

令和3年 8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	
02月	豆乳、おしゃぶり昆布	《精進料理》冷やしそうめん、高野豆腐のかき揚げ、キャベツの塩昆布あえ、デラウェア	ゆでそうめん、○小麦粉、てんぷら粉、○砂糖、油、○メープルシロップ	○牛乳、○バター、白みそ、米みそ(赤色辛みそ)、○卵、油揚げ、凍り豆腐、ごま、◎調製豆乳	ぶどう、胡瓜、キャベツ、人参、かぼちゃ、塩こんぶ、カットわかめ、◎こんぶ	牛乳、コーンフレーククッキー
03火	ヤクルト	ふりかけごはん、みそ汁(茄子・玉ねぎ)、肉大根、ほうれん草の磯和え、オレンジ	米、○パン、白滝、○欧風マヨネーズ、砂糖	○牛乳、○卵、豚肉、卵、みそ、油揚げ、	大根、玉ネギ、ほうれん草、オレンジ、なす、人参、いんげん	牛乳、たまごロールパン
04水	豆乳、胡瓜スティック	焼きとり丼、すまし汁(豆腐・わかめ)、キャベツの青じそ和え、スイカ	米、砂糖	○アイスクリーム、鶏肉、豆腐、ごま、◎調製豆乳	スイカ、キャベツ、胡瓜、ねぎ、人参、刻みのり、しょうが、しそ、カットわかめ、◎胡瓜	麦茶、アイスクリーム
05木	のむヨーグルト	ごはん、けんちん汁、さばの幽庵焼き、切干大根の煮物、グレープフルーツ	米、さといも(冷凍)、砂糖、ごま油	牛乳、さば、豆腐、鶏もも肉、○ウインナー、さつま揚げ、油揚げ、○卵、◎のむヨーグルト	グレープフルーツ、大根、人参、ごぼう、切り干しだいこん、ねぎ、干し椎茸、ゆず果皮、ゆず果汁	牛乳、ウインナーロールパイ
06金	牛乳、大根スティック	ハヤシライス、ズッキーニのスープ、ひじきとごぼうのサラダ、パインアップル	米、○マカロニ・スパゲティ、欧風マヨネーズ、油、○砂糖	牛肉(もも)、鶏ささ身、○ベーコン、○バター、◎牛乳	玉ネギ、パインアップル、ズッキーニ、○玉ネギ、人参、大根、マッシュルーム、ごぼう、○トマトピューレ、○人参、○ピーマン、胡瓜、コーン、ひじき、○にんにく、◎大根	麦茶、パンネのトマト煮
07土	まめびよ	ジャージャー麺、春雨と肉団子スープ、ブロッコリーとツナのサラダ、バナナ	中華めん、○パーガパン、春雨、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、淡色みそ	バナナ、ブロッコリー、チンゲンサイ、人参、玉ネギ、胡瓜、ねぎ、たけのこ(水煮缶)、コーン、干し椎茸、にんにく、しょうが	牛乳、チーズベーグルパン
09月		☆☆ 山の日 ☆☆				
10火	ヤクルト	わかめご飯、みそ汁(切干大根・油揚げ)、松風焼き、れんこんの炒め物、オレンジ	米、○食パン、こんにやく、パン粉、○グラニュー糖、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏ひき肉、みそ、竹輪、卵、油揚げ、○バター、○アーモンド(乾)、ごま	れんこん、オレンジ、ねぎ、人参、椎茸、切り干しだいこん、いんげん、かいわれだいこん	牛乳、アーモンドトースト
11水	牛乳、大根スティック	ごはん、みそ汁(さつま芋・水菜)、白身魚のたらこマヨ焼き、きゅうりのゆかり和え、デラウェア	米、○米、さつま芋、欧風マヨネーズ	メルルーサ、みそ、たらこ、◎牛乳	ぶどう、胡瓜、大根、玉ネギ、人参、水菜、◎あおのり、◎大根	麦茶、たまきおにぎり
12木	のむヨーグルト	胚芽パン、ポトフスープ、鶏肉のマーマレード焼き、れんこんとごぼうサラダ、バナナ	パン、じゃが芋、○小麦粉、○砂糖	○牛乳、鶏もも肉、○卵、○バター、ウインナー、ベーコン、◎のむヨーグルト	バナナ、れんこん、玉ネギ、人参、胡瓜、マーマレード、ごぼう、こまつな、○レモン果汁	牛乳、マドレーヌ
13金	豆乳、胡瓜スティック	《終戦記念日献立》麦おにぎり(ごま塩)、すいとん、焼きししゃも、キャベツの浅漬け、スイカ	米、小麦粉、油、砂糖、押麦	○牛乳、ししゃも、豚肉(もも)、ヨーグルト(無糖)、◎調製豆乳	スイカ、キャベツ、白菜、大根、人参、胡瓜、ごぼう、ねぎ、干し椎茸、◎胡瓜	牛乳、サクサクココアクッキー
14土	まめびよ	和風スパゲッティ、コロコロスープ、ポテトサラダ、グレープフルーツ	じゃが芋、マカロニ・スパゲティ、欧風マヨネーズ	○牛乳、ベーコン、鶏もも肉、ツナ油漬缶、バター	グレープフルーツ、ほうれん草、玉ネギ、大根、しめじ、人参、胡瓜、コーン、刻みのり	牛乳、お米deガトーショコラ
16月	豆乳、バナナチップス	冷やし中華(しょうゆ味)、ギョウザ、チンゲン菜の中華炒め、デラウェア	中華めん、○さつま芋、○砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、えび、ハム、卵、○生クリーム、○卵、○バター、◎調製豆乳	ぶどう、チンゲンサイ、胡瓜、人参、しめじ、◎バナナ(乾果)	牛乳、スイートポテト
17火	ヤクルト	手作りふりかけごはん、みそ汁(茄子・玉ねぎ)、肉大根、ほうれん草の千草和え、オレンジ	米、○パン、白滝、○欧風マヨネーズ、砂糖	○牛乳、豚肉、○ツナ油漬缶、卵、みそ、油揚げ、ごま、◎ヤクルト	大根、玉ネギ、ほうれん草、オレンジ、なす、人参、いんげん、○玉ネギ	牛乳、ツナロールパン
18水	豆乳、胡瓜スティック	焼きとり丼、すまし汁(豆腐・わかめ)、キャベツの青じそ和え、スイカ	米、砂糖	○アイスクリーム、鶏肉、豆腐、ごま、◎調製豆乳	スイカ、キャベツ、胡瓜、ねぎ、人参、刻みのり、しょうが、しそ、カットわかめ、◎胡瓜	麦茶、アイスクリーム
19木	のむヨーグルト	ごはん、けんちん汁、さばの幽庵焼き、切干大根の煮物、グレープフルーツ	米、さといも(冷凍)、砂糖、ごま油	牛乳、さば、豆腐、鶏もも肉、○ウインナー、さつま揚げ、油揚げ、○卵、◎のむヨーグルト	グレープフルーツ、大根、人参、ごぼう、切り干しだいこん、ねぎ、干し椎茸、ゆず果皮、ゆず果汁	牛乳、ウインナーロールパイ
20金	牛乳、大根スティック	夏野菜のカレー、福神漬、ズッキーニのスープ、ひじきとごぼうのサラダ、パインアップル	米、○マカロニ・スパゲティ、欧風マヨネーズ、油、○砂糖	豚肉、鶏ささ身、○ベーコン、牛乳、○バター、◎牛乳	玉ネギ、パインアップル、ズッキーニ、○玉ネギ、大根、なす、ごぼう、○トマトピューレ、○人参、オクラ、ヤングコーン、トマト、福神漬、人参、○ピーマン、コーン、胡瓜、ひじき、○にんにく、◎大根	麦茶、パンネのトマト煮
21土	まめびよ	冷やしラーメン、えびしゅうまい、大根と鶏肉の煮物、バナナ	中華めん、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、卵、焼き豚	バナナ、大根、もやし、胡瓜、人参、いんげん、かいわれだいこん	牛乳、原宿ドック
23月	豆乳、おしゃぶり昆布	ごはん、にら玉スープ、チンジャオロース、大根とわかめの中華和え、パインアップル	米、○小麦粉、○強力粉、砂糖、ごま油、油、片栗粉	○牛乳、豚肉(もも)、○バター、○プロセチーズ、ツナ油漬缶、卵、ごま、◎調製豆乳	パインアップル、大根、ピーマン、玉ネギ、筍、胡瓜、赤ピーマン、黄ピーマン、人参、ニラ、カットわかめ、◎こんぶ	牛乳、チーズスコーン
24火	ヤクルト	《誕生会》五目チャーハン、わかめスープ、鶏肉の甘酢ネギソース、チョコレートサラダ、梨	米、油、ごま油、片栗粉、砂糖	鶏もも肉、○アイスクリーム、焼き豚、卵、なると、ごま、◎ヤクルト	梨、レタス、胡瓜、ねぎ、玉ネギ、人参、椎茸、グリーンピース、焼きのり、にんにく、レモン、しょうが、カットわかめ	麦茶、誕生ケーキ(※純組はホットケーキ)
25水	牛乳、大根スティック	ごはん、みそ汁(さつま芋・水菜)、白身魚のコーンマヨ焼き、きゅうりのゆかり和え、デラウェア	米、さつま芋、欧風マヨネーズ	メルルーサ、みそ、◎牛乳	○とうもろこし、ぶどう、胡瓜、大根、玉ネギ、コーン、人参、水菜、◎大根	麦茶、ゆでとうもろこし、ほしたべよ
26木	のむヨーグルト	胚芽パン、ポトフスープ、鶏肉のマーマレード焼き、れんこんとごぼうサラダ、オレンジ	パン、○小麦粉、○砂糖、じゃが芋	○牛乳、鶏もも肉、○卵、○バター、ウインナー、ベーコン、◎のむヨーグルト	オレンジ、れんこん、玉ネギ、人参、胡瓜、マーマレード、ごぼう、こまつな、○レモン果汁	牛乳、マドレーヌ
27金	豆乳、人参スティック	ごはん、みそ汁(キャベツ・わかめ)、レバーのかりんとう揚げ、小松菜としらすの和え物、グレープフルーツ	米、小麦粉、油、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚レバー、みそ、ヨーグルト(無糖)、しらす干し、◎調製豆乳	グレープフルーツ、こまつな、キャベツ、もやし、人参、カットわかめ、◎人参	牛乳、サクサクココアクッキー
28土	まめびよ	豚肉のしょうが焼き、みそ汁(生揚げ・玉ねぎ)、小松菜の煮ひたし、オレンジ	米、油、ごま油	○牛乳、豚肉、生揚げ、みそ、油揚げ	玉ネギ、こまつな、オレンジ、人参、ピーマン、しめじ、カットわかめ	牛乳、いちごのスティックケーキ
30月	豆乳、バナナチップス	冷やし中華(しょうゆ味)、ギョウザ、チンゲン菜の中華炒め、梨	中華めん、○さつま芋、○砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、えび、ハム、卵、○生クリーム、○卵、○バター、◎調製豆乳	梨、チンゲンサイ、胡瓜、人参、しめじ、◎バナナ(乾果)	牛乳、スイートポテト
31火	ヤクルト	《オリンピックメニュー:ギリシャ》ほうれん草ロールムサカ、コロコロスープ、ツナサラダ、デラウェア	パン、じゃが芋、○ピーン、セザレートドレッシング、○ごま油、○砂糖	豚ひき肉、鶏もも肉、ツナ油漬缶、牛乳、○豚肉(もも)、バター、◎ヤクルト	ぶどう、ホールトマト、キャベツ、大根、○キャベツ、人参、玉ネギ、○玉ネギ、胡瓜、コーン、○筍、○人参、○ニラ	麦茶、焼きビーフン

☆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 ☆

エネルギー	タンパク質	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 572kcal	21.3g	19.8g	196mg	2.90mg	230 μg	0.36mg	0.43mg	30mg
3歳未満児 539kcal	20.5g	18.9g	240mg	2.90mg	201 μg	0.33mg	0.43mg	26mg

☆かき氷屋さん☆

8月19日(木)に行います!

☆オリンピックメニュー☆

今日はギリシャで、ムサカです! なすとじゃがいもにミートソースとホワイトソースを交互にのせてオープンで焼いた料理です。

☆手作りふりかけ☆

8月17日はだしパックを使った手作りふりかけです。お楽しみに♪

