト、はんぺんサラダ、バナナ	ハッシュドポテト、バーガーパン、マヨネーズ、米、油、三温糖	鶏もも肉(皮付き)、はんぺん、木綿豆腐、ハム(ロース)、かまぼこ、乳酸菌飲料、たこ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、ねぎ、セロリ	麦茶、たこ飯
25 金	豆乳、きゅうりスティック	御飯・梅干し、豚汁、鮭の塩焼き、白菜のごま和え、メロン	米、ホットケーキ粉、糸こんにゃく、さいとも(冷凍)、砂糖、油、油	牛乳、さけ、木綿豆腐、豚肉(ばら)、白みそ、卵、チーズ、油揚げ、ごま、豆乳	メロン、はくさい、にんじん、だいこん、ねぎ、コーン缶、うめ干し、きゅうり	牛乳、チーズホットケーキ
26 土	牛乳、人参スティック	味噌ラーメン、ヤクルト、蒸し餃子、サイコロサラダ、グレープフルーツ	ゆで中華めん、じゃがいも(ダイスカット)、マヨネーズ、油	ヨーグルト(ドリンク)、ホイップクリーム、焼き豚、ちくわ、ヤクルト	グレープフルーツ、ブルーベリージャム、キャベツ、もやし、ねぎ、きゅうり、ブルーベリー、にんじん、たけのこ(塩蔵しなちく)、にんじん	麦茶、ブルーベリークレープ
28 月	マミー、セロリスティック	三色どんぶり、すまし汁、おから和え、メロン	米、食パン、粉糖、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、錦糸卵、おから、ハム、でんぶ、乳酸菌飲料	メロン、ブロッコリー、ほうれん草、だいこん、たけのこ(ゆで)、にんじん、しょうが、刻みのり、セロリ	牛乳、パンラスク
29 火	豆乳、きゅうりスティック	あんかけ焼きそば、おくらスープ、シュウマイ(野菜)、海藻サラダ、オレンジ	蒸し中華めん、しゅうまいの皮、もち米、米、和風ドレッシング、片栗粉、三温糖、油、ごま油、油	豚肉(ばら)、豚ひき肉、鶏ひき肉、えび(むき身)、いか、米みそ(淡色辛みそ)、豆乳	オレンジ、レタス、こまつな、キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし、オクラ(ゆで)、ねぎ、さやえんどう、コーン缶、海藻ミックス、しょうが、きゅうり	麦茶、五平餅
30 水	牛乳、人参スティック	御飯、ゆばのすまし汁、鶏もも肉と玉ねぎのレモン炒め(京都)、春雨ときゅうりの酢の物、すいか	米、小麦粉、砂糖、はるさめ、オクず粉、白玉粉、砂糖、ごま油	鶏もも肉(皮付き)、ごま、干し湯葉、牛乳	すいか、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、ねぎ、しめじ、しいたけ、万能ねぎ、にんじん、レモン果汁、あおさ、にんじん	麦茶、水無月(京都)



☆ 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	615kcal	21.1g	19.7g	171mg	2.5mg	174 μg	0.33mg	0.33mg	46mg
3歳未満児	539kcal	19.3g	17.5g	205mg	2.3mg	173 μg	0.28mg	0.35mg	36mg

★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。

