

# 令和元年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
			◎は10時おやつ ○は午後おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	
1 土	豆乳、人参ス ティック	あんかけ焼きそば、牛乳、もやしと人参の中華 サラダ、オレンジ	蒸し中華めん、片栗 粉、ごま油、油	牛乳、豚肉(ばら)、えび(むき 身)、いか、ごま、◎豆乳	もやし、オレンジ、キャベツ、にんじん、○ ブルーベリージャム、生わかめ、さやえん どう、◎にんじん	麦茶、サンドク ラッカー(ジャム)
3 月	マミー、セロリス ティック	牛丼、みそ汁(ねぎ・わかめ)、白菜のごま和え、 メロン	米、しらたき、三温糖、 砂糖	牛肉(もも)、○たこ焼き、白み そ、すりごま、◎乳酸菌飲料	メロン、はくさい、たまねぎ、ねぎ、にんじ ん、カットわかめ、◎セロリー	麦茶、たこ焼き
4 火	牛乳、きゅうりス ティック	ジャージャーうどん、豆腐スープ、ほうれん草の ナムル、びわ	ゆでうどん、○ホット ケーキ粉、砂糖、ごま 油、○油、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、だいち水煮缶 詰、木綿豆腐、米みそ(甘み そ)、○卵、○チーズ、ごま	びわ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、た まねぎ、たけのこ(ゆで)、きゅうり、もや し、○コーン缶、チンゲンサイ、◎きゅうり	牛乳、チーズホッ トケーキ
5 水	豆乳、人参ス ティック	御飯、豚汁、さばの利休焼き、キャベツのお浸 し、塩ゆでそら豆、アメリカンチェリー	米、糸こんにやく、さとい も(冷凍)、油、片栗 粉、○グラニュー糖	○牛乳、さば、木綿豆腐、豚肉 (ばら)、白みそ、油揚げ、すりご ま、かつお節、◎豆乳	キャベツ、○もも缶、そらまめ、だいこん、 きゅうり、にんじん、ねぎ、さくらんぼ(国 産)、しょうが、◎にんじん	牛乳、ピーチパイ
6 木	牛乳、セロリス ティック	バターロール、レタススープ、ラタウイユ、揚げ ポテトのサラダ、グレープフルーツ	フライドポテト、ロールパン、○ホッ トケーキ粉、○グラニュー糖、油、 マヨネーズ	○牛乳、◎牛乳、無添加ウイン ナー、えび、○卵、○バター、 ベーコン	グレープフルーツ、ホールドマト缶詰、レタス、たまねぎ、えのき たけ、赤ピーマン、黄ピーマン、なす、ズッキーニ、マッシュル ーム、◎セロリー	牛乳、マドレーヌ
7 金	牛乳、きゅうりス ティック	御飯、みそ汁(玉葱・わかめ)、手作りコロッケ、 付け合せ(キャベツ)、花野菜のバター炒め、パ ナナ	米、じゃがいも(1/2カッ ト)、○焼ふ、パン粉、小麦 粉、油、オリーブ油	◎牛乳、豚ひき肉、白みそ、卵、 バター	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、キャベ ツ、カリフラワー、カットわかめ、◎きゅう り	麦茶、おふのカ レースナック
8 土	マミー、人参ス ティック	味噌ラーメン、牛乳、ほうれん草とコーンのナム ル、オレンジ	ゆで中華めん、○ ゲー、○油、油、ごま油	牛乳、○無添加ウインナー、焼 き豚、ごま、◎乳酸菌飲料	オレンジ、ほうれんそう、キャベツ、○キャ ベツ、もやし、ねぎ、にんじん、たけのこ (塩蔵しなちく)、コーン缶、◎にんじん	麦茶、ホットドッグ
10 月	牛乳、セロリス ティック	御飯・梅干し、みそ汁(しめじ)、鶏肉のおろし 煮、キャベツの昆布和え、メロン	米、○さといも、○上新 粉、○砂糖、片栗粉、 ○片栗粉	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米 みそ(淡色辛みそ)	メロン、だいこん、キャベツ、しめじ、えのき たけ、ねぎ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、うめ干 し、塩こんぶ、あさつき、◎セロリー	麦茶、さといもの みたらし団子
11 火	豆乳、きゅうりス ティック	しらすとアスパラのスパゲティー、牛乳、ジャー マンポテト、プチサラダ、びわ	スパゲティー、じゃがい も、セバレートドレッシング 油、○砂糖、オリーブ油、 油	牛乳、無添加ウインナー、しらす 干し、えび(むき身)、ベーコン、 ◎豆乳	びわ、たまねぎ、ミニトマト、○バナナ、○もも 缶、○メロン、○みかん缶、グリーンアスパラガ ス、コーン缶、パセリ、にんにく、◎きゅうり	麦茶、フルーツポ ンチ
12 水	牛乳、人参ス ティック	御飯、ワンタンスープ、マーボー豆腐、大根と水 菜のサラダ、アメリカンチェリー	米、○ぎょうざの皮、片 栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、○たらこ、しらす干し、米みそ(淡 色辛みそ)、○バター、ごま	だいこん、ねぎ、にんじん、さくらんぼ(国 産)、みずかけな・とうな、葉ねぎ、○刻み のり、◎にんじん	牛乳、たらこバ ターせんべい
13 木	マミー、セロリス ティック	食パン(ブルーベリージャム)、トマトスープ、あじ のカレーフリッター、サラスパサラダ、グレープ フルーツ	食パン、○米、小麦 粉、サラダ用スパゲ ティー、マヨネーズ、油	あじ、牛乳、ベーコン、ハム、 卵、○かつお節、◎乳酸菌飲料	グレープフルーツ、トマト、きゅうり、にん じん、たまねぎ、ブルーベリージャム、 キャベツ、◎セロリー	麦茶、しょうゆ焼 きおにぎり
14 金	牛乳、きゅうりス ティック	御飯、すまし汁(白菜)、豚肉の味噌炒め、いん げんのごまネーズ和え、バナナ	米、○食パン(8枚切り1/2カット)、 ○マーガリン、三温糖、○砂糖、マ ヨネーズ、油	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロ ース)、米みそ(淡色辛みそ)、○き な粉、ごま	バナナ、キャベツ、いんげん、はくさい、た まねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、しょ うが、◎きゅうり	牛乳、きな粉ラス ク
15 土	豆乳、人参ス ティック	ソース焼きうどん、牛乳、もやしのゆかり和え、 オレンジ	ゆでうどん、○米、油、 ○砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、○味付 きなり、いか、◎豆乳	もやし、オレンジ、キャベツ、たまねぎ、 きゅうり、ピーマン、にんじん、あおのり、 ◎にんじん	麦茶、おいなりさ ん
17 月	マミー、セロリス ティック	きのこうどん、牛乳、ほうれん草の海苔和え、メ ロン	ゆでうどん、片栗粉	牛乳、○たこ焼き、豚肉(もも)、 油揚げ、◎乳酸菌飲料	メロン、ほうれんそう(冷凍)、えのき たけ、なめこ、しめじ、ねぎ、にんじん、しい たけ、のり佃煮、◎セロリー	麦茶、たこ焼き
18 火	牛乳、きゅうりス ティック	わかめ御飯、みそ汁(さつまいも・長葱)、たら の甘辛揚げ、ブロッコリーのおかか和え、びわ	米、さつまいも、○片栗 粉、○小麦粉、油、片 栗粉、砂糖、○ごま油	○牛乳、◎牛乳、たら、米みそ (淡色辛みそ)、○とろけるチ ーズ、かつお節、ごま	○だいこん、びわ、ブロッコリー、ねぎ、○ ねぎ、◎きゅうり	牛乳、チーズ大根 もち
19 水	牛乳、人参ス ティック	ハンバーガー(アメリカ)、レタススープ、フライ ドポテト、野菜サラダ、アメリカンチェリー	フライドポテト、ゲー、 油、パン粉	◎牛乳、豚ひき肉、卵、牛乳、 ベーコン、スライスチーズ	きゅうり、レタス、だいこん、たまねぎ、さくら んぼ(国産)、えのきたけ、マッシュルーム、にん じん、◎にんじん	麦茶、クレープ ケーキ
20 木	豆乳、人参ス ティック	枝豆ご飯、豚汁、さばの利休焼き、キャベツのお 浸し、グレープフルーツ	米、糸こんにやく、さとい も(冷凍)、油、片栗 粉、○砂糖	○牛乳、さば、木綿豆腐、豚肉 (ばら)、白みそ、油揚げ、すりご ま、かつお節、◎豆乳	グレープフルーツ、キャベツ、○もも缶、 だいこん、きゅうり、えだまめ、にんじん、 ねぎ、しょうが、◎にんじん	牛乳、ピーチパイ
21 金	牛乳、きゅうりス ティック	御飯、みそ汁(玉葱・わかめ)、手作りコロッケ、 付け合せ(キャベツ)、花野菜のバター炒め、パ ナナ	米、じゃがいも、○焼 ふ、パン粉、小麦粉、 油、オリーブ油	◎牛乳、豚ひき肉、白みそ、卵、 バター	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、キャベ ツ、カリフラワー、カットわかめ、◎きゅう り	麦茶、おふのカ レースナック
22 土	マミー、人参ス ティック	カラフル納豆丼、みそ汁(かぶ)、白菜のごま和 え、オレンジ	米、砂糖、○グラ ニュー糖	挽きわり納豆、米みそ(淡色辛 みそ)、すりごま、◎乳酸菌飲料	はくさい、オレンジ、かぶ、にんじん、オク ラ、かぶ・葉、コーン缶、刻みのり、◎にん じん	麦茶、チュロス
24 月	牛乳、セロリス ティック	御飯・梅干し、みそ汁(しめじ)、鶏肉のおろし 煮、キャベツの昆布和え、メロン	米、○さといも、○上新 粉、○砂糖、片栗粉、 ○片栗粉	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米 みそ(淡色辛みそ)	メロン、だいこん、キャベツ、しめじ、えのき たけ、ねぎ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、うめ干 し、塩こんぶ、あさつき、◎セロリー	麦茶、さといもの みたらし団子
25 火	豆乳、きゅうりス ティック	しらすとアスパラのスパゲティー、牛乳、ジャー マンポテト、プチサラダ、びわ	スパゲティー、じゃがい も、セバレートドレッシング 油、○砂糖、オリーブ 油、油	牛乳、無添加ウインナー、しらす 干し、えび(むき身)、ベーコン、 ◎豆乳	びわ、たまねぎ、ミニトマト、○バナナ、○もも 缶、○メロン、○みかん缶、グリーンアスパラガ ス、コーン缶、パセリ、にんにく、◎きゅうり	麦茶、フルーツポ ンチ
26 水	牛乳、人参ス ティック	御飯、ワンタンスープ、マーボー豆腐、大根と水 菜のサラダ、アメリカンチェリー	米、○ぎょうざの皮、片 栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、○たらこ、しらす干し、米みそ(淡 色辛みそ)、○バター、ごま	だいこん、ねぎ、にんじん、さくらんぼ(国 産)、みずかけな・とうな、葉ねぎ、○刻み のり、◎にんじん	牛乳、たらこバ ターせんべい
27 木	マミー、セロリス ティック	食パン(ブルーベリージャム)、トマトスープ、あじ のカレーフリッター、サラスパサラダ、グレープ フルーツ	食パン、○米、小麦粉、サラダ用ス パゲティー、マヨネーズ、油、○砂 糖	あじ、牛乳、ベーコン、ハム、 卵、○米みそ(淡色辛みそ)、◎ 乳酸菌飲料	グレープフルーツ、トマト、きゅうり、にん じん、たまねぎ、ブルーベリージャム、 キャベツ、○ねぎ、◎セロリー	麦茶、焼き飯茶漬 け(島根県)
28 金	牛乳、きゅうりス ティック	カレーライス、牛乳、ブロッコリーサラダ、バナナ	米、じゃがいも(1/2カッ ト)、マヨネーズ、油	牛乳、◎牛乳、豚肉(ばら)、ハム (ロース)	バナナ、たまねぎ、にんじん、◎きゅうり	麦茶、ビスケット ケーキ
29 土	豆乳、人参ス ティック	中華どんぶり、豆腐スープ(ねぎ)、シウマイ、 オレンジ	米、○砂糖、片栗粉、 砂糖	木綿豆腐、豚肉(もも)、なると、 ○牛乳、◎豆乳	オレンジ、はくさい、○りんご(缶詰)、ねぎ、にん じん、たまねぎ、たけのこ、ピーマン、カットわ かめ、干しいたけ、しょうが、◎にんじん	麦茶、りんご蒸し パン



### ☆ 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	561kcal	20.3g	18.5g	182mg	2.2mg	177μg	0.34mg	0.31mg	48mg
3歳未満児	477kcal	17.9g	16.0g	202mg	2.0mg	183μg	0.29mg	0.32mg	37mg

★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。

