

令和3年 6月 昼食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明府中保育園

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	
01 火	オレンジ牛乳	カレーうどん、じゃが芋のチーズ焼き、ブロッコリーサラダ、バナナ	ゆでうどん、じゃがいも、もち米、O片栗粉、片栗粉、フレンチドレッシング	◎牛乳、O豚ひき肉、豚肉(肩ロース)、油揚げ、とろけるチーズ、ウインナーソーセージ、バター	バナナ、◎オレンジ、プロコリー、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ねぎ、Oねぎ、O干しいたけ、ハセリ、Oしょうが	真珠蒸し教育昆布麦茶
02 水	野菜スティック豆乳	御飯、あじの蒲焼き、野菜の酢和え、みそ汁(じゃが芋・ねぎ)、グレープフルーツ	米、じゃがいも、O小麦粉、O砂糖、砂糖、油、片栗粉、三温糖	◎牛乳、あじ、Oバター、米みそ(淡色辛みそ)、◎調製豆乳	Oパイン缶、グレープフルーツ、キャベツ、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、◎赤ピーマン、◎だいこん、◎きゅうり	型抜きクッキー パイン缶牛乳
03 木	バナナ牛乳(2歳児・バナナジュース)	ドックパン、鶏肉のごまみそ焼、オーロラサラダ、クリームシチュー、選べる果物(オレンジ・メロン)	フランスパン、じゃがいも、Oスバゲティ、マヨネーズ、小麦粉、Oオリーブ油、ごま、砂糖、油	◎牛乳、鶏もも肉、牛乳、Oペーコン、ハム、バター、米みそ(淡色辛みそ)	◎バナナ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、Oたまねぎ、Oこまつな、メロン(緑肉)、オレンジ、Oしめじ、Oにんにく	スープバゲティ 小魚麦茶
04 金	野菜スティック牛乳	御飯、マーボー豆腐、パンパンジー、はるさめスープ、パインアップル	米、O焼ふ、O砂糖、片栗粉、砂糖、はるさめ、油、すりごま、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ささ身、Oバター、米みそ(淡色辛みそ)、Oきな粉	Oバナナ、パインアップル、きゅうり、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、◎ピーマン、◎にんじん、にら、◎だいこん、しょうが	おふラスク(きなこ) バナナ牛乳
05 土	ばりんこ麦茶	ツナスバゲティ、大根のサラダ、野菜スープ、グレープフルーツ、牛乳	スバゲティ、Oぎょうざの皮、フレンチドレッシング	◎牛乳、牛乳、ツナ油漬缶、Oとろけるチーズ、Oウインナーソーセージ	グレープフルーツ、Oオレンジ、だいこん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、しめじ、Oたまねぎ、◎ピーマン、にんじん、焼きのり、コーン缶	簡単ピザ オレンジ牛乳
07 月	野菜スティック牛乳	御飯、かじきの照り焼き、アスパラのゴマあえ、筑前煮みそ汁(きのこ)	米、板こんにゃく、砂糖、ごま	◎牛乳、◎牛乳、かじき、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	グリーンアスパラガス、しめじ、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、にんじん、葉ねぎ、Oいちごジャム、いんげん、◎黄ピーマン、◎にんじん、◎きゅうり	ジャムパイ牛乳
08 火	オレンジ牛乳	【精進料理】高野豆腐のそぼろ丼、ほうれん草のなめたけ和え、うずら煮豆、すまし汁(わかめ)、メロン	米、Oホトケケキ粉、O砂糖、三温糖、O油	◎牛乳、◎牛乳、凍り豆腐、木綿豆腐、うずら(煮豆)	こんぶ(だし用)、メロン(緑肉)、◎オレンジ、ほうれん草、にんじん、なめたけ、きゅうり、えのきたけ、さやえんどう、Oバナナ、カットわかめ	バナナホトケケキ牛乳
09 水	野菜スティック豆乳	御飯、鶏のから揚げ、キャベツの昆布和え、みそ汁(なす・玉ねぎ)、グレープフルーツ	米、O小麦粉、O砂糖、油、片栗粉	鶏もも肉、Oヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、Oバター、油揚げ、◎調製豆乳	グレープフルーツ、Oオレンジ、キャベツ、なす、にんじん、たまねぎ、塩こんが、◎にんじん、◎だいこん、◎セロリ、しょうが、にんにく	ヨーグルトマフィン オレンジ麦茶
10 木	バナナ牛乳	ブレンパン、ミートローフ、そら豆のサラダ、トマトスープ、選べる果物(メロン・緑、赤)	ロールパン、O米、片栗粉、マヨネーズ、O油、油	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、O豚ひき肉	◎バナナ、にんじん、たまねぎ、メロン(緑肉)、メロン(赤肉)、そらまめ、キャベツ、ホルトマド缶詰、Oたまねぎ、Oにんじん、コーン缶、◎ピーマン	チャーハン 小魚麦茶
11 金	野菜スティック牛乳	ひじきご飯、さけの塩焼き、小松菜のおかあえ、大根の煮物、すまし汁(おふ・ねぎ)	米、砂糖、油、焼ふ、O砂糖	◎牛乳、さけ、生揚げ、油揚げ、かつお節	だいこん、こまつな、にんじん、Oもも缶(白桃)、Oメロン(緑肉)、Oみかん缶、◎パイン缶、Oグレープフルーツ(赤)、えのきたけ、ねぎ、◎きゅうり、◎にんじん、◎だいこん、ひじき	フルーツポンチ クラッカー麦茶
12 土	ばりんこ麦茶	みそラーメン、ちくわのごま炒め、わかめサラダ、パイン缶、牛乳	ゆで中華めん、O米、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、ちくわ、白みそ、豚肉(肩ロース)、Oしらす干し、Oかつお節	パイン缶、キャベツ、カットわかめ、きゅうり、コーン缶、もやし、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく	じゃこかかおにぎり 教育昆布麦茶
14 月	野菜スティック牛乳	キーマカレー、ジャーマンポテト、キャベツのサラダ、きのこのスープ、スティックチーズ	じゃがいも、O小麦粉、油、小麦粉、O油、O砂糖、フレンチドレッシング	◎牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、牛乳、ゆで大豆、バター、ペーコン	Oグレープフルーツ、たまねぎ、トマト、キャベツ、りんご、にんじん、えのきたけ、しめじ、Oにんじん、Oほうれん草、◎赤ピーマン、◎きゅうり、◎だいこん、にんにく、しょうが、ハセリ	選べる蒸しパン (ほうれん草・うずら・にんじん) グレープフルーツ、牛乳
15 火	オレンジ牛乳	御飯、豚肉のしょうが焼き、ほうれん草の磯あえ、かぼちゃの甘煮、みそ汁(なめこ・ねぎ)	米、O小麦粉、O砂糖、O黒砂糖、砂糖、油	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(ばら)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、Oバター	かぼちゃ、Oバナナ、◎オレンジ、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、なめこ、ねぎ、焼きのり、しょうが	うずまきクッキー バナナ牛乳
16 水	野菜スティック豆乳	【誕生会・お祝い給食】そぼろ丼、豆腐のふわふわ揚げ、きゅうりの土佐あえ、けんちん汁、オレンジ	米、Oホトケケキ粉、さいとも、三温糖、油、O砂糖、O油、砂糖、ごま油、片栗粉	◎牛乳、木綿豆腐、O生クリーム、凍り豆腐、鶏ひき肉、豚肉(肩ロース)、油揚げ、かつお節、◎調製豆乳	オレンジ、きゅうり、にんじん、ほうれん草、だいこん、キャベツ、ごぼう、ねぎ、うめ干し、◎きゅうり、◎だいこん、◎赤ピーマン、◎もも缶(黄桃)、Oもも缶(白桃)、ひじき、しょうが	【誕生会・お祝いおやつ】 誕生ケーキ牛乳
17 木	バナナ牛乳(2歳児・バナナジュース)	ドックパン、鶏肉のごまみそ焼、オーロラサラダ、クリームシチュー、選べる果物(グレープフルーツ・メロン)	フランスパン、じゃがいも、Oスバゲティ、マヨネーズ、小麦粉、Oオリーブ油、ごま、砂糖、油	◎牛乳、鶏もも肉、牛乳、Oペーコン、ハム、バター、米みそ(淡色辛みそ)	◎バナナ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、Oたまねぎ、Oこまつな、メロン(緑肉)、グレープフルーツ、Oしめじ、Oにんにく	スープバゲティ 小魚麦茶
18 金	野菜スティック牛乳	御飯、マーボー豆腐、パンパンジー、はるさめスープ、パインアップル	米、O焼ふ、O砂糖、片栗粉、砂糖、はるさめ、油、すりごま、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ささ身、Oバター、米みそ(淡色辛みそ)、Oきな粉	Oバナナ、パインアップル、きゅうり、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、◎ピーマン、◎にんじん、にら、◎だいこん、しょうが	おふラスク(きなこ) バナナ牛乳
19 土	ばりんこ麦茶	ツナスバゲティ、大根のサラダ、野菜スープ、グレープフルーツ、牛乳	スバゲティ、Oぎょうざの皮、フレンチドレッシング	◎牛乳、牛乳、ツナ油漬缶、Oとろけるチーズ、Oウインナーソーセージ	グレープフルーツ、Oオレンジ、だいこん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、しめじ、Oたまねぎ、◎ピーマン、にんじん、焼きのり、コーン缶	簡単ピザ オレンジ牛乳
21 月	野菜スティック牛乳	御飯、かじきの照り焼き、アスパラのゴマあえ、筑前煮みそ汁(きのこ)	米、板こんにゃく、砂糖、ごま	◎牛乳、◎牛乳、かじき、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	グリーンアスパラガス、しめじ、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、にんじん、葉ねぎ、Oいちごジャム、いんげん、◎黄ピーマン、◎にんじん、◎きゅうり	ジャムパイ牛乳
22 火	オレンジ牛乳	カレーうどん、じゃが芋のチーズ焼き、ブロッコリーサラダ、バナナ	ゆでうどん、じゃがいも、もち米、O片栗粉、片栗粉、フレンチドレッシング	◎牛乳、O豚ひき肉、豚肉(肩ロース)、油揚げ、とろけるチーズ、ウインナーソーセージ、バター	バナナ、◎オレンジ、プロコリー、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ねぎ、Oねぎ、O干しいたけ、ハセリ、Oしょうが	真珠蒸し教育昆布麦茶
23 水	野菜スティック豆乳	御飯、鶏のから揚げ、キャベツの昆布和え、みそ汁(なす・玉ねぎ)、グレープフルーツ	米、O小麦粉、O砂糖、油、片栗粉	鶏もも肉、Oヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、Oバター、油揚げ、◎調製豆乳	グレープフルーツ、Oオレンジ、キャベツ、なす、にんじん、たまねぎ、塩こんが、◎にんじん、◎だいこん、◎セロリ、しょうが、にんにく	ヨーグルトマフィン オレンジ麦茶
24 木	バナナ牛乳	ブレンパン、ミートローフ、そら豆のサラダ、トマトスープ、選べる果物(パインアップル、グレープフルーツ)	ロールパン、O米、片栗粉、マヨネーズ、O油、油	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、O豚ひき肉	◎バナナ、にんじん、たまねぎ、パインアップル、そらまめ、グレープフルーツ、キャベツ、ホルトマド缶詰、Oたまねぎ、Oにんじん、コーン缶、◎ピーマン	チャーハン 小魚麦茶
25 金	野菜スティック牛乳	ひじきご飯、さけの塩焼き、小松菜のおかあえ、大根の煮物、すまし汁(おふ・ねぎ)	米、砂糖、油、焼ふ、O砂糖	◎牛乳、さけ、生揚げ、油揚げ、かつお節	だいこん、こまつな、にんじん、Oもも缶(白桃)、Oメロン(緑肉)、Oみかん缶、◎パイン缶、Oグレープフルーツ(赤)、えのきたけ、ねぎ、◎きゅうり、◎にんじん、◎だいこん、ひじき	フルーツポンチ クラッカー麦茶
26 土	ばりんこ麦茶	みそラーメン、ちくわのごま炒め、わかめサラダ、パイン缶、牛乳	ゆで中華めん、O米、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、ちくわ、白みそ、豚肉(肩ロース)、Oしらす干し、Oかつお節	パイン缶、キャベツ、カットわかめ、きゅうり、コーン缶、もやし、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく	じゃこかかおにぎり 教育昆布麦茶
28 月	野菜スティック牛乳	キーマカレー、ジャーマンポテト、キャベツのサラダ、きのこのスープ、スティックチーズ	じゃがいも、O小麦粉、油、小麦粉、O油、O砂糖、フレンチドレッシング	◎牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、牛乳、ゆで大豆、バター、ペーコン	Oグレープフルーツ、たまねぎ、トマト、キャベツ、りんご、にんじん、えのきたけ、しめじ、Oかぼちゃ、Oほうれん草、◎きゅうり、◎だいこん、◎赤ピーマン、にんにく、しょうが、ハセリ	選べる蒸しパン (ほうれん草・うずら・かぼちゃ) グレープフルーツ、牛乳
29 火	オレンジ牛乳	御飯、豚肉のしょうが焼き、ほうれん草の磯あえ、かぼちゃの甘煮、みそ汁(豆腐・なめこ)	米、O小麦粉、O砂糖、O黒砂糖、砂糖、油	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(ばら)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、Oバター	かぼちゃ、Oバナナ、◎オレンジ、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、なめこ、ねぎ、焼きのり、しょうが	うずまきクッキー バナナ牛乳
30 水	野菜スティック豆乳	御飯、あじの蒲焼き、野菜の酢和え、みそ汁(じゃが芋・ねぎ)、グレープフルーツ	米、じゃがいも、O砂糖、砂糖、油、片栗粉、三温糖	あじ、米みそ(淡色辛みそ)、◎調製豆乳	Oぶどう果汁70%飲料、グレープフルーツ、キャベツ、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、◎赤ピーマン、◎だいこん、◎きゅうり、O粉かてん	ぶどうゼリー クラッカー麦茶

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歳未満児 469kcal	17.8g	14.1g	250mg	2.1mg	211 μg	0.33mg	0.36mg	33mg

◎朝おやつの野菜スティックは、3種類から自分で選びます。
◎献立は仕入れの都合で変更することがあります。
◎3日と17日の朝おやつは、2歳児がバナナジュースを作ります。

6月に入り、梅雨の季節を迎えます。この時期は雨の降る日が多く、細菌の繁殖も活発になり、食中毒が発生しやすくなるので注意が必要です。今月の食育目標は「よく噛んで食べましょう。」です。じょうぶな歯を作り健康的に過ごすためには、歯みがきや毎日の食生活が大切です。この機会に色々な食品を良く噛んで食べるよう心がけていきましょう。

6月の予定学
8日(火) 精進料理
16日(水) 誕生会

