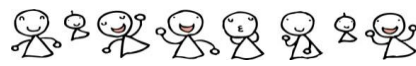


令和6年 6月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第八こども園

日付	10時おやつ	昼食	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			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 土	まめびよ	タンメン、エビしゅうまい、ほうれん草のナムル、グレープフルーツ	中華めん、○クリームパン、ごま油	○牛乳、豚肉、ごま	ほうれん草、グレープフルーツ、もやし、キャベツ、人参、ねぎ、ニラ、たけのこ、干し椎茸	牛乳、ミニクリームパン
03 月	豆乳、食べる小魚	《精進料理》わかめ御飯、すまし汁(えのき・豆腐)、大根と厚揚げのみそ炒め煮、キャベツの昆布和え、メロン	米、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、生揚げ、豆腐、みそ、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	キャベツ、メロン、大根、○りんご(缶詰)、筍、胡瓜、えのきたけ、人参、こまつな、塩こんぶ	牛乳、アップルパイ
04 火	ヤクルト、人参スティック	ごはん、みそ汁(茄子・なめこ)、たららの甘辛揚げ、ほうれん草の干草和え、グレープフルーツ	米、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、たら、みそ、ごま、ごま、◎ヤクルト	グレープフルーツ、ほうれん草、なす、もやし、○みかん缶、○パイン缶、○もも缶、なめこ、人参、糸みつば、◎人参	《世界の料理:中国》牛乳、杏仁豆腐、クラッカー
05 水	牛乳、大根スティック	ミートソーススパゲティ、きのこのスープ、ポテトサラダ、オレンジ	マカロニ・スパゲティ、じゃが芋、○米、欧風マヨネーズ、三温糖	豚ひき肉、ツナ油漬缶、ベーコン、○えび(むき身)、バター、○干しえび、◎牛乳	オレンジ、玉ネギ、人参、えのきたけ、ホールトマト、椎茸、しめじ、胡瓜、グリーンピース、コーン、○万能ねぎ、◎大根	麦茶、天むす風おにぎり
06 木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	中華丼、卵スープ、春雨サラダ、パイナップル	米、○食パン、春雨、○欧風マヨネーズ、砂糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、豚肉、卵、○ピザ用チーズ、ハム、○しらす干し、かまぼこ、◎のむヨーグルト	白菜、パイナップル、胡瓜、人参、玉ネギ、筍、万能ねぎ、干し椎茸、カットわかめ、◎胡瓜	牛乳、じゃこチーズトースト ※愛組は調理保育のためココアトースト
07 金	豆乳、バナナチップス	ごはん、みそ汁(豆腐・あおさ)、さばのごまみりん焼き、肉じゃが、キウイフルーツ	米、じゃが芋、○小麦粉、白滝、○グラニュー糖、砂糖、油	○牛乳、さば、豆腐、豚肉、○バター、○卵、みそ、ごま、◎調製豆乳	キウイフルーツ、玉ネギ、ねぎ、人参、綿さや、ほしのり、◎バナナ(乾果)	牛乳、ブルーベリーマフィン
08 土	まめびよ	鶏肉の照り焼き丼、みそ汁(厚揚げ・大根)、根菜サラダ、バナナ	米、欧風マヨネーズ、三温糖、片栗粉、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、生揚げ、みそ、ごま	バナナ、胡瓜、大根、○ディスヘンズハックジャム(いちご&マカリ)、れんこん、ごぼう、人参、カットわかめ、刻みのり、しょうが	牛乳、ベルギーワッフル
10 月	豆乳、おしゃぶり昆布	ごはん、はんぺんのすまし汁、鶏の山賊揚げ、小松菜の和え物、オレンジ	米、○小麦粉、○粉糖、油、片栗粉、三温糖、○砂糖	○牛乳、鶏もも肉、○バター、はんぺん、○卵、油揚げ、◎調製豆乳	オレンジ、こまつな、もやし、人参、えのきたけ、カットわかめ、◎こんぶ	《時の記念日》牛乳、時計クッキー
11 火	ヤクルト、人参スティック	ごはん、みそ汁(里芋・ごぼう)、カレーの煮つけ、ひじきの納豆和え、キウイフルーツ	米、○玄米フレーク、さといも(冷凍)、三温糖	○牛乳、カラスガレイ、納豆、油揚げ、だし入りみそ、○バター、かつお節、◎ヤクルト	キウイフルーツ、ほうれん草、ごぼう、人参、えのきたけ、切り干しだいこん、万能ねぎ、ひじき、しょうが、◎人参	牛乳、玄米フレークおこし
12 水	豆乳、大根スティック	《世界の料理:中国》広東風ラーメン、ぎょうざ、もやしとホタテのサラダ、パイナップル	中華めん、○パン、欧風マヨネーズ、○油、片栗粉、○砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉、ほたて貝柱、えび、なると、○きな粉、◎調製豆乳	もやし、パイナップル、チンゲンサイ、こまつな、白菜、人参、ねぎ、胡瓜、筍、干し椎茸、◎大根	牛乳、きなこあげぱん
13 木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	バターロール、キャベツのスープ、鮭のバジル焼き、シーザーサラダ、バナナ	パン、○もち米、ドレッシング、○片栗粉、オリーブ油、○ごま油	○牛乳、鮭、○豚ひき肉、○豆腐、ベーコン、粉チーズ、◎のむヨーグルト	バナナ、レタス、キャベツ、○玉ネギ、きょうな、人参、コーン、○干し椎茸、○しょうが、◎胡瓜	《世界の料理:中国》牛乳、真珠蒸し
14 金	豆乳、食べる小魚	ごはん、みそ汁(キャベツ・油揚げ)、豚肉のスタミナ炒め、ごぼうサラダ、グレープフルーツ	米、欧風マヨネーズ、砂糖、油	○牛乳、豚肉、○こしあん(生)、油揚げ、ハム、みそ、ごま、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	グレープフルーツ、玉ネギ、人参、キャベツ、もやし、ごぼう、ニラ、胡瓜、ねぎ、○かんでん(粉)	牛乳、ココアようかん
15 土	まめびよ	きのこの和風スパゲティ、オニオンスープ、チキンナゲット、ツナサラダ、オレンジ	スパゲティ、ドレッシング	○牛乳、ウインナー、ツナ油漬缶、バター	玉ネギ、キャベツ、オレンジ、しめじ、胡瓜、えのきたけ、エリンギ、人参、焼きのり、にんにく	牛乳、たい焼き
17 月	豆乳、バナナチップス	わかめ御飯、すまし汁(えのき・豆腐)、鶏肉の照りマヨ焼き、キャベツの昆布和え、メロン	米、○砂糖、欧風マヨネーズ、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、豆腐、◎調製豆乳	キャベツ、メロン、○りんご(缶詰)、胡瓜、えのきたけ、人参、こまつな、塩こんぶ、◎バナナ(乾果)	牛乳、アップルパイ
18 火	ヤクルト、人参スティック	ごはん、みそ汁(茄子・なめこ)、たららの甘辛揚げ、ほうれん草の干草和え、グレープフルーツ	米、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、たら、みそ、ごま、ごま、◎ヤクルト	グレープフルーツ、ほうれん草、なす、もやし、なめこ、人参、糸みつば、◎人参	牛乳、あじさいゼリー、リッツ
19 水	牛乳、大根スティック	ミートソーススパゲティ、きのこのスープ、ポテトサラダ、オレンジ	マカロニ・スパゲティ、じゃが芋、○米、欧風マヨネーズ、三温糖	豚ひき肉、ツナ油漬缶、ベーコン、○えび(むき身)、バター、○干しえび、◎牛乳	オレンジ、玉ネギ、人参、えのきたけ、ホールトマト、椎茸、しめじ、胡瓜、グリーンピース、コーン、○万能ねぎ、◎大根	麦茶、天むす風おにぎり
20 木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	《世界の料理:中国》マーボー豆腐丼、卵スープ、春雨サラダ、パイナップル	米、○食パン、春雨、○欧風マヨネーズ、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、豆腐、豚ひき肉、卵、○ピザ用チーズ、ハム、○しらす干し、米みそ(赤色辛みそ)、◎のむヨーグルト	パイナップル、筍、ねぎ、胡瓜、人参、万能ねぎ、しょうが、にんにく、カットわかめ、◎胡瓜	牛乳、じゃこチーズトースト
21 金	豆乳、おしゃぶり昆布	《誕生会》誕生会カレー、小松菜のスープ、チキンナゲット、海藻サラダ、メロン	米、○メロンパン、○ホットケーキ粉、○砂糖、油	○牛乳、豚ひき肉、だいた水、煮、○生クリーム、かにかまぼこ、◎調製豆乳	玉ネギ、メロン、キャベツ、こまつな、もやし、人参、コーン、焼きのり、海藻サラダ、◎こんぶ	牛乳、誕生会ケーキ
22 土	まめびよ	冷やしわかめうどん、しゅうまい、ほうれん草のナムル、バナナ	うどん、○パン、ごま油	○牛乳、○ウインナー、かまぼこ、ごま	バナナ、ほうれん草、胡瓜、もやし、人参、カットわかめ	牛乳、ウインナーロール
24 月	豆乳、食べる小魚	ごはん、はんぺんのすまし汁、鶏の山賊揚げ、小松菜の和え物、オレンジ	米、○小麦粉、○粉糖、油、片栗粉、三温糖	○牛乳、鶏もも肉、○バター、はんぺん、○卵、油揚げ、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	オレンジ、こまつな、もやし、人参、えのきたけ、カットわかめ	牛乳、手作りクッキー
25 火	ヤクルト、人参スティック	ごはん、みそ汁(里芋・ごぼう)、カレーの煮つけ、ひじきの納豆和え、キウイフルーツ	米、○玄米フレーク、さといも(冷凍)、三温糖	○牛乳、カラスガレイ、納豆、油揚げ、だし入りみそ、○バター、かつお節、◎ヤクルト	キウイフルーツ、ほうれん草、ごぼう、人参、えのきたけ、切り干しだいこん、万能ねぎ、ひじき、しょうが、◎人参	牛乳、玄米フレークおこし
26 水	豆乳、大根スティック	八王子ラーメン、ぎょうざ、もやしとホタテのサラダ、パイナップル	中華めん、○パン、欧風マヨネーズ、○油、○砂糖、○グラニュー糖	○牛乳、焼き豚、ほたて貝柱、なると、○きな粉、◎調製豆乳	もやし、パイナップル、チンゲンサイ、玉ネギ、胡瓜、ほうれん草、人参、コーン、◎大根	牛乳、選べるあげぱん
27 木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	バターロール、キャベツのスープ、鮭のバジル焼き、シーザーサラダ、バナナ	パン、○小麦粉、ドレッシング、オリーブ油、○砂糖	○牛乳、鮭、○豚ひき肉、ベーコン、粉チーズ、◎のむヨーグルト	バナナ、レタス、キャベツ、きょうな、人参、コーン、○筍、○玉ネギ、○干し椎茸、◎胡瓜	《世界の料理:中国》牛乳、手作り肉まん
28 金	豆乳、バナナチップス	ごはん、みそ汁(キャベツ・油揚げ)、豚肉のスタミナ炒め、ごぼうサラダ、グレープフルーツ	米、欧風マヨネーズ、砂糖、油	○牛乳、豚肉、○こしあん(生)、油揚げ、ハム、みそ、ごま、◎調製豆乳	グレープフルーツ、玉ネギ、人参、キャベツ、もやし、ごぼう、ニラ、胡瓜、ねぎ、○かんでん(粉)、◎バナナ(乾果)	牛乳、ココアようかん
29 土	まめびよ	五目チャーハン、ワンタンスープ、ささみのサラダ、オレンジ	米、ごま油、油	○牛乳、卵、焼き豚、鶏ささ身、なると	オレンジ、キャベツ、ねぎ、ブロッコリー、人参、グリーンピース、胡瓜、カットわかめ、万能ねぎ	牛乳、スイートポテト

☆食材の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

☆世界の料理☆

今月は中国です！5月のフランス料理に引き続き、中国料理も世界三大料理の一つ。中国料理にも北京・上海・広東・四川と地域によって特徴的な料理がたくさんあります。「中華料理」とは日本人の味覚に合わせて味付けした料理のことで、日本発祥の焼餃子や天津飯、ラーメンなども含まれます。日本人には中華料理の方が馴染みがありますね。

給食では中国料理を子どもにも食べやすいようにアレンジしていきます☆

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 534kcal	22.6g	20.1g	222mg	2.2mg	175μg	0.36mg	0.40mg	31mg
3歳未満児 499kcal	21.5g	18.4g	267mg	2.6mg	154μg	0.32mg	0.38mg	27mg

