

令和4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	
01月	豆乳、食べる小魚	ふりかけごはん、みそ汁(小松菜・もやし)、肉じゃが、キャベツの青じそ和え、グレープフルーツ	米、じゃが芋、白滝、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、○プロセスチーズ、油揚げ、みそ、ごま、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	玉ネギ、グレープフルーツ、キャベツ、人参、こまつな、もやし、胡瓜、グリーンピース、しそ	牛乳、チーズ蒸しパン
02火	ヤクルト	切干ビビンバ丼、春雨スープ、ちくわのマヨ焼き、ほうれん草のナムル、デラウェア	米、欧風マヨネーズ、パン粉、砂糖、春雨、ごま油	竹輪、豚ひき肉、ごま、◎ヤクルト	○とうもろこし、ぶどう、もやし、ほうれん草、人参、玉ネギ、切り干しだいこん、ニラ、椎茸	麦茶、ゆでとうもろこし、星たべよ
03水	豆乳、大根スティック	ごはん、豚汁、鯖のごま揚げ、ブロッコリーのおかかマヨ和え、スイカ	米、さといも(冷凍)、片栗粉、油、板こんにゃく、欧風マヨネーズ、ごま油	○牛乳、さわら、豚肉(もも)、豆腐、○クリームチーズ、淡色みそ、油揚げ、ごま、かつお節、◎調製豆乳	スイカ、ブロッコリー、○オレンジ濃縮果汁、キャベツ、大根、人参、ごぼう、ねぎ、◎大根	牛乳、オレンジチーズケーキ
04木	のむヨーグルト	プレーンロール、ジュリアンスープ、鶏肉のマーマレード焼き、かぼちゃと大根のサラダ、オレンジ	パン、○米、欧風マヨネーズ	鶏もも肉、○うなぎ蒲焼、ベーコン、ハム、◎のむヨーグルト	オレンジ、大根、キャベツ、かぼちゃ、人参、玉ネギ、マーマレード、胡瓜、○刻みのり	《土用の丑の日》 麦茶、うなぎおにぎり
05金	牛乳、胡瓜スティック	夏野菜のカレー、福神漬け、大根としめじのスープ、フレンチサラダ、パイナップル	米、砂糖	豚肉、鶏肉、ハム、牛乳、◎牛乳	パイナップル、キャベツ、玉ネギ、大根、○パイン缶、○みかん缶、○もも缶、なす、ブロッコリー、胡瓜、福神漬け、ズッキーニ、コーン、こまつな、オクラ、人参、しめじ、トマト、赤ピーマン、◎胡瓜	麦茶、フルーツゼリー、リッツ
06土	まめびよ	冷やし中華(しょうゆ味)、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、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉、ハム、卵	チンゲンサイ、グレープフルーツ、胡瓜、人参、しめじ	牛乳、ブルーベリークレープ
08月	豆乳、バナナチップス	《精選料理》冷や汁うどん、高野豆腐のかき揚げ、キャベツの塩昆布あえ、梨	うどん、てんぷら粉、油、○グラニュー糖	○牛乳、白みそ、米みそ(赤色辛みそ)、油揚げ、凍り豆腐、○卵、ごま、◎調製豆乳	梨、キャベツ、人参、胡瓜、かぼちゃ、塩こんぶ、カットわかめ、◎バナナ(乾果)	牛乳、手作り源氏パイ
09火	ヤクルト	ごはん、みそ汁(さつまいも・水菜)、鯖の塩焼き、モロッコいんげんと卵の炒め物、オレンジ	米、○食パン、さつまいも、○小麦粉、○グラニュー糖、油、砂糖	○牛乳、鯖、卵、ベーコン、みそ、○卵、○バター、◎ヤクルト	オレンジ、いんげん、玉ネギ、人参、しめじ、コーン、水菜	牛乳、ビスキュイトースト
10水	牛乳、人参スティック	豚丼、みそ汁(キャベツ・油揚げ)、小松菜とじゃこの和え物、スイカ	米、○スパゲティー、白滝、砂糖、ごま油	豚肉、油揚げ、みそ、○ベーコン、しらす干し、○バター、◎牛乳	スイカ、玉ネギ、こまつな、もやし、キャベツ、人参、○ほうれん草、○玉ネギ、○しめじ、○人参、○刻みのり、カットわかめ、◎人参	麦茶、和風スパゲッティ
12金	豆乳、胡瓜スティック	ごはん、モロヘイヤと卵のスープ、チンジャオロース、切干大根とホタテの中華和え、グレープフルーツ	米、○小麦粉、○油、○砂糖、砂糖、ごま油、油、片栗粉	○牛乳、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、卵、ほたて貝柱水煮缶、ごま、◎調製豆乳	グレープフルーツ、ピーマン、胡瓜、筍、赤ピーマン、黄ピーマン、モロヘイヤ、切り干しだいこん、人参、◎胡瓜	牛乳、ココアちんすこう
13土	まめびよ	夏野菜のトマトスパゲッティ、コロコロスープ、コールスローサラダ、バナナ	マカロニスパゲティー、○パウムクーヘン、じゃが芋、欧風マヨネーズ、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、ウインナー、ハム、バター	キャベツ、バナナ、玉ネギ、人参、ホールトマト、胡瓜、なす、ズッキーニ	牛乳、パウムクーヘン、ゼリー
15月	豆乳、おしゃぶり昆布	《終戦記念日献立》さつまいもと麦のごはん、すいとん、厚揚げと皮付き野菜の煮物、きゅうりのゆかり和え、スイカ	米、○小麦粉、小麦粉、さつまいも、○三温糖、押麦、砂糖	○牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、○つぶしあん(砂糖添加)、○卵、○バター、◎調製豆乳	胡瓜、スイカ、大根、人参、ごぼう、こまつな、ねぎ、いんげん、干し椎茸、◎こんぶ	牛乳、黒糖あずきマフィン
16火	ヤクルト	切干ビビンバ丼、春雨スープ、ちくわのマヨ焼き、ほうれん草のナムル、デラウェア	米、○じゃが芋、欧風マヨネーズ、パン粉、砂糖、春雨、ごま油	竹輪、豚ひき肉、○ウインナー、ごま、◎ヤクルト	ぶどう、もやし、ほうれん草、人参、玉ネギ、切り干しだいこん、ニラ、椎茸、○あおのり	麦茶、ウインナーポテト
17水	豆乳、大根スティック	ごはん、豚汁、鯖のごま揚げ、ブロッコリーのおかかマヨ和え、グレープフルーツ	米、さといも(冷凍)、片栗粉、油、板こんにゃく、欧風マヨネーズ、ごま油	○牛乳、さわら、豚肉(もも)、豆腐、○クリームチーズ、淡色みそ、油揚げ、ごま、かつお節、◎調製豆乳	グレープフルーツ、ブロッコリー、○オレンジ濃縮果汁、キャベツ、大根、人参、ごぼう、ねぎ、◎大根	牛乳、オレンジチーズケーキ
18木	のむヨーグルト	プレーンロール、ジュリアンスープ、鶏肉のマーマレード焼き、かぼちゃと大根のサラダ、オレンジ	パン、○ホットケーキ粉、○白玉粉、欧風マヨネーズ、○油、○グラニュー糖、○砂糖	○牛乳、鶏もも肉、○卵、ベーコン、ハム、◎のむヨーグルト	オレンジ、大根、キャベツ、かぼちゃ、人参、玉ネギ、マーマレード、胡瓜	《世界の料理:ハワイ》 牛乳、マラサダ風ドーナツ
19金	牛乳、胡瓜スティック	夏野菜のカレー、福神漬け、大根としめじのスープ、フレンチサラダ、パイナップル	米、砂糖	豚肉、牛乳、◎牛乳	パイナップル、キャベツ、玉ネギ、大根、○パイン缶、○みかん缶、○もも缶、なす、ブロッコリー、胡瓜、福神漬け、ズッキーニ、コーン、こまつな、オクラ、人参、しめじ、トマト、赤ピーマン、◎胡瓜	麦茶、フルーツゼリー、リッツ
20土	まめびよ	冷やしわかめうどん、チキンナゲット、竹輪の煮物、グレープフルーツ	うどん、じゃが芋、砂糖	○牛乳、かまぼこ、竹輪	グレープフルーツ、胡瓜、人参、いんげん、カットわかめ	牛乳、スイートポテト
22月	牛乳、食べる小魚	《世界の料理:ハワイ》サイミン、春巻き、ささみのサラダ、スイカ	中華めん、春巻き、ドレッシング、油、ごま油	○アイスクリーム、鶏ささ身、焼き豚、なると、干しえび、◎牛乳、◎いわし(煮干し)	スイカ、キャベツ、ブロッコリー、チンゲンサイ、胡瓜、人参、万能ねぎ	麦茶、アイスクリーム、ウエハース
23火	ヤクルト	ごはん、みそ汁(さつまいも・水菜)、鯖の塩焼き、モロッコいんげんと卵の炒め物、オレンジ	米、○食パン、さつまいも、○小麦粉、○グラニュー糖、油、砂糖	○牛乳、鯖、卵、ベーコン、みそ、○卵、○バター、◎ヤクルト	オレンジ、いんげん、玉ネギ、人参、しめじ、コーン、水菜	牛乳、ビスキュイトースト
24水	牛乳、人参スティック	《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がけ、チョレギサラダ、梨	米、油、ごま油、片栗粉、砂糖	鶏もも肉、焼き豚、○ホイップクリーム、卵、なると、ごま、◎牛乳	梨、レタス、胡瓜、ねぎ、玉ネギ、○メロン、人参、椎茸、グリーンピース、にんにく、焼きのり、しょうが、カットわかめ、レモン、◎人参	麦茶、誕生会ケーキ(※純組はホットケーキ)
25木	のむヨーグルト	豚丼、みそ汁(キャベツ・油揚げ)、小松菜とじゃこの和え物、パイナップル	米、○スパゲティー、白滝、砂糖、ごま油	豚肉、油揚げ、みそ、○ベーコン、しらす干し、○バター、◎のむヨーグルト	パイナップル、玉ネギ、こまつな、もやし、キャベツ、人参、○ほうれん草、○玉ネギ、○しめじ、○人参、○刻みのり、カットわかめ	麦茶、和風スパゲッティ
26金	豆乳、胡瓜スティック	ごはん、モロヘイヤと卵のスープ、チンジャオロース、切干大根とホタテの中華和え、グレープフルーツ	米、○小麦粉、○油、○砂糖、砂糖、ごま油、油、片栗粉	○牛乳、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、卵、ほたて貝柱水煮缶、ごま、◎調製豆乳	グレープフルーツ、ピーマン、胡瓜、筍、赤ピーマン、黄ピーマン、モロヘイヤ、切り干しだいこん、人参、◎胡瓜	牛乳、ココアちんすこう
27土	まめびよ	親子丼、みそ汁(なす・生揚げ)、ブロッコリーとツナのサラダ、バナナ	米、ドレッシング、砂糖	○牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶、生揚げ、みそ	玉ネギ、バナナ、ブロッコリー、なす、キャベツ、人参、胡瓜、万能ねぎ	牛乳、お米deガトーショコラ
29月	豆乳、バナナチップス	ふりかけごはん、みそ汁(小松菜・もやし)、肉じゃが、キャベツの青じそ和え、グレープフルーツ	じゃが芋、米、白滝、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、○プロセスチーズ、油揚げ、みそ、ごま、◎調製豆乳	玉ネギ、グレープフルーツ、キャベツ、人参、こまつな、もやし、胡瓜、グリーンピース、しそ、◎バナナ(乾果)	牛乳、チーズ蒸しパン
30火	ヤクルト	《世界の料理:ハワイ》バンズパン、コロコロスープ、マヒマヒのフライタルタルソース、コブサラダ、パイナップル	バンズパン、○米、パン粉、欧風マヨネーズ、小麦粉、サウザンドドレッシング、油	しいら、卵、鶏もも肉、えび、◎ヤクルト	パイナップル、大根、レタス、玉ネギ、キャベツ、ブロッコリー、胡瓜、人参、赤ピーマン、黄ピーマン、レモン果汁	麦茶、わかめおにぎり
31水	豆乳、人参スティック	ごはん、みそ汁(豆腐・なめこ)、タンドリーかじき、豚肉と根菜の炒め煮、梨	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、○油、砂糖、ごま油	○牛乳、かじき、豆腐、豚肉(もも)、ヨーグルト(無糖)、みそ、◎調製豆乳	梨、○人参、れんこん、ごぼう、なめこ、こまつな、えのきたけ、人参、カットわかめ、◎人参	牛乳、にんじんケーキ

☆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	558kcal	21.1g	18.6g	190mg	2.90mg	185μg	0.39mg	0.40mg	38mg
3歳未満児	531kcal	20.4g	17.9g	237mg	3.00mg	167μg	0.36mg	0.39mg	33mg

☆世界の料理☆

7、8月はハワイです!

- 18日マラサダ風ドーナツ…ふわふわ食感のハワイの大人気スイーツ☆
- 22日サイミン…エビの出汁が効いたハワイ発祥のローカルヌードル
- 30日マヒマヒのフライ…ハワイでよく食べられているマヒマヒという白身魚。日本ではシイラと呼ばれています。フライにしてタルタルソースとパンに挟んでフィッシュバーガーにします。

