

# 令和4年 6月 昼食献立表



社会福祉法人多摩養育園  
光明府中南保育園

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 水	野菜スティック 豆乳	【精進料理】 高野豆腐のそぼろ丼、ほうれんそうのなめたけ和え、きゅうりの浅漬け、みそ汁(わかめ)、メロン	米、○ホットケーキ粉、○黒砂糖、三温糖	○牛乳、凍り豆腐、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○調製豆乳	メロン(緑肉)、○グレープフルーツ、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、なめたけ、さやえんどう、えのきたけ、こんぶ(だし用)、○赤ピーマン、○だいこん、○きゅうり、カットわかめ	黒糖ホットケーキ グレープフルーツ 牛乳
02 木	バナナ 牛乳	チーズパン、ミートボール、 そら豆サラダ、キャベツスープ、 選べる果物(オレンジ・グレープフルーツ)	ロールパン、○米、パン粉、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、○ごま油、油	○牛乳、豚ひき肉、○鶏ひき肉	○バナナ、たまねぎ、キャベツ、そらめ、グレープフルーツ、オレンジ、○もやし、にんじん、○こまつな、コーン缶、えのきたけ、○にんじん	ビビンバ 麦茶
03 金	野菜スティック 牛乳	御飯、かじきのみそ焼き、ひじき煮、 小松菜のごまあえ、すまし汁(だいこん・ねぎ)	米、○小麦粉、○油、○砂糖、ごま、砂糖、ごま油、油	○牛乳、○牛乳、かじき、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	こまつな、にんじん、○バナナ、だいこん、ねぎ、さやえんどう、ひじき、○ピーマン、○にんじん、○だいこん	バナナ蒸しパン 牛乳
04 土	ソフトせんべい 麦茶	ツナスパゲティ、大根のサラダ、 チキンスープ、オレンジ、牛乳	スパゲティ、○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、鶏もも肉、○とろけるチーズ、○ウインナーソーセージ	オレンジ、○パイナップル、だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、○たまねぎ、○ピーマン、焼きのり	簡単ピザ パイナップル 牛乳
06 月	野菜スティック 牛乳	御飯、麻婆豆腐、パンパンジー、 わかめスープ、バナナ	米、片栗粉、ごま油、ごま、油、砂糖、○砂糖	○牛乳、木綿豆腐、鶏ささ身、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、もも缶(白桃)、○メロン(緑肉)、○みかん缶、○パイナップル、○グレープフルーツ(赤)、コーン缶、ねぎ、にら、○黄ピーマン、○きゅうり、○にんじん、カットわかめ、しょうが	フルーツポンチ 麦茶
07 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、 選べる果物(メロン・グレープフルーツ)	ゆでうどん、じゃがいも、○米、片栗粉、フレンチドレッシング、○ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、油揚げ、チーズ、○しらす干し、バター、○かつお節	○オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、メロン(緑肉)、グレープフルーツ、にんじん、コーン缶、ねぎ、○ねぎ	じゃこねおにぎり 教育昆布 麦茶
08 水	野菜スティック 豆乳	納豆ご飯、赤魚の煮つけ、 ほうれん草のおかか和え、 切干大根の旨煮、みそ汁(もやし・あげ)	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、砂糖、○メープルシロップ	○牛乳、あかうお、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、○バター、油揚げ、かつお節、○調製豆乳	○オレンジ、ほうれんそう、もやし、にんじん、切り干しだいこん、○にんじん、○だいこん、○セロリ、しょうが、カットわかめ	メープルマフィン オレンジ 牛乳
09 木	バナナ 牛乳	バターロール、鶏肉のマーマレード焼き、 アスパラサラダ、ポークビーンズ、ヨーグルト	○ビーファン、じゃがいも、ロールパン、フレンチドレッシング、油、砂糖、○ごま油	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、○豚肉(肩ロース)、豚肉(肩ロース)、蒸し大豆、○牛乳	○バナナ、たまねぎ、にんじん、○たまねぎ、グリーンアスパラガス、ホールトマト缶詰、○にんじん、コーン缶、マーマレード、○干しいたけ、○ピーマン	ビーファン 麦茶
10 金	野菜スティック 牛乳	豚丼、おからの梅和え、かぼちゃの甘煮、 すまし汁(きのこ)、オレンジ	米、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、かつお節	オレンジ、かぼちゃ、たまねぎ、オクラ、にんじん、えのきたけ、しめじ、こまつな、ねぎ、○いちごジャム、○きゅうり、○にんじん、○だいこん、うめ干し、しょうが	ジャムパイ 牛乳
11 土	ソフトせんべい 麦茶	野菜ラーメン、さつま芋の甘煮、 三色ナムル、パイナップル、牛乳	生中華めん、○米、さつまいも、ごま、ごま油、○砂糖、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、○鶏ひき肉	パイナップル、ほうれんそう、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、○あおのり	鶏そぼろご飯 麦茶
13 月	野菜スティック 牛乳	御飯、おろしハンバーグ、 トマトとツナのおかか和え、 みそ汁(ねぎ・なめこ)、バナナ	米、○小麦粉、○砂糖、パン粉、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、○バター、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、○メロン(緑肉)、だいこん、トマト、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、なめこ、○赤ピーマン、○だいこん、○きゅうり	クッキー メロン 牛乳
14 火	オレンジ 牛乳	しらすパスタ、じゃがいも炒め、 コロコロサラダ、コンソメスープ、 グレープフルーツ	スパゲティ、○米、じゃがいも、 フレンチドレッシング、○砂糖、○ごま油	○牛乳、しらす(生)、ウインナーソーセージ、○米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、○オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり	みそ焼きおにぎり 小魚 麦茶
15 水	野菜スティック 豆乳	【誕生会・お祝い給食】 キーマカレー、さきみチーズフライ、 オーロラサラダ、きのこのスープ、オレンジ	○ホットケーキ粉、小麦粉、マヨネーズ、油、○砂糖、○油、パン粉	○牛乳、鶏ささ身、豚ひき肉、牛乳、ゆで大豆、○生クリーム、バター、ハム、粉チーズ、○調製豆乳	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、トマト、にんじん、えのきたけ、しめじ、○もも缶(白桃)、○もも缶(黄桃)、○ピーマン、○にんじん、○だいこん、しょうが	【誕生会・お祝いおやつ】 誕生ケーキ 牛乳
16 木	バナナ 牛乳	チーズパン、ミートボール、 そら豆サラダ、キャベツスープ、 選べる果物(メロン・パイナップル)	ロールパン、○米、パン粉、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、○ごま油、油	○牛乳、豚ひき肉、○鶏ひき肉	○バナナ、たまねぎ、キャベツ、そらめ、パイナップル、メロン、○もやし、にんじん、○こまつな、コーン缶、えのきたけ、○にんじん	ビビンバ 麦茶
17 金	野菜スティック 牛乳	御飯、かじきのみそ焼き、ひじき煮、 小松菜のごまあえ、すまし汁(だいこん・ねぎ)	米、○小麦粉、○油、○砂糖、ごま、砂糖、ごま油、油	○牛乳、○牛乳、かじき、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	こまつな、にんじん、○バナナ、だいこん、ねぎ、さやえんどう、ひじき、○ピーマン、○にんじん、○だいこん	バナナ蒸しパン 牛乳
18 土	ソフトせんべい 麦茶	ツナスパゲティ、大根のサラダ、 チキンスープ、オレンジ、牛乳	スパゲティ、○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、鶏もも肉、○とろけるチーズ、○ウインナーソーセージ	オレンジ、○パイナップル、だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、○たまねぎ、○ピーマン、焼きのり	簡単ピザ パイナップル 牛乳
20 月	野菜スティック 牛乳	御飯、麻婆豆腐、パンパンジー、 わかめスープ、バナナ	米、片栗粉、ごま油、ごま、油、砂糖、○砂糖	○牛乳、木綿豆腐、鶏ささ身、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、○もも缶(白桃)、○メロン(緑肉)、○みかん缶、○パイナップル、○グレープフルーツ(赤)、コーン缶、ねぎ、にら、○黄ピーマン、○きゅうり、○にんじん、カットわかめ、しょうが	フルーツポンチ 麦茶
21 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、 選べる果物(メロン・緑・赤)	ゆでうどん、じゃがいも、○米、片栗粉、フレンチドレッシング、○ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、油揚げ、チーズ、○しらす干し、バター、○かつお節	○オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、メロン(緑肉)、メロン(赤肉)、にんじん、コーン缶、ねぎ、○ねぎ	じゃこねおにぎり 教育昆布 麦茶
22 水	野菜スティック 豆乳	納豆ご飯、赤魚の煮つけ、 ほうれん草のおかか和え、 切干大根の旨煮、みそ汁(もやし・あげ)	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、砂糖、○メープルシロップ	○牛乳、あかうお、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、○バター、油揚げ、かつお節、○調製豆乳	○オレンジ、ほうれんそう、もやし、にんじん、切り干しだいこん、○にんじん、○だいこん、○セロリ、しょうが、カットわかめ	メープルマフィン オレンジ 牛乳
23 木	バナナ 牛乳	バターロール、鶏肉のマーマレード焼き、 アスパラサラダ、ポークビーンズ、ヨーグルト	○ビーファン、じゃがいも、ロールパン、フレンチドレッシング、油、砂糖、○ごま油	ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、○豚肉(肩ロース)、豚肉(肩ロース)、蒸し大豆、○牛乳	たまねぎ、にんじん、○たまねぎ、グリーンアスパラガス、ホールトマト缶詰、○にんじん、コーン缶、マーマレード、○干しいたけ、○ピーマン、バナナ	ビーファン 麦茶
24 金	野菜スティック 牛乳	豚丼、おからの梅和え、かぼちゃの甘煮、 すまし汁(きのこ)、オレンジ	米、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、かつお節	オレンジ、かぼちゃ、たまねぎ、オクラ、にんじん、えのきたけ、しめじ、こまつな、ねぎ、○いちごジャム、○きゅうり、○にんじん、○だいこん、うめ干し、しょうが	ジャムパイ 牛乳
25 土	ソフトせんべい 麦茶	野菜ラーメン、さつま芋の甘煮、 三色ナムル、パイナップル、牛乳	生中華めん、○米、さつまいも、ごま、ごま油、○砂糖、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、○鶏ひき肉	パイナップル、ほうれんそう、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、○あおのり	鶏そぼろご飯 麦茶
27 月	野菜スティック 牛乳	御飯、おろしハンバーグ、 トマトとツナのおかか和え、 みそ汁(ねぎ・なめこ)、バナナ	米、○小麦粉、○砂糖、パン粉、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、○バター、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、○メロン(緑肉)、だいこん、トマト、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、なめこ、○赤ピーマン、○だいこん、○きゅうり	クッキー メロン 牛乳
28 火	オレンジ 牛乳	しらすパスタ、じゃがいも炒め、 コロコロサラダ、コンソメスープ、 グレープフルーツ	スパゲティ、○米、じゃがいも、 フレンチドレッシング、○砂糖、○ごま油	○牛乳、しらす(生)、ウインナーソーセージ、○米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、○オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり	みそ焼きおにぎり 小魚 麦茶
29 水	野菜スティック 豆乳	御飯、あじの蒲焼き、野菜のごま酢和え、 みそ汁(豆腐・わかめ)、オレンジ	米、○砂糖、砂糖、三温糖、すりごま、油、片栗粉	あじ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○調製豆乳	○ぶどう果汁70%飲料、オレンジ、キャベツ、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、○にんじん、○だいこん、○セロリ、○粉かんとん、カットわかめ	ぶどうゼリー 麦茶
30 木	バナナ 牛乳	選べるパン(レーズンパン・プレーンパン)、 鶏肉のごまみそ焼き、ポパイサラダ、 マカロニスープ、スティックチーズ	ぶどうパン、○米、マカロニ、マヨネーズ、ごま、砂糖、○油	○牛乳、鶏もも肉、○鶏ひき肉、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)	○バナナ、ほうれんそう、○たまねぎ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、○にんじん、○ピーマン	ケチャップライス 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。

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い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  
1日(水) 精進料理 15日(水) 誕生会

