

令和5年 8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火	ヤクルト、胡瓜スティック	《精進料理》冷や汁うどん、なすと枝豆のかき揚げ、キャベツの塩昆布あえ、デラウエア	うどん、○小麦粉、てんぷら粉、○グラニュー糖、油	○牛乳、白みそ、○バター、○卵、○牛乳、米みそ(赤色辛みそ)、油揚げ、ごま、◎ヤクルト	ぶどう、キャベツ、胡瓜、人参、なす、えだまめ(冷凍)、○ブルーベリージャム、コーン、塩こんぶ、カットわかめ、◎胡瓜	牛乳、ブルーベリーマフィン
02水	豆乳、大根スティック	ごはん、みそ汁(茄子・生揚げ)、豚肉のしょうが炒め、大根の和風サラダ、スイカ	米、○小麦粉、○油、ドレッシング、○砂糖、油	○牛乳、豚肉、生揚げ、みそ、ベーコン、○ヨーグルト(無糖)、◎調製豆乳	スイカ、玉ネギ、大根、なす、ブロッコリー、人参、胡瓜、ピーマン、しょうが、ひじき、◎大根	牛乳、サクサクココアクッキー
03木	のむヨーグルト、人参スティック	ごはん、のっぺい汁、鯖の西京焼き、ほうれん草の納豆和え、グレープフルーツ	米、○じゃが芋、さいも(冷凍)、○パン粉、○小麦粉、○油、片栗粉	○牛乳、さわら、白みそ、納豆、○ツナ油漬缶、豆腐、かつお節、◎のむヨーグルト	もやし、グレープフルーツ、ほうれん草、○玉ネギ、人参、ねぎ、ごぼう、○ピーマン、たけのこ、椎茸、えのきたけ、○レモン果汁、◎人参	《世界の料理》牛乳、カトウレット(スリランカのコロッケ)
04金	牛乳、おしゃぶり昆布	夏野菜のカレー、福神漬け、コロコロスープ、キャベツのごまドレサラダ、パイナップル	米、ドレッシング	豚肉、鶏もも肉、ハム、牛乳、◎牛乳	キャベツ、パイナップル、玉ネギ、大根、◎もも缶、◎みかん缶、○パイナップル、人参、胡瓜、なす、福神漬け、オクラ、ズッキーニ、ヤングコーン、赤ピーマン、トマト、◎こんぶ	麦茶、フルーツゼリー、リッツ
05土	まめびよ	冷やしきつねうどん、エビしゅうまい、竹輪の煮物、バナナ	うどん、じゃが芋、砂糖	○牛乳、油揚げ、竹輪、かまぼこ	バナナ、人参、もやし、胡瓜、いんげん、カットわかめ	牛乳、スイートポテト
07月	豆乳、食べる小魚	切干ビビンバ丼、なら玉スープ、ささみともやしのごま和え、オレンジ	米、○じゃが芋、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、卵、鶏ささ身、○とろけるチーズ、○ベーコン、ごま、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	もやし、オレンジ、ほうれん草、人参、○玉ネギ、玉ネギ、胡瓜、切り干しだいこん、ニラ	牛乳、じゃがベーコンのチーズ炒め
08火	ヤクルト、胡瓜スティック	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、スパゲティのサラダ、バナナ	パン、○米、じゃが芋、欧風マヨネーズ、スパゲティ、○砂糖、砂糖	豚肉、大豆、○豚肉、○油揚げ、ハム、◎ヤクルト	玉ネギ、バナナ、人参、トマトピューレ、ズッキーニ、キャベツ、胡瓜、コーン、○刻みこんぶ、○しょうが、◎胡瓜	麦茶、しじゅうしおにぎり
09水	豆乳、大根スティック	ごはん、みそ汁(キャベツ・油揚げ)、鶏肉の塩こうじ焼き、ちくわと根菜の炒め物、デラウエア	米、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、○こしあん(生)、竹輪、油揚げ、みそ、ごま、◎調製豆乳	ぶどう、れんこん、ごぼう、キャベツ、人参、えのきたけ、いんげん、カットわかめ、◎大根	牛乳、小倉パイ
10木	のむヨーグルト、人参スティック	ごはん、みそ汁(冬瓜・しめじ)、さばの幽庵焼き、はんぺんのサラダ、グレープフルーツ	米、○食パン、欧風マヨネーズ、○グラニュー糖	○牛乳、さば、はんぺん、卵、みそ、○バター、◎のむヨーグルト	グレープフルーツ、とうがん、ブロッコリー、○レモン、しめじ、万能ねぎ、ゆず果皮、◎人参	牛乳、レモンシュガートースト
12土	まめびよ	スタミナ丼、みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)、キャベツの青じそ和え、バナナ	米、じゃが芋、油	○牛乳、豚肉、みそ、ごま	玉ネギ、バナナ、キャベツ、人参、ニラ、胡瓜、万能ねぎ、しそ	牛乳、お米deガトーショコラ
14月	豆乳、バナナチップス	菜めしご飯、みそ汁(豆腐・なめこ)、干草焼き、キャベツとピーマンのツナ和え、オレンジ	米、砂糖、○砂糖	○牛乳、卵、豆腐、○ヨーグルト(無糖)、○クリームチーズ、鶏ひき肉、○生クリーム、ツナ油漬缶、みそ、◎調製豆乳	○バナナ、キャベツ、オレンジ、人参、ピーマン、ほうれん草、ねぎ、なめこ、筍、◎バナナ(乾果)	牛乳、バナナのクリームチーズがけ、クラッカー
15火	ヤクルト、胡瓜スティック	《終戦記念日献立》さつまいもと麦のごはん、すいとん、焼きししゃも、きゅうりのゆかり和え、スイカ	米、○ホットケーキ粉、さつまいも、小麦粉、○油、押麦、○砂糖	○牛乳、ししゃも、○牛乳、豚肉(もも)、油揚げ、◎ヤクルト	胡瓜、スイカ、大根、○りんご(缶詰)、こまつな、ねぎ、干し椎茸、◎胡瓜	牛乳、りんごケーキ
16水	豆乳、大根スティック	ごはん、みそ汁(大根・油揚げ)、鶏肉のたらこマヨ焼き、洋風さんびら、デラウエア	米、じゃが芋、○小麦粉、○油、○砂糖、欧風マヨネーズ、砂糖、油	○牛乳、鶏肉、豚ひき肉、みそ、油揚げ、たらこ、○きな粉、◎調製豆乳	ぶどう、大根、ピーマン、人参、カットわかめ、◎大根	牛乳、きなこちんすこう
17木	のむヨーグルト、人参スティック	蒸し鶏のサラダうどん(ごまだれ)、お魚ナゲット、小松菜と卵の炒め物、グレープフルーツ	うどん、○食パン、○欧風マヨネーズ	○牛乳、鶏ささ身、○ツナ油漬缶、卵、ベーコン、◎のむヨーグルト	こまつな、グレープフルーツ、もやし、人参、キャベツ、胡瓜、○玉ネギ、しめじ、コーン、◎人参	牛乳、ツナサンド
18金	牛乳、おしゃぶり昆布	夏野菜のカレー、福神漬け、コロコロスープ、キャベツのごまドレサラダ、パイナップル	米、ドレッシング	豚肉、鶏もも肉、ハム、牛乳、◎牛乳	キャベツ、パイナップル、玉ネギ、大根、◎みかん缶、人参、胡瓜、なす、福神漬け、オクラ、ズッキーニ、ヤングコーン、赤ピーマン、トマト、◎こんぶ	麦茶、二色ゼリー、リッツ
19土	まめびよ	冷やし中華(しょうゆ味)、焼ギョウザ、生揚げと野菜のうま煮、バナナ	中華めん、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、生揚げ、豚ひき肉、ハム	バナナ、胡瓜、玉ネギ、こまつな、人参、えのきたけ	牛乳、メープルソフトパン
21月	豆乳、食べる小魚	切干ビビンバ丼、なら玉スープ、ささみともやしのごま和え、オレンジ	米、○じゃが芋、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、卵、鶏ささ身、○とろけるチーズ、○ベーコン、ごま、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	もやし、オレンジ、ほうれん草、人参、○玉ネギ、玉ネギ、胡瓜、切り干しだいこん、ニラ	牛乳、じゃがベーコンのチーズ炒め
22火	ヤクルト、胡瓜スティック	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、スパゲティのサラダ、バナナ	パン、○米、じゃが芋、欧風マヨネーズ、スパゲティ、○砂糖、砂糖	豚肉、大豆、○豚肉、○油揚げ、ハム、◎ヤクルト	玉ネギ、バナナ、人参、トマトピューレ、ズッキーニ、キャベツ、胡瓜、コーン、○刻みこんぶ、○しょうが、◎胡瓜	麦茶、しじゅうしおにぎり
23水	豆乳、大根スティック	ごはん、みそ汁(キャベツ・油揚げ)、鶏肉の塩こうじ焼き、ちくわと根菜の炒め物、スイカ	米、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、○こしあん(生)、竹輪、油揚げ、みそ、ごま、◎調製豆乳	スイカ、れんこん、ごぼう、キャベツ、人参、えのきたけ、いんげん、カットわかめ、◎大根	牛乳、小倉パイ
24木	のむヨーグルト、人参スティック	ごはん、みそ汁(冬瓜・しめじ)、さばの幽庵焼き、はんぺんのサラダ、グレープフルーツ	米、○食パン、欧風マヨネーズ、○グラニュー糖	○牛乳、さば、はんぺん、卵、みそ、○バター、◎のむヨーグルト	グレープフルーツ、とうがん、ブロッコリー、○レモン、しめじ、万能ねぎ、ゆず果皮、◎人参	牛乳、レモンシュガートースト
25金	豆乳、バナナチップス	《誕生会》五目チャーハン、わかめスープ、鶏肉のから揚げ、チョレギサラダ、梨	米、油、片栗粉、ごま油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、○アイスクリーム、焼き豚、卵、なると、ごま、◎調製豆乳	梨、キャベツ、胡瓜、玉ネギ、ねぎ、人参、椎茸、グリーンピース、焼きのり、カットわかめ、にんにく、レモン、しょうが、◎バナナ(乾果)	牛乳、誕生ケーキ(※純組はホットケーキ)
26土	まめびよ	和風スパゲティ、ポトフスープ、ささみのサラダ、バナナ	マカロニ・スパゲティ、じゃが芋、ドレッシング	○牛乳、鶏ささ身、ベーコン、ウインナー、バター	バナナ、玉ネギ、キャベツ、人参、ほうれん草、ブロッコリー、しめじ、胡瓜、刻みのり	牛乳、ミニメロンパン
28月	豆乳、おしゃぶり昆布	菜めしご飯、みそ汁(豆腐・なめこ)、干草焼き、キャベツとピーマンのツナ和え、オレンジ	米、砂糖、○砂糖	○牛乳、卵、豆腐、○ヨーグルト(無糖)、○クリームチーズ、鶏ひき肉、○生クリーム、ツナ油漬缶、みそ、◎調製豆乳	○バナナ、キャベツ、オレンジ、人参、ピーマン、ほうれん草、ねぎ、なめこ、筍、◎こんぶ	牛乳、バナナのクリームチーズがけ、クラッカー
29火	ヤクルト、胡瓜スティック	ごはん、みそ汁(さつまいも・水菜)、レバーのかりんとう揚げ、きゅうりとカニカマの酢の物、スイカ	米、○ホットケーキ粉、さつまいも、砂糖、油、片栗粉、○油、○砂糖	○牛乳、豚レバー、○牛乳、かにかまぼこ、みそ、◎ヤクルト	スイカ、胡瓜、○りんご(缶詰)、玉ネギ、水菜、カットわかめ、◎胡瓜	牛乳、りんごケーキ
30水	豆乳、大根スティック	ごはん、みそ汁(大根・油揚げ)、白身魚のたらこマヨ焼き、洋風さんびら、梨	米、じゃが芋、○小麦粉、○油、○砂糖、欧風マヨネーズ、砂糖、油	○牛乳、メルルーサ、豚ひき肉、みそ、油揚げ、たらこ、○きな粉、◎調製豆乳	梨、大根、ピーマン、人参、カットわかめ、◎大根	牛乳、きなこちんすこう
31木	のむヨーグルト、人参スティック	蒸し鶏のサラダうどん(ごまだれ)、お魚ナゲット、小松菜と卵の炒め物、グレープフルーツ	うどん、○食パン、○欧風マヨネーズ	○牛乳、鶏ささ身、○ツナ油漬缶、卵、ベーコン、◎のむヨーグルト	こまつな、グレープフルーツ、もやし、人参、キャベツ、胡瓜、○玉ネギ、しめじ、コーン、◎人参	牛乳、ツナサンド

☆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	541kcal	21.9g	20.1g	210mg	2.30mg	376μg	0.34mg	0.44mg	34mg
3歳未満児	520kcal	21.3g	19.0g	254mg	2.60mg	321μg	0.32mg	0.42mg	29mg

☆世界の料理☆ ～スリランカ～

カトウレット…スリランカ風のコロッケです。サバや鮭の缶詰と玉ねぎを炒めて青唐辛子やチリパウダー、ターメリックなどのスパイスで味付けし、潰したじゃがいもに混ぜ、丸めて衣をつけて揚げた料理です。園ではツナ缶と玉ねぎを使用し、スパイスは控えめにしています。どんな味がするかお楽しみに☆

