

令和7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 火	ジョア、人参スティック	《精進料理》枝豆ごはん、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	米、じゃが芋、○食パン、片栗粉、油、○砂糖	○牛乳、○バター、生揚げ、○きな粉	スイカ、胡瓜、れんこん、大根、人参、ほうれん草、コーン、◎人参	牛乳、きなこサンドパン
02 水	豆乳、大根スティック	ごはん、芋煮汁、鶏肉の幽庵焼き、ほうれん草の納豆和え、オレンジ	米、○じゃが芋、さつま芋、こんにゃく	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、挽きわり納豆、○ベーコン、豚肉(もも)、○とろけるチーズ、みそ、かつお節、◎調製豆乳	ほうれん草、オレンジ、もやし、○玉ネギ、人参、大根、ごぼう、ねぎ、ゆず果皮、ゆず果汁、◎大根	牛乳、じゃがベーコンのチーズ炒め
03 木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	ごはん、みそ汁(小松菜・もやし)、さばの塩焼き、れんこんの金平、バナナ	米、○小麦粉、こんにゃく、○油、○砂糖、ごま油	○牛乳、さば、竹輪、油揚げ、○ヨーグルト(無糖)、みそ、ごま、◎のむヨーグルト	れんこん、バナナ、こまつな、もやし、人参、いんげん、◎胡瓜	牛乳、サクサクココアクッキー
04 金	牛乳、食べる小魚	蒸し鶏のサラダうどん(ごまだれ)、お魚ナゲット、切干大根のチャプチェ風、グレープフルーツ	うどん、○米、砂糖、油、ごま油	豚肉、鶏ささ身、○あなご(蒸)、◎牛乳、◎いわし(煮干し)	グレープフルーツ、レタス、もやし、人参、切り干しだいこん、胡瓜、ニラ、椎茸、コーン、コーン、○刻みのり	《ご当地グルメ:広島》麦茶、あなごめし
05 土	まめびよ 	和風スパゲッティ、キャベツのスープ、ブロッコリーとツナのサラダ、オレンジ	マカロニ・スパゲティ、ドレッシング	○牛乳、ベーコン、ツナ油漬缶、ウインナー、バター	オレンジ、ブロッコリー、玉ネギ、キャベツ、ほうれん草、人参、しめじ、胡瓜、コーン、刻みのり	牛乳、ミニメロンパン
07 月	牛乳、バナナチップス	《七夕》七夕ハンバーグカレー、コロコロスープ、コールスローサラダ、メロン	米、欧風マヨネーズ、○砂糖、砂糖、麩	○ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、鶏もも肉、ハム、牛乳、◎牛乳	玉ネギ、キャベツ、メロン、大根、オクラ、人参、なす、胡瓜、赤ピーマン、ズッキーニ、かぼちゃ、○オレンジ濃縮果汁、◎バナナチップ	麦茶、七夕ヨーグルトゼリー、星たべよ
08 火	ジョア、人参スティック	ロールパン、ズッキーニのコンソメスープ、スパニッシュオムレツ、マカロニサラダ、オレンジ	パン、じゃが芋、マカロニ・スパゲティ、欧風マヨネーズ、砂糖	○牛乳、卵、ツナ水煮缶、ベーコン	オレンジ、玉ネギ、ズッキーニ、人参、キャベツ、胡瓜、コーン、ピーマン、◎人参	牛乳、アメリカンドック
09 水	豆乳、大根スティック	ごはん、ほうれん草のかき玉汁、鰯の西京焼き、ひじきの煮物、バナナ	○たこ焼き、米、こんにゃく、砂糖、○欧風マヨネーズ、片栗粉、油	○牛乳、さわら、白みそ、卵、さつま揚げ、○かつお節、◎調製豆乳	バナナ、ほうれん草、れんこん、ごぼう、人参、ひじき、いんげん、○あおのり、◎大根	牛乳、たこ焼き
10 木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	わかめご飯、みそ汁(キャベツ・えのき)、豚肉と厚揚げのおろし煮、小松菜とじゃこの和え物、グレープフルーツ	米、砂糖、○砂糖、ごま油	○牛乳、生揚げ、豚肉、みそ、しらす干し、◎のむヨーグルト	だいこん、○バナナ、グレープフルーツ、こまつな、もやし、キャベツ、ねぎ、人参、えのきたけ、万能ねぎ、◎胡瓜	牛乳、ココアバナナ
11 金	豆乳、食べる小魚	《夏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 ※乳児はブロッコリーとコーンのサラダ	焼きそばめん、油、片栗粉、ドレッシング	○牛乳、鶏もも肉、○アイスクリーム、豚肉(肩)、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	スイカ、キャベツ、とうもろこし、もやし、人参、玉ネギ、ピーマン、しょうが、にんにく、ブロッコリー、コーン	幼児牛乳、シューアイス
12 土	まめびよ 	豚しゃぶの冷やしうどん、エビしゅうまい、ブロッコリーと卵の炒め物、バナナ	うどん、油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、卵、ベーコン、ごま	バナナ、ブロッコリー、キャベツ、人参、胡瓜、しめじ、コーン	牛乳、レモンカスタードタルト
14 月	豆乳、バナナチップス	焼き鳥丼、みそ汁(なす・玉ねぎ)、キャベツのツナ和え、キウイフルーツ	米、○干しそうめん、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、油揚げ、○ハム、みそ、◎牛乳	ねぎ、キウイフルーツ、キャベツ、なす、玉ネギ、胡瓜、人参、○胡瓜、みつ葉、刻みのり、◎バナナチップ	牛乳、おやつそうめん
15 火	ジョア、人参スティック	《郷土料理:広島》ふりかけごはん、美酒鍋(びしよなべ)風汁、呉肉じゃが、切干大根のおかか和え、スイカ	米、じゃが芋、白滝、○小麦粉、○三温糖、砂糖、油	○牛乳、豚肉(もも)、鶏肉、○卵、豆腐、○バター、かつお節	スイカ、玉ネギ、白菜、こまつな、人参、ねぎ、椎茸、切り干しだいこん、ピーマン、○レモン、○レモン果汁、◎人参	牛乳、レモンケーキ
16 水	豆乳、大根スティック	ごはん、芋煮汁、鶏肉の幽庵焼き、ほうれん草の納豆和え、オレンジ	米、○じゃが芋、さつま芋、こんにゃく	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、挽きわり納豆、○ベーコン、豚肉(もも)、○とろけるチーズ、みそ、かつお節、◎調製豆乳	ほうれん草、オレンジ、もやし、○玉ネギ、人参、大根、ごぼう、ねぎ、ゆず果皮、ゆず果汁、◎大根	牛乳、じゃがベーコンのチーズ炒め
17 木		ごはん、みそ汁(小松菜・もやし)、さばの塩焼き、れんこんの金平、バナナ	米、○小麦粉、こんにゃく、○油、○砂糖、ごま油	○牛乳、さば、竹輪、油揚げ、○ヨーグルト(無糖)、みそ、ごま、◎のむヨーグルト	れんこん、バナナ、こまつな、もやし、人参、いんげん、◎胡瓜	牛乳、サクサクココアクッキー
18 金	牛乳、食べる小魚	蒸し鶏のサラダうどん(ごまだれ)、お魚ナゲット、切干大根のチャプチェ風、グレープフルーツ	うどん、○米、砂糖、油、ごま油	豚肉、鶏ささ身、○うなぎ蒲焼、◎牛乳、◎いわし(煮干し)	グレープフルーツ、レタス、もやし、人参、切り干しだいこん、胡瓜、ニラ、椎茸、コーン、コーン、○刻みのり	《土用の丑の日》麦茶、うなぎおにぎり
19 土	まめびよ	マーボー豆腐丼、小松菜のスープ、もやしとささみの中華和え、オレンジ	米、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、豆腐、豚ひき肉、鶏ささ身、米みそ(赤色辛みそ)、ごま	もやし、オレンジ、筍、ねぎ、チンゲンサイ、こまつな、胡瓜、人参、椎茸、しょうが、にんにく	牛乳、ツイストドーナツ
21 月		☆☆海の日☆☆ 				
22 火	ジョア、人参スティック	ロールパン、ズッキーニのコンソメスープ、スパニッシュオムレツ、マカロニサラダ、オレンジ	パン、○米、じゃが芋、マカロニ・スパゲティ、欧風マヨネーズ、砂糖	卵、○鶏ささ身、ツナ水煮缶、ベーコン	オレンジ、玉ネギ、ズッキーニ、人参、キャベツ、胡瓜、○福神漬、コーン、ピーマン、○刻みのり、◎人参	麦茶、鶏飯 
23 水	豆乳、大根スティック	ごはん、ほうれん草のかき玉汁、鰯の西京焼き、ひじきの煮物、バナナ	米、○焼きそばめん、○小麦粉、こんにゃく、○欧風マヨネーズ、砂糖、片栗粉、○油、油	○牛乳、さわら、白みそ、卵、○豚肉(肩)、さつま揚げ、○卵、○かつお節、◎調製豆乳	バナナ、ほうれん草、れんこん、○キャベツ、ごぼう、人参、ひじき、○人参、いんげん、○あおのり、◎大根	《郷土料理:広島》牛乳、広島焼き
24 木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	《誕生会》たらこスパゲティ、ジュリアンスープ、チキンナゲット、れんこんの和風サラダ、フルーツヨーグルト	スパゲティ、ドレッシング、砂糖、油、○粉糖	○牛乳、ヨーグルト(無糖)、たらこ、ベーコン、バター、◎のむヨーグルト	○メロン、キャベツ、人参、れんこん、玉ネギ、こまつな、みかん缶、パイン缶、ごぼう、胡瓜、バナナ、しそ、刻みのり、◎胡瓜	牛乳、誕生ケーキ
25 金	豆乳、食べる小魚	わかめご飯、みそ汁(キャベツ・えのき)、豚肉と厚揚げのおろし煮、小松菜とじゃこの和え物、グレープフルーツ	米、砂糖、ごま油	○牛乳、生揚げ、豚肉、みそ、しらす干し、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	だいこん、グレープフルーツ、こまつな、もやし、キャベツ、ねぎ、人参、えのきたけ、万能ねぎ	《ご当地グルメ:広島》牛乳、もみじまんじゅう
26 土	まめびよ 	サンドイッチ、コーンスープ、ささみのサラダ、バナナ	食パン、○米、欧風マヨネーズ、ドレッシング	牛乳、鶏ささ身、ツナ油漬缶	バナナ、コーン、キャベツ、ブロッコリー、胡瓜、いちごジャム、人参、玉ネギ	麦茶、菜めしおにぎり
28 月	豆乳、バナナチップス	焼き鳥丼、みそ汁(なす・玉ねぎ)、キャベツのツナ和え、キウイフルーツ	米、○干しそうめん、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、油揚げ、○ハム、みそ、◎牛乳、◎いわし(煮干し)	ねぎ、キウイフルーツ、キャベツ、なす、玉ネギ、胡瓜、人参、○胡瓜、みつ葉、刻みのり、◎バナナチップ	牛乳、おやつそうめん
29 火	ジョア、人参スティック	ふりかけごはん、みそ汁(冬瓜・しめじ)、カレー肉じゃが、切干大根のおかか和え、スイカ	米、じゃが芋、○小麦粉、白滝、○三温糖、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、○卵、○バター、みそ、かつお節	スイカ、玉ネギ、とうがん、人参、こまつな、切り干しだいこん、しめじ、グリーンピース、○レモン、○レモン果汁、カットわかめ、◎人参	牛乳、レモンケーキ
30 水	豆乳、大根スティック	ごはん、みそ汁(さつま芋・水菜)、レバーのかりんとう揚げ、きゅうりとわかめの酢の物、オレンジ	米、さつま芋、○小麦粉、砂糖、○砂糖、片栗粉、油、ごま油	○牛乳、豚レバー、○バター、みそ、○粉チーズ、◎調製豆乳	胡瓜、オレンジ、玉ネギ、トマト、水菜、カットわかめ、◎大根	牛乳、チーズクッキー
31 木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	ごはん、きのこ汁、鮭のねぎみそ焼き、おからサラダ、バナナ	米、○食パン、欧風マヨネーズ、砂糖、ごま油	○牛乳、鮭、おから、豆腐、油揚げ、ハム、米みそ(赤色辛みそ)、◎のむヨーグルト	バナナ、大根、人参、胡瓜、ねぎ、まいたけ、しめじ、○ブルーベリージャム、コーン、○いちごジャム、えのきたけ、万能ねぎ、◎胡瓜	牛乳、選べるジャムサンド(いちご・ブルーベリー)

☆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	532kcal	22.2g	18.8g	217mg	3.2mg	388 μg	0.36mg	0.49mg	37mg
3歳未満児	492kcal	21.3g	17.1g	313mg	3.2mg	335 μg	0.32mg	0.49mg	33mg

《夏まつり》12日(土)は夏まつりです! 8日~11日の15時のおやつと11日の給食は屋台風メニューです。お楽しみに☆
《郷土料理・ご当地グルメ》今月は広島です! 焼きそばが入るのが特徴の広島焼き、宮島グルメのあなごめし、お土産の定番もみじまんじゅう、酒と塩で味付けした美酒鍋(びしよなべ)風の汁を予定しています☆