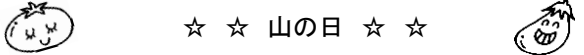


令和8年 8月 給食献立表



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土	まめびよ	冷やしわかめうどん、エビしゅうまい、生揚げと野菜のうま煮、オレンジ	うどん、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、生揚げ、豚ひき肉、かまぼこ	オレンジ、胡瓜、玉ネギ、こまつな、人参、えのきたけ、カットわかめ	牛乳、シフォンケーキ
03月	豆乳、食べる小魚	《 精進料理 》高野豆腐のじゃじゃ麺、もずくのかき揚げ、おくら、梅和え、スイカ	うどん、○パン、てんぷら粉、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、○こしあん(生)、○バター、凍り豆腐、みそ、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	スイカ、胡瓜、オクラ、人参、えだまめ(冷凍)、もずく、コーン、うめ干し	《 ご当地グルメ:岩手県 》牛乳、あんバターコッペパン
04火	ヤクルト、人参スティック	ごはん、みそ汁(冬瓜・しめじ)、鶏肉の塩こうじ焼き、こぎつねサラダ、キウイフルーツ	米、○食パン、○欧風マヨネーズ、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、○ツナ油漬缶、油揚げ、みそ、ごま、◎ヤクルト	キウイフルーツ、ブロッコリー(ゆで)、とうがん、胡瓜、人参、しめじ、○玉ネギ、万能ねぎ、◎人参	牛乳、ツナサンド 
05水	豆乳、おしゃぶり昆布	ごはん、みそ汁(なす・玉ねぎ)、さばの幽庵焼き、じゃがいもきんぴら、オレンジ	米、じゃが芋、○ホットケーキ粉、○砂糖、○油、油、砂糖	○牛乳、さば、○牛乳、豚ひき肉、油揚げ、○きな粉、みそ、◎調製豆乳	オレンジ、なす、ピーマン、玉ネギ、人参、ゆず果皮、ゆず果汁、◎こんぶ	牛乳、きなこケーキ
06木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	ほうれん草ロール、コロコロスープ、チーズ入りハンバーグ、カニカマサラダ、バナナ	パン、○米、欧風マヨネーズ、パン粉	豚ひき肉、牛ひき肉、鶏もも肉、○鶏ささ身、プロセスチーズ、かにかまぼこ、卵、◎のむヨーグルト	バナナ、玉ネギ、大根、キャベツ、ブロッコリー(ゆで)、胡瓜、人参、○うめびしお、○刻みのり、◎胡瓜	麦茶、冷やし茶漬け
07金	豆乳、バナナチップス	ごはん、豆腐と卵のスープ、チンジャオロース、きゅうりとちくわのサラダ、グレープフルーツ	米、ごま油、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、卵、竹輪、ごま、◎調製豆乳	グレープフルーツ、胡瓜、ピーマン、筍、赤ピーマン、黄ピーマン、万能ねぎ、カットわかめ、◎バナナ(乾果)	牛乳、選べるアイス(ソーダ・ぶどう)、ウエハース
08土	まめびよ	冷やし中華(ごまだれ)、焼ギョウザ、ブロッコリーと卵の炒め物、バナナ	中華めん、油、砂糖	○牛乳、卵、ハム、ベーコン	バナナ、ブロッコリー(ゆで)、胡瓜、ミニトマト、人参、しめじ、コーン	牛乳、焼きドーナツ
10月	豆乳、食べる小魚	焼き鳥丼、豚汁、キャベツの塩昆布あえ、オレンジ	米、さといも(冷凍)、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、○牛乳、豚肉(もも)、豆腐、油揚げ、淡色みそ、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	ねぎ、キャベツ、オレンジ、人参、大根、ごぼう、胡瓜、塩こんぶ、みつ葉、刻みのり	牛乳、ココア蒸しパン
11火	☆ ☆ 山の日 ☆ ☆ 					
12水	豆乳、おしゃぶり昆布	蒸し鶏のサラダうどん(ごまだれ)、チキンナゲット、切干大根のチャプチェ風、スイカ	うどん、油、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏ささ身、豚肉、○ウインナー、○卵、◎調製豆乳	スイカ、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、◎こんぶ	牛乳、ウインナーロールパイ
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)、白身魚のたらこマヨ焼き、ほうれん草のナムル、グレープフルーツ	米、○食パン、さつま芋、欧風マヨネーズ、○小麦粉、○砂糖、ごま油	○牛乳、メルルーサ、○バター、たらこ、みそ、ごま、◎のむヨーグルト	グレープフルーツ、もやし、ほうれん草、人参、玉ネギ、水菜、◎胡瓜	牛乳、メロンパン風トースト
14金	牛乳、バナナチップス	ポークカレー、福神漬け、キャベツのスープ、ブロッコリーの和風サラダ、パイナップル	米、じゃが芋、○小麦粉、油	豚肉(もも)、○鶏肉、ツナ油漬缶、○油揚げ、牛乳、◎牛乳	パイナップル、玉ネギ、キャベツ、ブロッコリー(ゆで)、人参、○大根、胡瓜、福神漬け、○こまつな、コーン、○ねぎ、○人参、○椎茸、◎バナナ(乾果)	《 郷土料理:岩手県 》麦茶、ひつつみ(すいとん)
15土	まめびよ	しらすのスパゲッティ、コーンスープ、ささみのサラダ、バナナ	マカロニ・スパゲティ、ドレッシング	○牛乳、牛乳、鶏ささ身、しらす干し、バター	コーン、バナナ、キャベツ、玉ネギ、ほうれん草、しめじ、胡瓜、人参、刻みのり	牛乳、黒糖蒸しケーキ
17月	豆乳、食べる小魚	冷やし中華(しょうゆ味)、焼ギョウザ、チンゲン菜と豚肉の炒め物、スイカ	中華めん、ごま油	○牛乳、豚肉、ハム、○バター、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	スイカ、チンゲンサイ、胡瓜、ミニトマト、人参、しめじ	牛乳、玄米フレークおこし
18火	ヤクルト、人参スティック	ごはん、みそ汁(冬瓜・しめじ)、鶏肉の塩こうじ焼き、こぎつねサラダ、オレンジ	米、○食パン、○欧風マヨネーズ、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、○ツナ油漬缶、油揚げ、みそ、ごま、◎ヤクルト	オレンジ、ブロッコリー(ゆで)、とうがん、胡瓜、人参、しめじ、○玉ネギ、万能ねぎ、◎人参	牛乳、ツナサンド
19水	豆乳、おしゃぶり昆布	ごはん、みそ汁(なす・玉ねぎ)、さばの幽庵焼き、じゃがいもきんぴら、キウイフルーツ	米、じゃが芋、○ホットケーキ粉、○砂糖、○油、油、砂糖	○牛乳、さば、○牛乳、豚ひき肉、油揚げ、○きな粉、みそ、◎調製豆乳	キウイフルーツ、なす、ピーマン、玉ネギ、人参、ゆず果皮、ゆず果汁、◎こんぶ	牛乳、きなこケーキ
20木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	ほうれん草ロール、コロコロスープ、チーズ入りハンバーグ、カニカマサラダ、バナナ	パン、○米、欧風マヨネーズ、パン粉	豚ひき肉、牛ひき肉、鶏もも肉、○鶏ささ身、プロセスチーズ、かにかまぼこ、卵、◎のむヨーグルト	バナナ、玉ネギ、大根、キャベツ、ブロッコリー(ゆで)、胡瓜、人参、○うめびしお、○刻みのり、◎胡瓜	麦茶、冷やし茶漬け
21金	豆乳、バナナチップス	《 誕生会 》ごはん、ズッキーニのスープ、チキン南蛮、ポパイサラダ、梨	米、欧風マヨネーズ、油、片栗粉、小麦粉、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、卵、ベーコン、ごま、◎調製豆乳、○クリームチーズ、○ヨーグルト、○生クリーム	梨、ほうれん草、キャベツ、玉ネギ、ズッキーニ、○みかん濃縮果汁、コーン、レモン果汁、◎バナナ(乾果)	牛乳、誕生ケーキ
22土	まめびよ	豚しゃぶの冷やしうどん、肉団子、小松菜と油揚げの煮浸し、グレープフルーツ	うどん、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、油揚げ、ごま	こまつな、グレープフルーツ、キャベツ、人参、胡瓜	牛乳、原宿ドック(チーズ)
24月	豆乳、食べる小魚	焼き鳥丼、豚汁、キャベツの塩昆布あえ、オレンジ	米、○小麦粉、○三温糖、さといも(冷凍)、○はちみつ、○油、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)、豆腐、○卵、油揚げ、淡色みそ、○ごま、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	ねぎ、キャベツ、オレンジ、人参、大根、ごぼう、胡瓜、塩こんぶ、みつ葉、刻みのり	《 郷土料理:岩手県 》牛乳、がんづき
25火	ヤクルト、人参スティック	ブティボワン、豆乳スープ、コロッケ、スパゲティータラダ、バナナ	○米、スパゲティ、欧風マヨネーズ	調製豆乳、ハム、ベーコン、○ごま、◎ヤクルト	バナナ、ほうれん草、キャベツ、胡瓜、人参、しめじ、コーン、◎人参	麦茶、いなり寿司 
26水	豆乳、おしゃぶり昆布	《 郷土料理:岩手県 》盛岡じゃじゃ麺、チータンスープ、さつま芋のごまマヨサラダ、スイカ	うどん、さつま芋、欧風マヨネーズ、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、卵、○ウインナー、米みそ(赤色辛みそ)、ハム、○卵、ごま、ごま、◎調製豆乳	スイカ、玉ネギ、胡瓜、人参、万能ねぎ、◎こんぶ	牛乳、ウインナーロールパイ
27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)、白身魚のたらこマヨ焼き、ほうれん草のナムル、グレープフルーツ	米、○食パン、さつま芋、欧風マヨネーズ、○小麦粉、○砂糖、ごま油	○牛乳、メルルーサ、○バター、たらこ、みそ、ごま、◎のむヨーグルト	グレープフルーツ、もやし、ほうれん草、人参、玉ネギ、水菜、◎胡瓜	牛乳、メロンパン風トースト
28金	牛乳、バナナチップス	ポークカレー、福神漬け、キャベツのスープ、大根とツナの和風サラダ、パイナップル	米、じゃが芋、○干しとうめん、油	豚肉(もも)、ツナ油漬缶、牛乳、○鶏ささみ、◎牛乳	パイナップル、玉ネギ、大根、キャベツ、ブロッコリー(ゆで)、人参、○胡瓜、胡瓜、福神漬け、コーン、◎バナナ(乾果)	麦茶、おやつそうめん
29土	まめびよ	マーボー豆腐丼、鶏肉と小松菜のスープ、キャベツとちくわのマヨ和え、オレンジ	米、欧風マヨネーズ、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、豆腐、豚ひき肉、鶏肉、米みそ(赤色辛みそ)、ごま	オレンジ、キャベツ、筍、ねぎ、こまつな、胡瓜、人参、椎茸、しょうが、にんにく	牛乳、今川焼き(あんこ)
31月	豆乳、食べる小魚	冷やし中華(しょうゆ味)、焼ギョウザ、チンゲン菜と豚肉の炒め物、スイカ	中華めん、ごま油	○牛乳、豚肉、ハム、○バター、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	スイカ、チンゲンサイ、胡瓜、ミニトマト、人参、しめじ	牛乳、玄米フレークおこし

☆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	525kcal	22.5g	19.5g	202mg	2.1mg	159 μg	0.36mg	0.37mg	32mg
3歳未満児	482kcal	20.5g	17.4g	264mg	2.4mg	141 μg	0.32mg	0.34mg	28mg



☆郷土料理・ご当地グルメ☆ 今月は岩手県です！

- ・コッペパン…創業76年の福田パンのコッペパンは岩手県民のソウルフード。甘い系、調理系のたくさんの種類が選べますが、一番人気は「あんバター」です☆
- ・ひつつみ…小麦粉を練って薄く伸ばした生地を手でちぎり、鶏肉や野菜と煮込んだ伝統的な郷土料理です。
- ・盛岡じゃじゃ麺…わんこそば・冷麺と並び「盛岡三大麺」と称される郷土料理です。うどんに肉味噌、きゅうり、ねぎなどをのせ、混ぜて食べます。