

令和5年 8月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第三こども園

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	
1火	のむヨーグルト	冷や汁うどん、なすと枝豆のかき揚げ キャベツの塩昆布和え、デラウェア	ゆでうどん、○米 てんぷら粉、油	○さけ(塩)、白みそ、米みそ 油揚げ、ごま ◎ヨーグルト(ドリンク)	デラウェア、キャベツ、きゅうり、人参、なす えだまめ、コーン缶、塩こんぶ、カットわかめ	ほうじ茶 さけ菜ごはん 昆布
2水	豆乳(ココア)	麦ご飯、すまし汁 さばの胡麻味噌焼 切り干し大根の煮物、すいか	米、○白パン、押麦 ○小麦粉、○油 油、三温糖、砂糖	○牛乳、さば、○豚ひき肉 さつま揚げ、米みそ、ごま ◎豆びよ(ココア)	すいか、ほうれんそう、○たまねぎ ○ホールトマト缶詰、ねぎ、○にんじん にんじん、切干大根、さやえんどう	牛乳 スラッピージョー
3木	かき氷	ご飯、わかめスープ 豚しゃぶ、フルーツパンチ	米、○小麦粉、砂糖 ○マヨドレ、ごま油	豚肉(もも)、○豚肉(ばら) すりごま、○干しえび ○かつお節	キャベツ、バナナ、○キャベツ、きゅうり、もも缶 みかん缶、パイン缶、トマト、ねぎ、キウイ、コーン ○ねぎ、しょうが、レモン果汁、わかめ、○あおのり	ほうじ茶 お好み焼き
4金	のむヨーグルト	ご飯、白菜スープ 鶏肉カレー照り焼き スパムピーマン、キウイフルーツ	米、○小麦粉、○砂糖 ○コーンフレーク、油 三温糖、オリーブ油	○牛乳、鶏もも肉、ハム、卵 ○バター、○卵 ◎ヨーグルト(ドリンク)	キウイフルーツ、はくさい、ピーマン たまねぎ、にんじん	牛乳 コーンフレークッキー
5土	ジョア	ポロネーゼスパゲッティ、牛乳 レタスのサラダ、グレープフルーツ	和風ドレッシング	牛乳、豚ひき肉、バター ○かつお節、◎ジョア	レタス、グレープフルーツ、たまねぎ にんじん、ホールトマト缶詰、きゅうり コーン缶、セロリー、にんにく	ほうじ茶 たご焼き
7月	豆乳(いちご)	ご飯、麩とわかめのすまし汁 松風焼き、白和え(ごまみそ) すいか	米、○さつまいも、油 ○油、砂糖、パン粉 焼ふ、しらたき	○牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐 米みそ、ごま、卵、牛乳 ◎豆びよ(いちご)	すいか、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ ねぎ、カットわかめ、○あおのり	牛乳 のり塩さつま芋
8火	豆乳 人参スティック	冷やしラーメン、焼き餃子 きゅうりともやしのサラダ、バナナ	ゆで中華めん ○ロールパン、三温糖 ○マヨドレ、ごま油	○牛乳、焼き豚、ハム、なると ○ツナ油漬缶、○いわし(煮干し) ◎調製豆乳	もやし、バナナ、きゅうり、コーン缶、ねぎ にんじん、◎にんじん、○きゅうり カットわかめ	牛乳 ツナロールパンサンド 小魚
9水	のむヨーグルト	ご飯、かき玉汁(にら) タンドリーカジキ 白菜ツナポン和え、すいか	米、○ホットケーキミックス ○メープルシロップ 三温糖、ごま油、片栗粉	◎調製豆乳、かじき、卵、○牛乳 ヨーグルト、ツナ油漬缶、○卵、ごま かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	すいか、はくさい、にんじん、にら	豆乳 ココアホットケーキ
10木	豆乳(バナナ)	夏野菜カレー、牛乳 ブロッコリーのサラダ、メロン	米、フレンチドレッシング 油	牛乳、○アイスクリーム 豚肉(もも)、◎豆びよ(バナナ)	メロン、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ かぼちゃ、なす、コーン、オクラ	ほうじ茶 アイスクリーム
12土	ジョア	そうめん、厚焼卵 豚しゃぶサラダ、バナナ	ゆでそうめん	○シャーベット、卵、◎ジョア 豚肉(ロース)、油揚げ	バナナ、グリーンアスパラガス、キャベツ、ねぎ 、糸みつば、しいたけ、わかめ	ほうじ茶 シャーベット
14月	豆乳 人参スティック	マーボー丼、中華スープ(きくらげ) キャベツとコーンの中華和え、メロン	米、ごま油、片栗粉 三温糖、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉 米みそ、◎調製豆乳	メロン、キャベツ、ミニトマト、えのきたけ ねぎ、コーン缶、にんじん、◎にんじん 黒きくらげ、にんにく、しょうが	牛乳 マーブル蒸しパン
15火	豆乳(いちご)	冷やし中華、シュウマイ ヨーグルト、バナナ	ゆで中華めん ○米、砂糖、ごま油	ヨーグルト(加糖)、焼き豚、卵 ◎豆びよ(いちご)	バナナ、トマト、きゅうり、カットわかめ	ほうじ茶 ゆかりおにぎり 昆布
16水	のむヨーグルト	ふりかけご飯、みそ汁(小松菜・揚げ・ねぎ) から揚げ、野菜の甘酢和え デラウェア	米、油、片栗粉、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、○牛乳 米みそ、油揚げ ◎ヨーグルト(ドリンク)	デラウェア、だいこん、にんじん、きゅうり こまつな、ねぎ	ほうじ茶 プリン せんべい
17木	豆乳(バナナ)	五穀ご飯、中華スープ チンジャオオロス、春雨サラダ オレンジ	米、○じゃがいも、○油 ○三温糖、五穀、春雨 砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉(ロース)、○赤みそ ◎豆びよ(バナナ)	オレンジ、きゅうり、たけのこ、にんじん ピーマン、赤ピーマン、しいたけ、にら	牛乳 あげいも(北海道)
18金	豆乳 きゅうりスティック	なすミートスパゲッティ、牛乳 ブロッコリーゴマネーズサラダ パイナップル	スパゲッティ、マヨドレ 油、小麦粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、○木綿豆腐 ○とろけるチーズ、○無 塩バター、赤みそ ○ベーコン、すり ごま、粉チーズ	パイナップル、たまねぎ、なす、にんじん トマトピューレ、コーン、○コーン、にんにく ◎きゅうり	ほうじ茶 コーンチーズスコーン
19土	ジョア	ソース焼きそば、牛乳 ポテトツナサラダ、バナナ	焼きそばめん ○ロールパン じゃがいも、マヨドレ、油	牛乳、豚肉(もも)、○ウインナー ツナ油漬缶、◎ジョア	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ きゅうり、ピーマン、あおのり	ほうじ茶 ウインナーパン
21月	豆乳(いちご)	ご飯、麩とわかめのすまし汁 松風焼き、白和え(ごまみそ) すいか	米、○さつまいも しらたき、○油、砂糖 パン粉、油、焼ふ	○牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐 米みそ、ごま、卵、牛乳 ◎豆びよ(いちご)	すいか、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ ねぎ、わかめ、○あおのり	牛乳 のり塩さつま芋
22火	豆乳 人参スティック	冷やしラーメン、焼き餃子 きゅうりともやしのサラダ、バナナ	ゆで中華めん ○ロールパン、三温糖 ○マヨドレ、ごま油	○牛乳、焼き豚、ハム、なると ○ツナ油漬缶、○いわし(煮干し) ◎調製豆乳	もやし、バナナ、きゅうり、コーン缶、ねぎ にんじん、◎にんじん、○きゅうり カットわかめ	牛乳 ツナロールパンサンド 小魚
23水	のむヨーグルト	ご飯、かき玉汁(にら) タンドリーカジキ 白菜ツナポン和え、すいか	米、○ホットケーキミックス ○メープルシロップ 三温糖、ごま油、片栗粉	◎調製豆乳、かじき、卵、○牛乳 ヨーグルト(無糖)、ツナ油漬缶 ○卵、ごま、かつお節 ◎ヨーグルト(ドリンク)	すいか、はくさい、にんじん、にら	豆乳 ココアホットケーキ
24木	豆乳(バナナ)	夏野菜カレー、牛乳 ブロッコリーのサラダ、メロン	米、フレンチドレッシング 油	牛乳、○アイスクリーム 豚肉(もも)、◎豆びよ(バナナ)	メロン、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ かぼちゃ、なす、コーン、オクラ	ほうじ茶 アイスクリーム ウエハース
25金	豆乳 きゅうりスティック	チキンタツタ、コンソメスープ ジャーマンポテト、シーザーサラダ	じゃがいも、胚芽パン ○砂糖、マヨドレ、油 食パン	○生クリーム、○牛乳、ベーコン ◎調製豆乳	たまねぎ、レタス、○メロン、○みかん缶 トマト、コーン缶、キャベツ、きゅうり わかめ、◎きゅうり	ほうじ茶 フルーツパンケーキ
26土	ジョア	サラダうどん、牛乳 豆腐チャンプルー、バナナ	ゆでうどん、○食パン マヨドレ、砂糖 ○マヨネーズ	○豆乳、牛乳、豚肉、◎ジョア 焼き豆腐、○ハム、ツナ油漬缶 ○スライスチーズ、かつお節	バナナ、レタス、もやし、ミニトマト にんじん、○焼きのり、刻みのり	豆乳 のりチーズサンド
28月	豆乳(いちご)	マーボー丼、中華スープ(きくらげ) キャベツとコーンの中華和え、メロン	米、ごま油、片栗粉 三温糖、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉 米みそ、◎豆びよ(いちご)	メロン、キャベツ、ミニトマト、えのきたけ ねぎ、コーン缶、にんじん、黒きくらげ にんにく、しょうが	牛乳 マーブル蒸しパン
29火	かき氷	冷やし中華、シュウマイ ヨーグルト、バナナ	ゆで中華めん、○米 砂糖、ごま油	ヨーグルト(加糖)、焼き豚、卵	バナナ、トマト、きゅうり、カットわかめ	ほうじ茶 ふりかけおにぎり 昆布
30水	のむヨーグルト	麦ご飯、すまし汁 さばの胡麻味噌焼 切り干し大根の煮物、すいか	米、押麦、油 三温糖、砂糖	○牛乳、さば、さつま揚げ 米みそ、ごま ◎ヨーグルト(ドリンク)	すいか、ほうれんそう、ねぎ、にんじん 切干大根、さやえんどう	ほうじ茶 プリン せんべい
31木	豆乳(バナナ)	五穀ご飯、中華スープ チンジャオオロス 春雨サラダ、オレンジ	米、○じゃがいも、○油 ○三温糖、五穀、春雨 砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉(ロース)、○赤みそ ◎豆びよ(バナナ)	オレンジ、きゅうり、たけのこ、にんじん ピーマン、赤ピーマン、しいたけ、にら	牛乳 あげいも(北海道)

☆ 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	544kcal	20.2g	19.5g	196mg	2.40mg	160μg	0.37mg	0.36mg	28mg
3歳未満児	520kcal	19.8g	18.1g	231mg	2.80mg	130μg	0.35mg	0.36mg	22mg

《今月の食育予定》



- ・ 1日 精進料理の献立になっています。
- ・ 3日 かき氷パーティを行います。
- ・ 29日 かき氷パーティを行います。

※10時のおやつと火曜日のおやつに、噛み応えのあるおやつを提供し、噛む力を育てています。

* 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下さい *

