令和3年 7月 給食献立表

社会福祉法人多摩養育園
光明第八保育園

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 木	のむヨーグルト	ごはん、みそ汁（なす・生揚げ）、高野豆腐のオランダ煮、おかひじきの納豆和え、デラウェア	米、じゃが芋、○食パン、○グラニュー糖、油、片栗粉、砂糖、○粉糖	○牛乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、生揚げ、凍り豆腐、みそ、○バター、かつお節、◎のむヨーグルト	ぶどう、人参、もやし、おかひじき、なす、胡瓜、絹さや	牛乳、ブルーベリーマフィン
02 金	豆乳	ごはん、みそ汁（キャベツ・油揚げ）、さばの塩焼き、さつま揚げと野菜の煮物、グレープフルーツ	米、さといも（冷凍）、砂糖	○牛乳、さば、こしあん（生）、さつま揚げ、油揚げ、みそ、◎調製豆乳	グレープフルーツ、キャベツ、れんこん、ごぼう、人参、いんげん、カットわかめ	牛乳、小倉パイ
03 土	まめぴよ	焼きうどん、肉団子スープ、ブロッコリーとコーンのサラダ、バナナ	うどん、○食パン、ドレッシング、油	○牛乳、豚肉(もも)、かつお節	バナナ、玉ネギ、ブロッコリー、キャベツ、人参、もやし、コーン、○いちごジャム、胡瓜、ピーマン、ニラ、椎茸	牛乳、いちごジャムロール
05 月	牛乳、おしゃぶり昆布	中華丼、にら玉スープ、もやしとわかめのナムル、オレンジ	米、○砂糖、砂糖、片栗粉、ごま油、油	○ヨーグルト(無糖)、豚肉、しばえび、卵、ツナ油漬缶、ごま、◎牛乳	もやし、玉ネギ、オレンジ、白菜、チンゲンサイ、人参、○もも缶、○みかん缶、○バナナ、○パイン缶、筍、ニラ、絹さや、カットわかめ、◎こんぶ	麦茶、フルーツヨーグルト
06 火	ヤクルト	豚しゃぶの冷やしうどん、焼きししゃも、切干大根のチャプチェ風、バナナ	うどん、○じゃが芋、砂糖、油、ごま油	○牛乳、豚肉、豚肉(もも)、ししゃも、○とろけるチーズ、○ベーコン、ごま、◎ヤクルト	バナナ、キャベツ、人参、○玉ネギ、切り干しだいこん、胡瓜、ニラ、椎茸、コーン	牛乳、じゃがベーコンのチーズ焼き
07 水	牛乳、人参スティック	**≪七夕≫**七夕ちらし寿司、星のハンバーグ、すまし汁（そうめん・三つ葉）、ほうれん草とえのきのおかか和え、メロン	米、干しそうめん、砂糖、花麩	えび（むき身）、卵、でんぶ、かつお節、◎牛乳	メロン、ほうれん草、○みかん缶、○パイン缶、えのきたけ、人参、オクラ、糸みつば、かんぴょう、干し椎茸、◎人参	麦茶、星のフルーツゼリー、星たべよ
08 木	のむヨーグルト	**≪精進料理≫**白ごまごはん、煮込み汁、納豆揚げ、きゅうりのゆかり和え、デラウェア	米、○スパゲティー、てんぷら粉、押麦、油、○オリーブ油	挽きわり納豆、○ベーコン、油揚げ、ごま、◎のむヨーグルト	胡瓜、ぶどう、○キャベツ、人参、大根、ほうれん草、○しめじ、コーン、えだまめ（冷凍）、○にんにく	麦茶、キャベツのペペロンチーノ
09 金	豆乳	夏野菜のカレー、福神漬け、コロコロスープ、春雨サラダ、スイカ	米、○ホットケーキ粉、春雨、○油、○砂糖、砂糖、油、ごま油	○牛乳、豚肉、卵、ハム、牛乳、鶏もも肉、ごま、◎調製豆乳	スイカ、玉ネギ、大根、なす、人参、○人参、胡瓜、ヤングコーン、トマト、ズッキーニ、オクラ、福神漬け	牛乳、にんじんケーキ
10 土	まめぴよ	冷やしラーメン、ギョウザ、チンゲン菜の中華炒め、グレープフルーツ	中華めん、ごま油	○牛乳、豚肉、卵、焼き豚	チンゲンサイ、グレープフルーツ、もやし、胡瓜、人参、しめじ、かいわれだいこん	牛乳、今川焼き（クリーム）
12 月	牛乳、バナナチップス	ごはん、みそ汁（大根・油揚げ）、タンドリーかじき、ブロッコリーのごま和え、オレンジ	米、○スパゲティー、砂糖	かじき、ヨーグルト(無糖)、みそ、○しらす干し、油揚げ、ごま、○バター、◎牛乳	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、大根、人参、カットわかめ、◎バナナ（乾果）	麦茶、じゃこスパゲッティ
13 火	ヤクルト	ごはん、みそ汁（キャベツ・玉ねぎ）、さばの塩焼き、さつま揚げと野菜の煮物、デラウェア	米、○食パン、さといも（冷凍）、砂糖	○牛乳、さば、さつま揚げ、油揚げ、みそ、◎ヤクルト	ぶどう、キャベツ、れんこん、ごぼう、○マーマレード、人参、いんげん、カットわかめ	牛乳、マーマレードジャムサンド
14 水	豆乳、胡瓜スティック	ごはん、すまし汁（豆腐・三つ葉）、じゃが芋とひき肉の煮物、きゅうりとわかめの酢の物、メロン	じゃが芋、米、○小麦粉、砂糖、○グラニュー糖、○粉糖、花麩、ごま油、油	○牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、○バター、○アーモンド（乾）、◎調製豆乳	メロン、玉ネギ、胡瓜、人参、トマト、グリンピース、糸みつば、カットわかめ、◎胡瓜	牛乳、スノーボールクッキー
15 木	のむヨーグルト	ほうれん草ロール、ズッキーニのコンソメスープ、ポークビーンズ、マカロニサラダ、グレープフルーツ	パン、じゃが芋、マカロニ・スパゲティー、欧風マヨネーズ、砂糖	○牛乳、豚肉、大豆、ツナ油漬缶、◎のむヨーグルト	玉ネギ、グレープフルーツ、ズッキーニ、人参、トマトピューレ、キャベツ、胡瓜、コーン	幼児牛乳、原宿ドック
16 金	ジュース	**≪なつまつり≫**ソース焼きそば、鶏のから揚げ、かぼちゃサラダ、ポテトフライ、スイカ	焼きそばめん、さつま芋、油、欧風マヨネーズ、片栗粉	鶏もも肉、○アイスクリーム、豚肉(肩)、ハム	かぼちゃ、キャベツ、スイカ、人参、もやし、玉ネギ、胡瓜、ピーマン、枝豆、しょうが、にんにく、◎りんご果汁	麦茶、シューアイス
17 土	まめぴよ	他人丼、みそ汁（麩・ねぎ）、キャベツとちくわの中華和え、バナナ	○さつま芋、米、○砂糖、砂糖、麩、ごま油	○牛乳、卵、豚肉、みそ、○生クリーム、○卵、○バター、ごま	玉ネギ、バナナ、キャベツ、人参、胡瓜、ねぎ、椎茸、万能ねぎ	牛乳、スイートポテト
19 月	牛乳、おしゃぶり昆布	中華丼、にら玉スープ、もやしとわかめのナムル、オレンジ	米、砂糖、片栗粉、ごま油、油	豚肉、しばえび、卵、ツナ油漬缶、ごま、◎牛乳	もやし、玉ネギ、オレンジ、白菜、○もも缶、○みかん缶、○パイン缶、チンゲンサイ、人参、筍、ニラ、絹さや、カットわかめ、◎こんぶ	麦茶、フルーツゼリー、リッツ
20 火	ヤクルト	蒸し鶏のサラダうどん（ごまだれ）、焼きししゃも、切干大根のチャプチェ風、バナナ	うどん、○じゃが芋、砂糖、ごま油、油	○牛乳、豚肉、鶏ささ身、ししゃも、○とろけるチーズ、○ベーコン、ごま、◎ヤクルト	バナナ、レタス、もやし、人参、○玉ネギ、切り干しだいこん、胡瓜、ニラ、椎茸、コーン	牛乳、じゃがベーコンのチーズ焼き
21 水	豆乳、人参スティック	ごはん、豚汁、鶏肉の西京焼き、ひじきの煮物、メロン	米、さといも（冷凍）、板こんにゃく、砂糖、油、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、○豚ひき肉、豚肉(もも)、豆腐、白みそ、油揚げ、淡色みそ、竹輪、◎調製豆乳	メロン、○玉ネギ、大根、人参、ごぼう、れんこん、ねぎ、ひじき、◎人参	牛乳、カレーパイ
22 木	☆ ☆ 海の日 ☆ ☆					
23 金	☆ ☆ スポーツの日 ☆ ☆					
24 土	まめぴよ	茄子とウインナーのトマトスパゲッティ、コーンスープ、ささみのサラダ、グレープフルーツ	マカロニ・スパゲティー、ドレッシング、油	○牛乳、牛乳、ウインナー、鶏ささ身、粉チーズ	コーン、グレープフルーツ、なす、キャベツ、トマトピューレ、玉ネギ、ホールトマト、ブロッコリー、人参、胡瓜、にんにく	牛乳、メープルソフトパン
26 月	牛乳、バナナチップス	茄子と豚ひき肉のカレー、福神漬け、コロコロスープ、春雨サラダ、オレンジ	米、○スパゲティー、春雨、砂糖、油、ごま油	豚ひき肉、卵、牛乳、ハム、○しらす干し、鶏もも肉、ごま、○バター、◎牛乳	玉ネギ、なす、オレンジ、人参、大根、胡瓜、トマト、福神漬け、◎バナナ（乾果）	麦茶、じゃこスパゲッティ
27 火	ヤクルト	**≪誕生会≫**エビピラフ、ほうれん草とコーンのスープ、チーズ入りハンバーグ、コールスローサラダ、デラウェア	米、パン粉、欧風マヨネーズ	○アイスクリーム、豚ひき肉、牛ひき肉、しばえび、プロセスチーズ、卵、ベーコン、ハム、◎ヤクルト	玉ネギ、ぶどう、キャベツ、○オレンジ、ほうれん草、人参、胡瓜、コーン、○いちごジャム	麦茶、誕生ケーキ
28 水	豆乳、胡瓜スティック	**≪土用の丑の日≫**うなぎごはん、すまし汁（豆腐・三つ葉）、じゃが芋とひき肉の煮物、きゅうりとわかめの酢の物、メロン	米、じゃが芋、○小麦粉、砂糖、○グラニュー糖、○粉糖、花麩、ごま油、油	○牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、うなぎ蒲焼、○バター、卵、○アーモンド（乾）、◎調製豆乳	メロン、玉ネギ、胡瓜、人参、トマト、グリンピース、糸みつば、刻みのり、カットわかめ、◎胡瓜	牛乳、スノーボールクッキー
29 木	のむヨーグルト	ごはん、みそ汁（なす・生揚げ）、鰆のごまみりん焼き、おかひじきの納豆和え、グレープフルーツ	米、○米、油、砂糖、○油、○ごま油	鰆、挽きわり納豆、○焼き豚、生揚げ、○卵、みそ、○なると、かつお節、◎のむヨーグルト	グレープフルーツ、人参、もやし、おかひじき、なす、胡瓜、○ねぎ、○グリンピース、絹さや	麦茶、五目チャーハン
30 金	豆乳	**≪オリンピックメニュー：キューバ≫**胚芽パン、アヒアコ、ポジョ・フリート、レタスサラダ、スイカ	パン、油、じゃが芋、○小麦粉、片栗粉、○砂糖、セパレートドレッシング	○牛乳、鶏もも肉、○プロセスチーズ、○卵、○バター、◎調製豆乳	スイカ、レタス、ねぎ、胡瓜、人参、○こまつな、コーン、赤ピーマン、黄ピーマン、赤たまねぎ、グリンピース、レモン果汁	牛乳、小松菜とチーズのカップケーキ
31 土	まめぴよ	冷やしわかめうどん、しゅうまい、豚肉とナスのみそ煮、バナナ	うどん、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、かまぼこ、米みそ（赤色辛みそ）	バナナ、なす、胡瓜、玉ネギ、人参、えのきたけ、カットわかめ	牛乳、ブルーベリータルト

☆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。

☆ 一日あたりの平均給与量 ☆

	ｴﾈﾙｷﾞｰ	ﾀﾝﾊﾟｸ質	脂質	ｶﾙｼｳﾑ	鉄	ﾋﾞﾀﾐﾝA	ﾋﾞﾀﾐﾝB1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾋﾞﾀﾐﾝC
3歳以上児	575kcal	22.1g	20.2g	202mg	2.20mg	200μg	0.37mg	0.39mg	30mg
3歳未満児	574kcal	20.9g	19.1g	248mg	2.30mg	178μg	0.33mg	0.38mg	26mg

・７月２０日はかき氷屋さんを実施予定です！
・オリンピックメニュー☆今月はキューバです。
キューバの代表料理アヒアコはじゃがいもとコーンのスープで、
ポジョ・フリートはキューバのフライドチキンです！
お楽しみに☆