

令和5年 7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	冷やしわかめうどん、豆腐ナゲット、生揚げとナスのみそ煮、グレープフルーツ	うどん、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、生揚げ、かまぼこ、豚ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、なす、胡瓜、玉ネギ、人参、えのきたけ、カットわかめ	牛乳、レモンカスタードタルト
03 月	豆乳、食べる小魚	《精進料理》白ごまごはん、煮込み汁、じゃがいもの鹿の子揚げ、きゅうりのゆかり和え、スイカ	じゃが芋、米、○小麦粉、片栗粉、○グラニュー糖、押麦、油	○牛乳、○バター、○卵、○牛乳、油揚げ、ごま、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	胡瓜、スイカ、○バナナ、大根、コーン、人参、ほうれん草	牛乳、バナナマフィン
04 火	ヤクルト、大根スティック	トマトロール、小松菜のスープ、スパニッシュオムレツ、マカロニサラダ、オレンジ	○米、パン、じゃが芋、マカロニ・スパゲティ、欧風マヨネーズ、砂糖、○砂糖	卵、○油揚げ、ツナ水煮缶、ベーコン、○ごま、◎ヤクルト	オレンジ、玉ネギ、こまつな、人参、キャベツ、胡瓜、コーン、ピーマン、◎大根	麦茶、いなり寿司
05 水	豆乳、人参スティック	ごはん、けんちん汁、鮭の西京焼き、ひじきの煮物、デラウェア	米、○じゃが芋、さといも(冷凍)、油、板こんにゃく、砂糖、ごま油	○牛乳、さわら、鶏もも肉、白みそ、豆腐、○豚ひき肉、竹輪、油揚げ、○卵、◎調製豆乳	ぶどう、ごぼう、大根、○玉ネギ、人参、れんこん、ねぎ、○トマト、○ココナッツミルク、ひじき、○レモン果汁、◎人参	《世界の料理》牛乳、パティス(スリランカ風ミートパイ)
06 木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	焼きとり丼、みそ汁(小松菜・ねぎ)、ちくわのマヨ焼き、キャベツの青じそ和え、グレープフルーツ	米、○食パン、欧風マヨネーズ、パン粉、砂糖	○牛乳、鶏肉、竹輪、みそ、ごま、◎のむヨーグルト	グレープフルーツ、キャベツ、もやし、○マーマレード、胡瓜、こまつな、人参、ねぎ、刻みのり、しょうが、しそ、◎胡瓜	牛乳、マーマレードジャムサンド
07 金	牛乳、バナナチップス	《七夕》七夕そうめん、えびと野菜のかき揚げ、かぼちゃサラダ、メロン	干しそうめん、さつま芋、油、てんぷら粉、欧風マヨネーズ、砂糖、○砂糖、ごま油	○ヨーグルト(無糖)、カニカマ、ハム、えび(むき身)、ごま、◎牛乳	メロン、かぼちゃ、玉ネギ、胡瓜、コーン、人参、オクラ、◎バナナ(乾果)	麦茶、七夕ヨーグルトゼリー、星たべよ
08 土	まめびよ	茄子とウインナーのトマトスパゲッティ、コーンスープ、ブロッコリーとツナのサラダ、バナナ	マカロニ・スパゲティ、○クリームパン、ドレッシング	○牛乳、牛乳、ウインナー、ツナ油漬缶、粉チーズ	バナナ、コーン、なす、ブロッコリー、トマトピューレ、玉ネギ、キャベツ、ホールトマト、人参、胡瓜、にんにく	牛乳、ミニクリームパン
10 月	豆乳、おしゃぶり昆布	茄子と豚ひき肉のカレー、福神漬け、ズッキーニのコンソメスープ、春雨サラダ、パイナップル	米、春雨、砂糖、油、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、卵、牛乳、ハム、ごま、◎豆乳	玉ネギ、パイナップル、なす、人参、ズッキーニ、胡瓜、トマト、福神漬け、コーン、◎こんぶ	麦茶、フルーチェ、リッツ
11 火	ヤクルト、大根スティック	ごはん、みそ汁(豆腐・わかめ)、たらこの甘辛揚げ、切り干し大根のおかか和え、オレンジ	米、○食パン、油、片栗粉、○グラニュー糖、砂糖	○牛乳、たら、豆腐、みそ、○バター、ごま、○きな粉、かつお節、◎ヤクルト	オレンジ、こまつな、切り干しだいこん、ねぎ、人参、カットわかめ、◎大根	牛乳、きな粉トースト
12 水	牛乳、人参スティック	冷やし中華(しょうゆ味)、焼ギョウザ、チンゲン菜の中華炒め、バナナ	中華めん、○米、砂糖、ごま油	豚肉、ハム、卵、○プロセスチーズ、○かつお節、◎牛乳	チンゲンサイ、バナナ、胡瓜、人参、しめじ、◎人参	麦茶、チーズおかかおにぎり
13 木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	ごはん、みそ汁(さつま芋・水菜)、鶏肉のバーベキューソース焼き、キャベツとちくわのマヨ和え、メロン	米、○ホットケーキ粉、さつま芋、欧風マヨネーズ、油、○砂糖、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、○牛乳、みそ、ごま、◎のむヨーグルト	メロン、キャベツ、胡瓜、玉ネギ、人参、水菜、にんにく、しょうが、◎胡瓜	牛乳、紅茶ケーキ(スリランカ産紅茶葉使用)
14 金	豆乳、食べる小魚	ふりかけごはん、みそ汁(茄子・なめこ)、豚肉と厚揚げのおろし煮、ほうれん草の磯和え、スイカ	米、白滝、砂糖	○牛乳、生揚げ、豚肉、○ハム、○とろけるチーズ、みそ、○卵、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	だいこん、スイカ、ほうれん草、なす、ねぎ、人参、なめこ、玉ネギ、刻みのり	牛乳、ハムチーズパイ
15 土	まめびよ	スタミナ丼、みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)、大根のごまサラダ、グレープフルーツ	米、○パウムクーヘン、じゃが芋、油	○牛乳、豚肉、みそ、ごま	玉ネギ、グレープフルーツ、大根、人参、ニラ、こまつな、胡瓜、コーン、万能ねぎ	牛乳、パウムクーヘン、オレンジゼリー
17 月	☆☆海の日☆☆					
18 火	ヤクルト、大根スティック	トマトロール、小松菜のスープ、スパニッシュオムレツ、マカロニサラダ、オレンジ	○たこ焼き、パン、じゃが芋、マカロニ・スパゲティ、欧風マヨネーズ、砂糖、○欧風マヨネーズ	○牛乳、卵、ツナ水煮缶、ベーコン、○かつお節、◎ヤクルト	オレンジ、玉ネギ、こまつな、人参、キャベツ、胡瓜、コーン、ピーマン、○あおのり、◎大根	牛乳、たこ焼き
19 水	豆乳、人参スティック	菜めしおにぎり、けんちん汁、鮭の西京焼き、ひじきの煮物、デラウェア	米、さといも(冷凍)、○ポップコーン、○グラニュー糖、油、板こんにゃく、砂糖、ごま油	○牛乳、さわら、鶏もも肉、白みそ、豆腐、竹輪、油揚げ、◎調製豆乳	ぶどう、ごぼう、大根、人参、れんこん、ねぎ、ひじき、◎人参	牛乳、チュロス、ポップコーン
20 木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	焼きとり丼、みそ汁(小松菜・ねぎ)、ちくわのマヨ焼き、キャベツの青じそ和え、グレープフルーツ	米、○クレープの皮、欧風マヨネーズ、パン粉、砂糖、○砂糖	○牛乳、鶏肉、竹輪、○ホイップクリーム、みそ、ごま、◎のむヨーグルト	グレープフルーツ、キャベツ、○バナナ、もやし、胡瓜、こまつな、人参、ねぎ、刻みのり、しょうが、しそ、◎胡瓜	牛乳、ココアバナナクレープ
21 金	豆乳、バナナチップス	《なつまつり屋台メニュー》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、スイカ	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)、◎調製豆乳	スイカ、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、◎バナナ(乾果)	幼児牛乳、シューアイス
22 土	まめびよ	豚しゃぶの冷やしうどん、チキンナゲット、ブロッコリーと卵の炒め物、オレンジ	うどん、油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、卵、ベーコン、ごま	ブロッコリー、オレンジ、キャベツ、人参、胡瓜、しめじ、コーン	牛乳、メープルソフトパン
24 月	豆乳、おしゃぶり昆布	茄子と豚ひき肉のカレー、福神漬け、ズッキーニのコンソメスープ、春雨サラダ、パイナップル	米、春雨、砂糖、油、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、卵、牛乳、ハム、ごま、◎豆乳	玉ネギ、パイナップル、なす、人参、ズッキーニ、胡瓜、トマト、福神漬け、コーン、◎こんぶ	麦茶、フルーチェ、リッツ
25 火	ヤクルト、大根スティック	ごはん、みそ汁(豆腐・わかめ)、たらこの甘辛揚げ、切り干し大根のおかか和え、オレンジ	米、○食パン、油、片栗粉、○グラニュー糖、砂糖	○牛乳、たら、豆腐、みそ、○バター、ごま、○きな粉、かつお節、◎ヤクルト	オレンジ、こまつな、切り干しだいこん、ねぎ、人参、カットわかめ、◎大根	牛乳、きな粉トースト
26 水	牛乳、人参スティック	冷やし中華(しょうゆ味)、焼ギョウザ、チンゲン菜の中華炒め、バナナ	中華めん、○米、砂糖、ごま油	豚肉、ハム、卵、○プロセスチーズ、○かつお節、◎牛乳	チンゲンサイ、バナナ、胡瓜、人参、しめじ、◎人参	麦茶、チーズおかかおにぎり
27 木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	《誕生会》選べるジャムロールパン、ミネストローネ、コーンフレークチキン、カラフルサラダ、メロン	パン、マカロニ、フレンドレッシング(乳化型)、欧風マヨネーズ	○牛乳、鶏もも肉、○生クリーム、プロセスチーズ、ベーコン、◎のむヨーグルト	キャベツ、メロン、ホールトマト、玉ネギ、人参、胡瓜、デイスパンスパゲッティ(いちご&マカロン)、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく、◎胡瓜	牛乳、誕生会ケーキ ※純組はホットケーキ
28 金	豆乳、食べる小魚	《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、砂糖、花魁、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、うなぎ蒲焼、○ハム、○とろけるチーズ、○卵、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	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	牛乳、ハムチーズパイ
29 土	まめびよ	たらこスパゲティ、コロコロスープ、ウインナー、キャベツサラダ、グレープフルーツ	スパゲティ、じゃが芋、油	○牛乳、ウインナー、たらこ、鶏もも肉、バター	グレープフルーツ、キャベツ、ブロッコリー、人参、○デイスパンスパゲッティ(いちご&マカロン)、玉ネギ、胡瓜、しそ、刻みのり	牛乳、ホットケーキ
31 月	豆乳、バナナチップス	マーボー豆腐丼、春雨スープ、カニカマの中華和え、オレンジ	米、砂糖、春雨、片栗粉、ごま油	○牛乳、豆腐、豚ひき肉、○生クリーム、カニカマ、米みそ(赤色辛みそ)、ごま、◎調製豆乳	もやし、オレンジ、筍、ねぎ、チンゲンサイ、胡瓜、人参、玉ネギ、ニラ、椎茸、しょうが、にんにく、◎バナナ(乾果)	牛乳、クリームサンドビスケット(ココア)

☆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	545kcal	21.7g	20.4g	224mg	2.6mg	182 μg	0.35mg	0.40mg	33mg
3歳未満児	524kcal	21.2g	19.4g	276mg	3.0mg	166 μg	0.32mg	0.39mg	29mg

《かき氷屋さん》19日(水)はかき氷屋さんの予定です☆
 《なつまつり》22日(土)はなつまつりです!
 18日~21日のおやつは屋台風のメニューになっています。
 《世界の料理:スリランカ》
 5日(水)の15時のおやつはスリランカ風ミートパイの「パティス」です!
 じゃがいもと豚ひき肉を炒めてココナッツミルクとスパイスで味付けしたものをパイで包んで焼きます。お楽しみに☆

