

令和4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金	豆乳	しじゅうし、みそ汁(キャベツ・わかめ)、鶏肉の香味焼き、ほうれん草の磯和え、デラウェア	米、小麦粉、白滝、三温糖、砂糖	牛乳、鶏もも肉、調整豆乳、豚肉、かまぼこ、みそ、油揚げ、卵、調整豆乳	ほうれん草、ぶどう、キャベツ、ねぎ、人参、ニラ、しょうが、刻みのり、刻みこんぶ、カットわかめ	牛乳、マーラーカオ
02土	まめびよ	冷やしきつねうどん、豆腐ナゲット、生揚げと野菜のそぼろ煮、バナナ	うどん、砂糖、片栗粉	牛乳、生揚げ、油揚げ、豚ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、人参、もやし、胡瓜、玉ネギ、えのきたけ	牛乳、いちごクレープ
04月	豆乳、食べる小魚	ごはん、チンゲン菜と卵のスープ、茄子とピーマンのみそ炒め、大根のごまサラダ、グレープフルーツ	米、小麦粉、グラニュー糖、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、卵、バター、鶏ささ身、つぶしあん(砂糖添加)、みそ、きな粉、調整豆乳、いわし(煮干し)	なす、グレープフルーツ、大根、ピーマン、人参、もやし、チンゲンサイ、こまつな、胡瓜、赤ピーマン、コーン	牛乳、あずきときなこのクッキー
05火	ヤクルト	ネパネパ丼、みそ汁(さつま芋・水菜)、小松菜と油揚げの和え物、デラウェア	米、さつま芋、じゃが芋、ねぎ、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、挽きわり納豆、油揚げ、卵、豚ひき肉、みそ、ヤクルト	ぶどう、こまつな、人参、ニラ、ねぎ、もやし、玉ネギ、ごぼう、水菜、しょうが	牛乳、サモサ
06水	豆乳、胡瓜スティック	冷やし中華、ギョウザ、チンゲン菜の中華炒め、パイナップル	中華めん、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉、ウインナー、ハム、卵、調整豆乳	チンゲンサイ、パイナップル、胡瓜、人参、しめじ、胡瓜	牛乳、ウインナーロールパイ
07木	のむヨーグルト	《七夕》キラキラサンドイッチ、コロコロスープ、星のチーズハンバーグ、スパゲティのサラダ、メロン	食パン、じゃが芋、スパゲティ、欧風マヨネーズ、パン粉、砂糖、氷砂糖	ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、牛ひき肉、鶏もも肉、卵、ハム、スライスチーズ、のむヨーグルト	メロン、玉ネギ、ブロッコリー、人参、胡瓜、キャベツ、マーレード、コーン、いちごジャム、オクラ	麦茶、七夕ヨーグルトゼリー
08金	豆乳、大根スティック	《精進料理》白ごまごはん、煮込み汁、かば焼き風、きゅうりのゆかり和え、スイカ	米、小麦粉、やまといも、グラニュー糖、油、押麦、砂糖、片栗粉	牛乳、豆腐、バター、卵、油揚げ、ごま、調整豆乳	胡瓜、スイカ、バナナ、大根、ごぼう、人参、ほうれん草、焼きのり、大根	牛乳、バナナマフィン
09土	まめびよ	茄子とウインナーのトマトスパゲティ、コーンスープ、ポテトサラダ、オレンジ	スパゲティ、じゃが芋、欧風マヨネーズ、油	牛乳、牛乳、ウインナー、ツナ油漬缶、粉チーズ	コーン、なす、オレンジ、トマトピューレ、玉ネギ、ホールトマト、胡瓜、人参、にんにく	牛乳、レモンカスタードタルト
11月	豆乳、バナナチップス	ごはん、みそ汁(なめこ・豆腐)、ひじき入り鶏つくね、小松菜とじゃこの和え物、メロン	米、グラニュー糖、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、卵、バター、みそ、しらす干し、調整豆乳	メロン、こまつな、もやし、ねぎ、れんこん、人参、なめこ、レモン果汁、ひじき、バナナ(乾果)	牛乳、レモンケーキ
12火	ヤクルト	ほうれん草ロール、ジュリアンスープ、ポークビーンズ、大根とホタテフレークの和風サラダ、オレンジ	パン、米、じゃが芋、欧風マヨネーズ、砂糖	豚肉、魚肉ソーセージ、大豆、ほたて貝柱水煮缶、ベーコン、ヤクルト	玉ネギ、オレンジ、人参、大根、トマトピューレ、キャベツ、ブロッコリー、胡瓜、焼きのり	《世界の料理：ハワイ》麦茶、スパムおにぎり
13水	豆乳、人参スティック	(非常食)カレーライス、ズッキーニのコンソメスープ、コールスローサラダ、パイナップル	米、じゃが芋、片栗粉、小麦粉、欧風マヨネーズ、砂糖	牛乳、ハム、プロセスチーズ、粉チーズ、バター、調整豆乳	キャベツ、パイナップル、ズッキーニ、玉ネギ、胡瓜、人参、コーン、人参	牛乳、ボンデケーキ
14木	のむヨーグルト	ごはん、みそ汁(茄子・生揚げ)、白身魚のたらこマヨ焼き、キャベツとウインナーのソテー、デラウェア	米、欧風マヨネーズ、油	牛乳、メルルーサ、ウインナー、生揚げ、みそ、たらこ、のむヨーグルト	ぶどう、キャベツ、玉ネギ、なす、ピーマン、人参、コーン	幼児牛乳、原宿ドック
15金	ジュース	《なつまつり》ソース焼きそば、鶏のから揚げ、ポテトフライ、とうもろこし、えだまめ、ゼリー	焼きそばめん、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、アイスクリーム、豚肉(肩)	キャベツ、とうもろこし、もやし、えだまめ(冷凍)、人参、玉ネギ、ピーマン、しょうが、にんにく、@りんご果汁	幼児牛乳、シューアイス
16土	まめびよ	豚肉のしょうが焼き丼、みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)、ブロッコリーのおかか和え、バナナ	米、じゃが芋	牛乳、豚肉、みそ、かつお節	玉ネギ、バナナ、ブロッコリー、キャベツ、人参、万能ねぎ、ピーマン	牛乳、蒸しケーキ(プレーン)
18月	☆☆ 海の日 ☆☆					
19火	ヤクルト	ネパネパ丼、みそ汁(さつま芋・水菜)、小松菜と油揚げの和え物、デラウェア	米、さつま芋、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、挽きわり納豆、油揚げ、みそ、ヤクルト	ぶどう、こまつな、人参、ニラ、ねぎ、もやし、ごぼう、水菜、しょうが	幼児牛乳、あんぱん
20水	豆乳、胡瓜スティック	冷やし中華、ギョウザ、チンゲン菜の中華炒め、パイナップル	中華めん、さつま芋、砂糖、ごま油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、ハム、生クリーム、卵、バター、ごま、調整豆乳	チンゲンサイ、パイナップル、胡瓜、人参、しめじ、胡瓜	牛乳、スイートポテト
21木	のむヨーグルト	ごはん、みそ汁(ほうれん草・えのき)、さばの塩焼き、筑前煮、メロン	米、里芋、板こんにゃく、砂糖、油	牛乳、さば、鶏もも肉、ウインナー、みそ、卵、油揚げ、のむヨーグルト	メロン、ほうれん草、ごぼう、人参、筍、れんこん、えのきたけ、いんげん、干し椎茸	牛乳、ウインナーロールパイ
22金	豆乳、人参スティック	《土用の丑の日》うなぎごはん、すまし汁(花魁・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、スイカ	米、じゃが芋、小麦粉、三温糖、砂糖、花魁、ごま油	牛乳、豚ひき肉、うなぎ蒲焼、調整豆乳、卵、調整豆乳	スイカ、玉ネギ、胡瓜、人参、トマト、グリーンピース、糸みつば、刻みのり、カットわかめ、人参	牛乳、マーラーカオ
23土	まめびよ	冷やしラーメン、エビしゅうまい、大根の中華風煮物、オレンジ	中華めん、砂糖	牛乳、豚肉、卵、焼き豚	大根、オレンジ、もやし、胡瓜、人参、いんげん、かいわれだいこん	牛乳、今川焼き(クリーム)
25月	豆乳、おしゃぶり昆布	ごはん、みそ汁(なめこ・豆腐)、ひじき入り鶏つくね、小松菜とじゃこの和え物、グレープフルーツ	米、グラニュー糖、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、卵、バター、みそ、しらす干し、調整豆乳	グレープフルーツ、こまつな、もやし、ねぎ、れんこん、人参、なめこ、レモン果汁、ひじき、@こんぶ	牛乳、レモンケーキ
26火	ヤクルト	ほうれん草ロール、ジュリアンスープ、ポークビーンズ、大根とホタテフレークの和風サラダ、オレンジ	パン、米、じゃが芋、砂糖、砂糖	豚肉、大豆、ほたて貝柱水煮缶、ベーコン、いわし(煮干し)、ごま、ヤクルト	玉ネギ、オレンジ、人参、大根、トマトピューレ、キャベツ、ブロッコリー、胡瓜	麦茶、菜めしおにぎり、煮干しチップ
27水	牛乳、人参スティック	《誕生会》いなり寿司、すまし汁(豆腐・わかめ)、鶏肉の幽庵焼き、ほうれん草の納豆和え、メロン	米、ワッフル、砂糖	鶏もも肉、アイスクリーム、絹ごし豆腐、納豆、でんぶ、かつお節、ごま、牛乳	メロン、ほうれん草、もやし、オレンジ、人参、万能ねぎ、ゆず果汁、ゆず果汁、カットわかめ、人参	麦茶、誕生ケーキ(純組はホットケーキ)
28木	のむヨーグルト	ごはん、みそ汁(茄子・生揚げ)、白身魚のたらこマヨ焼き、キャベツとウインナーのソテー、デラウェア	米、食パン、欧風マヨネーズ、油	牛乳、メルルーサ、おろけるチーズ、ウインナー、生揚げ、みそ、たらこ、ベーコン、のむヨーグルト	ぶどう、キャベツ、玉ネギ、なす、玉ネギ、ピーマン、人参、コーン、ピーマン	牛乳、ピザトースト
29金	牛乳	《世界の料理：ハワイ》ロコモコ丼、キャベツのコンソメスープ、ロミロミサラダ、パイナップル	米、パン粉、砂糖	ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、鶏ささ身、ベーコン、牛乳	パイナップル、玉ネギ、キャベツ、レタス、胡瓜、もも缶、@みかん缶、@パイ缶、赤ピーマン、赤たまねぎ、人参、トマト、しめじ、コーン	麦茶、フルーツヨーグルト、クラッカー
30土	まめびよ	ジャージャー麺、厚焼き玉子、小松菜と油揚げの煮浸し、バナナ	中華めん、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、卵(厚焼き卵)、豚ひき肉、油揚げ、淡色みそ	こまつな、バナナ、玉ネギ、人参、ねぎ、たけのこ(水煮缶)、しめじ、干し椎茸、にんにく、しょうが	牛乳、メープルソフトパン

☆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	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 567kcal	22.1g	20.1g	223mg	2.30mg	208 μg	0.36mg	0.38mg	36mg
3歳未満児 543kcal	21.3g	19.2g	260mg	2.60mg	180 μg	0.33mg	0.37mg	31mg

7月・8月の世界の料理はハワイです!!

12日 スパムおにぎり

29日 ロコモコ丼、ロミロミサラダ

また、29日のかき氷屋さんでは、ハワイのカラフルなかき氷「シェイプアイス」にして楽しめます。

8月もハワイ料理を予定しています。お楽しみに☆

