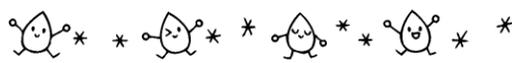


平成30年6月 給食献立表



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 金 | 牛乳、きゅうりス ティック | 中華どんぶり、豆腐スープ(ねぎ)、春雨サラダ、 バナナ | 米、〇グー、はるさめ、 〇グラニュー糖、〇 油、片栗粉、砂糖 | 〇牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚 肉(もも)、なると、ハム(ロース) | バナナ、はくさい、にんじん、ねぎ、たまね ぎ、たけのこ、きゅうり、ピーマン、カットわ かめ、干しいたけ、しょうが、◎きゅうり | 牛乳、揚げパン |
| 2 土 | マミー、人参ス ティック | 肉味噌うどん、牛乳、豆腐ナゲット、ほうれん草 とえのき草の海苔和え、オレンジ | ゆでうどん、〇米、砂 糖、〇砂糖 | 牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色 辛みそ)、〇味付きいなり、ソフト 豆腐、◎乳酸菌飲料 | オレンジ、ほうれんそう、にんじん、たま ねぎ、えのきたけ、コーン缶、のり佃煮、 ◎にんじん | 麦茶、おいなりさ ん |
| 4 月 | 牛乳、セロリス ティック | 御飯、白菜スープ、酢豚、ブロッコリーの中華和 え、グレープフルーツ | 米、〇ホットケーキ粉、 〇グラニュー糖、片栗 粉、油、砂糖 | 〇牛乳、◎牛乳、豚肉(もも)、〇 卵、〇バター、ハム(ロース) | グレープフルーツ、はくさい、たまねぎ、も やし、にんじん、ピーマン、たけのこ、に ら、しいたけ、◎セロリー | 牛乳、マドレーヌ |
| 5 火 | 豆乳、きゅうりス ティック | バターロール、ベーコンとほうれん草のスープ、 タンドリーチキン、マカロニサラダ、すいか | ロールパン、〇米、マ カロニ、マヨネーズ | 鶏もも肉(皮付き)、ヨーグルト (無糖)、ベーコン、ハム(ロー ス)、〇かつお節、◎豆乳 | すいか、ほうれんそう(冷凍)、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、◎きゅ うり | 麦茶、しょうゆ焼 きおにぎり |
| 6 水 | 牛乳、きゅうりス ティック | 御飯、みそ汁(なす・油揚げ)、豚肉のしょうが焼 き、キャベツのお浸し、アメリカンチェリー | 米、油 | 〇牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロー ス)、米みそ(淡色辛みそ)、〇ご ま、油揚げ、かつお節 | なす、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ピー マン、さくらんぼ(国産)、にんじん、しょ うが、◎きゅうり | 牛乳、ごま団子 |
| 7 木 | マミー、セロリス ティック | 五目ラーメン、牛乳、揚げワンタン、カニかまサ ラダ、バナナ | ゆで中華めん、〇サン ドイッチパン、油、〇マ ヨネーズ、ごま油 | 牛乳、〇卵、かにかまぼこ、豚 肉(もも)、◎乳酸菌飲料 | バナナ、もやし、キャベツ、チンゲンサイ、 コーン缶、にんじん、ねぎ、干しいたけ、 ◎パセリ、◎セロリー | 麦茶、卵サンド |
| 8 金 | 牛乳、人参ス ティック | 御飯、みそ汁(キャベツ・油揚げ)、たららの甘辛揚 げ、酢味噌和え、メロン | 米、〇じゃがいも(冷 凍)、砂糖、油、片栗粉 | 〇牛乳、◎牛乳、たら、えび、米 みそ(甘みそ)、油揚げ、〇ペー コン、ごま | メロン、きゅうり、キャベツ、カットわかめ、 ◎たまねぎ、◎にんじん | 牛乳、ベーコンポ テトパイ |
| 9 土 | 豆乳、人参ス ティック | ミートソーススパゲティ、牛乳、ポテトグラタン、 大根とホタテのサラダ、オレンジ | スパゲティ、マヨネー ズ、砂糖、油 | 牛乳、豚ひき肉、ほたて貝柱水 煮缶、◎豆乳 | だいこん、オレンジ、たまねぎ、にんじん、 トマトペースト、きゅうり、マッシュルーム、 ◎にんじん | 麦茶、赤ちゃんの おしりパン |
| 11 月 | 牛乳、セロリス ティック | 枝豆ご飯、みそ汁(しめじ)、鶏の唐揚げ、きゅう りと人参の昆布和え、グレープフルーツ | 米、油、片栗粉 | 〇牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、米 みそ(淡色辛みそ)、卵 | グレープフルーツ、きゅうり、しめじ、えの きたけ、えだまめ、ねぎ、にんじん、塩こ んぶ、しょうが、にんにく、◎セロリー | 牛乳、原宿ドッグ |
| 12 火 | マミー、きゅうり スティック | あんかけ焼きそば、牛乳、ミニコロッケ、三色ナ ムル、すいか | 蒸し中華めん、〇糸こんに やく、〇めし、片栗粉、 三温糖、ごま油、油、〇油 | 牛乳、豚肉(ばら)、ハム(ロース)、 〇油揚げ、えび(むき身)、いか、◎乳 酸菌飲料 | すいか、もやし、キャベツ、ほうれんそう、 ◎にんじん、にんじん、〇ごぼう、さやえ んどう、◎きゅうり | 麦茶、ぼっかけ (福井県) |
| 13 水 | 牛乳、人参ス ティック | 御飯、なめこ汁、卵焼き(五目)、コールスローサ ラダ、アメリカンチェリー | 米、〇ホットケーキ粉、 〇メープルシロップ、 コールスロードレッシ ング、油、砂糖 | 〇牛乳、◎牛乳、卵、木綿豆 腐、米みそ(甘みそ)、鶏ひき 肉、〇卵、〇バター | キャベツ、にんじん、なめこ(ゆで)、さくら んぼ(国産)、コーン缶、ねぎ、ごぼう、い んげん、◎にんじん | 牛乳、マーブル ケーキ |
| 14 木 | 豆乳、セロリス ティック | クロワッサン、レタススープ、ポークビーンズ、ブ ロッコリーサラダ、パイナップル | クロワッサン(卵なし)、 じゃがいも(冷凍)、〇砂 糖、マヨネーズ、砂糖、油 | ◎ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩 ロース)、大豆(ゆで)、ハム (ロース)、ベーコン、バター、◎ | パイナップル、〇バナナ、たまねぎ、レタス、 ◎もも缶、◎みかん缶、ホールトマト缶詰、にん じん、えのきたけ、マッシュルーム、◎セロリー | 麦茶、フルーツ ヨーグルト |
| 15 金 | 牛乳、きゅうりス ティック | 御飯、豚汁、あじのかば焼き、納豆和え、メロン | 米、糸こんにやく、〇ビー フン、さいとも(冷凍)、 油、片栗粉、砂糖、〇 油、〇砂糖 | ◎牛乳、あじ、〇豚ひき肉、木綿 豆腐、納豆、豚肉(ばら)、白み そ、油揚げ | メロン、ほうれんそう(冷凍)、◎キャベ ツ、だいこん、ねぎ、にんじん、◎ピーマ ン、はつかだいこん、◎にんじん、〇しい | 麦茶、五目ビー フン |
| 16 土 | マミー、人参ス ティック | 焼きうどん、牛乳、ウインナー、おくらとかまぼこ の海苔和え、オレンジ | ゆでうどん、油、砂糖 | 牛乳、無添加ウインナー、豚肉 (ばら)、かまぼこ、なると、かつ お節、◎乳酸菌飲料、かつお節 | オレンジ、キャベツ、オクラ、ねぎ、にん じん、焼きのり、◎にんじん | 麦茶、菜飯おにぎ り |
| 18 月 | 牛乳、セロリス ティック | 御飯、白菜スープ、酢豚、ブロッコリーの中華和 え、グレープフルーツ | 米、〇ホットケーキ粉、 〇グラニュー糖、片栗 粉、油、砂糖 | 〇牛乳、◎牛乳、豚肉(もも)、 〇卵、〇バター、ハム(ロース) | グレープフルーツ、はくさい、たまねぎ、も やし、にんじん、ピーマン、たけのこ、に ら、しいたけ、◎セロリー | 牛乳、マドレーヌ |
| 19 火 | 豆乳、きゅうりス ティック | バターロール、ベーコンとほうれん草のスープ、 タンドリーチキン、マカロニサラダ、すいか | ロールパン、〇米、マ カロニ、マヨネーズ | 鶏もも肉(皮付き)、ヨーグルト (無糖)、ベーコン、ハム(ロー ス)、〇かつお節、◎豆乳 | すいか、ほうれんそう(冷凍)、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、◎きゅ うり | 麦茶、しょうゆ焼 きおにぎり |
| 20 水 | 牛乳、きゅうりス ティック | 御飯、みそ汁(なす・油揚げ)、豚肉のしょうが焼 き、キャベツのお浸し、アメリカンチェリー | 米、油 | 〇牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロー ス)、米みそ(淡色辛みそ)、〇ご ま、油揚げ、かつお節 | なす、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ピー マン、さくらんぼ(国産)、にんじん、しょ うが、◎きゅうり | 牛乳、ごま団子 |
| 21 木 | マミー、セロリス ティック | 五目ラーメン、牛乳、揚げワンタン、カニかまサ ラダ、バナナ | ゆで中華めん、〇サン ドイッチパン、油、〇マ ヨネーズ、ごま油 | 牛乳、〇卵、かにかまぼこ、豚 肉(もも)、◎乳酸菌飲料 | バナナ、もやし、キャベツ、チンゲンサイ、 コーン缶、にんじん、ねぎ、干しいたけ、 ◎パセリ、◎セロリー | 麦茶、卵サンド |
| 22 金 | 豆乳、きゅうりス ティック | キーマカレー、牛乳、えびフライ、イタリアンサラ ダ、パイナップル | セパレードレッシン グ、パン粉、油、小麦 粉 | 牛乳、豚ひき肉、えび、卵、チー ズ、◎豆乳 | パイナップル、たまねぎ、ミニトマト、黄ピー マン、グリーンアスパラガス、グリーンピース(冷 凍)、トマトピューレ、にんにく、しょうが、◎き ゅうり | 麦茶、フルーツパ フェ |
| 23 土 | 牛乳、人参ス ティック | ふわふわ丼、みそ汁(もやし・わかめ)、パリパリ サラダ、オレンジ | 米、〇食パン(8枚切り1/2 カット)、春巻きの皮、焼 ふ、三温糖、〇マヨネ ーズ | ◎牛乳、卵、鶏ひき肉、白みそ、 かにかまぼこ、〇しらす干し、 〇粉チーズ | オレンジ、たまねぎ、にんじん、もやし、干 しいたけ、カットわかめ、〇刻みのり、 ◎にんじん | 麦茶、じゃこトース ト |
| 25 月 | 牛乳、セロリス ティック | 枝豆ご飯、みそ汁(しめじ)、鶏の唐揚げ、きゅう りと人参の昆布和え、グレープフルーツ | 米、油、片栗粉 | 〇牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、米 みそ(淡色辛みそ)、卵 | グレープフルーツ、きゅうり、しめじ、えの きたけ、えだまめ、ねぎ、にんじん、塩こ んぶ、しょうが、にんにく、◎セロリー | 牛乳、原宿ドッグ |
| 26 火 | マミー、きゅうり スティック | あんかけ焼きそば、牛乳、ミニコロッケ、三色ナ ムル、すいか | 蒸し中華めん、〇糸こんに やく、〇めし、片栗粉、 三温糖、ごま油、 油、〇油 | 牛乳、豚肉(ばら)、ハム(ロー ス)、〇油揚げ、えび(むき身)、 いか、◎乳酸菌飲料 | すいか、もやし、キャベツ、ほうれんそう、 ◎にんじん、にんじん、〇ごぼう、さやえ んどう、◎きゅうり | 麦茶、ぼっかけ (福井県) |
| 27 水 | 牛乳、人参ス ティック | 御飯、なめこ汁、卵焼き(五目)、コールスローサ ラダ、アメリカンチェリー | 米、〇ホットケーキ粉、 〇メープルシロップ、 コールスロードレッシ ング、油、砂糖 | 〇牛乳、◎牛乳、卵、木綿豆 腐、米みそ(甘みそ)、鶏ひき 肉、〇卵、〇バター | キャベツ、にんじん、なめこ(ゆで)、さくら んぼ(国産)、コーン缶、ねぎ、ごぼう、い んげん、◎にんじん | 牛乳、マーブル ケーキ |
| 28 木 | 豆乳、セロリス ティック | クロワッサン、レタススープ、ポークビーンズ、ブ ロッコリーサラダ、パイナップル | クロワッサン(卵なし)、 じゃがいも(冷凍)、〇砂 糖、マヨネーズ、砂糖、油 | ◎ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩 ロース)、大豆(ゆで)、ハム (ロース)、ベーコン、バター、◎ | パイナップル、〇バナナ、たまねぎ、レタス、 ◎もも缶、◎みかん缶、ホールトマト缶詰、にん じん、えのきたけ、マッシュルーム、◎セロリー | 麦茶、フルーツ ヨーグルト |
| 29 金 | 牛乳、きゅうりス ティック | 御飯、豚汁、あじのかば焼き、納豆和え、メロン | 米、糸こんにやく、〇ビー フン、さいとも(冷凍)、 油、片栗粉、砂糖、〇 油、〇砂糖 | ◎牛乳、あじ、〇豚ひき肉、木綿 豆腐、納豆、豚肉(ばら)、白み そ、油揚げ | メロン、ほうれんそう(冷凍)、◎キャベ ツ、だいこん、ねぎ、にんじん、◎ピーマ ン、はつかだい こん、◎にんじん、〇しいたけ、◎きゅうり | 麦茶、五目ビー フン |
| 30 土 | マミー、人参ス ティック | 焼き鳥丼、みそ汁(あおさ・小ねぎ)、白菜のごま 和え、オレンジ | 米、砂糖 | 鶏もも肉、すりごま、◎乳酸菌飲 料 | はくさい、オレンジ、たまねぎ、ねぎ、にん じん、万能ねぎ、みつば、あおさ、◎にん じん | 麦茶、ミニたい焼 き |



☆ 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 | 549kcal | 21.7g | 19.1g | 188mg | 2.2mg | 211μg | 0.39mg | 0.37mg | 36mg |
| 3歳未満児 | 475kcal | 19.1g | 16.7g | 209mg | 1.9mg | 205μg | 0.33mg | 0.37mg | 29mg |

★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。

