

令和6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木	のむヨーグルト	冷やし豆乳みそうどん のりとコーンのかき揚げ キャベツの塩昆布和え、デラウェア	ゆでうどん、てんぷら粉 油、◎三温糖	◎牛乳、◎鶏もも肉、調製豆乳 みみそ、◎粉チーズ ◎ヨーグルト(ドリンク)	デラウェア、◎なす、キャベツ、◎ホールトマト缶 トマト、コーン缶、きゅうり、にんじん、焼きのり ◎ブロッコリー、◎たまねぎ、塩こんぶ	牛乳 茄子と鶏肉のトマト煮
2金	かき氷	白ごま御飯、味噌汁(大根・しめじ) 鮭のり塩焼き 夏野菜のそぼろあんかけ、オレンジ	米、◎食パン、砂糖 ◎マヨドレ	◎牛乳、さけ、鶏ひき肉 みみそ、ごま、◎かつお節	なす、かぼちゃ、オレンジ、大根、◎キャベツ ピーマン、にんじん、しめじ、ねぎ、万能ねぎ しょうが、刻みのり、◎あおのり	牛乳 お好み焼き風トースト
3土	ジョア	ジャージャー麺、牛乳 トマトサラダ、バナナ	焼きそばめん、三温糖 油、ごま油 ◎鈴カステラ	牛乳、豚ひき肉、米みそ すりごま、◎ジョア マスカット	バナナ、きゅうり、トマト、たまねぎ もやし、にんじん、ピーマン、にんにく	ほうじ茶 鈴カステラ
5月	豆乳(バナナ)	ふりかけ御飯、みそ汁(キャベツ・人参・えのき) アジフライ 切干大根のコールスロー風サラダ、オレンジ	米、パン粉、小麦粉 マヨドレ、油 ◎せんべい	あじ、◎牛乳、米みそ、ハム ◎豆びよ(バナナ)	オレンジ、キャベツ、切り干しだいこん コーン缶、にんじん、えのきたけ	ほうじ茶 フルーチェ&せんべい
6火	牛乳 セロリスティック	玄米御飯、みそ汁(花麩・わかめ) 豚肉の柳川風煮物 ほうれん草のお浸し、デラウェア	米、発芽玄米 花麩、砂糖	◎調製豆乳、◎牛乳、卵、豚肉 ◎クレープ皮、◎ホイップ、米みそ 油揚げ、しらす干し、ごま、かつお節	デラウェア、ほうれん草、◎もも缶(黄桃) たまねぎ、ごぼう、にんじん、◎こんぶ カットわかめ、◎セロリ	豆乳 桃のクレープ こんぶ
7水	のむヨーグルト	ロールパン、コーンクリームスープ ピザ風ハンバーグ レタスサラダ、メロン	◎米、ロールパン パン粉	豚ひき肉、牛乳、ハム、◎ごま とろけるチーズ ◎ヨーグルト(ドリンク)	メロン、クリームコーン缶、レタス、たまねぎ きゅうり、にんじん、ピーマン、コーン缶	ほうじ茶 しらすゆかりおにぎり
8木	豆乳 きゅうりスティック	ビビンバ、わかめスープ カニカマサラダ、すいか	米、◎食パン ◎マヨドレ、砂糖 ごま油	◎牛乳、豚ひき肉、◎ハム ◎スライスチーズ、ごま ◎調製豆乳、かにかまぼこ	すいか、ブロッコリー、ほうれん草 にんじん、もやし、大豆もやし、ねぎ カットわかめ、◎きゅうり	牛乳 ハムチーズサンド
9金	豆乳(いちご)	御飯、五目汁 さばのごま焼き 隠元のおかか和え、オレンジ	米、さといも、三温糖 ◎パイシート	◎牛乳、さば、◎ウインナー、みそ ちくわ、◎卵、油揚げ、黒ごま かつお節、◎豆びよ(いちご)	オレンジ、いんげん、にんじん だいこん、きゅうり、ごぼう、ねぎ	牛乳 ウインナーパイ
10土	ジョア	上海焼きそば、牛乳 ポテトサラダ、パイナップル	焼きそば麺、じゃがいも マヨドレ、ごま油 ◎まんじゅう	牛乳、豚肉(もも)、ハム えび(むき身) ◎ジョア マスカット	パイナップル、きゅうり、にんじん もやし、にら	ほうじ茶 蒸し饅頭
13火	牛乳 セロリスティック	御飯、みそ汁(豆腐・玉葱) スタミナ炒め 野菜スティック、バナナ	米、マヨドレ 三温糖、油、砂糖 ◎ビスケット	◎牛乳、豚肉、木綿豆腐 米みそ、油揚げ、白みそ ◎いわし(煮干し)、◎プリン	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ だいこん、きゅうり、赤ピーマン、にら ねぎ、◎セロリ	プリン どうぶつビスケット 小魚
14水	のむヨーグルト	麻婆茄子丼、豆苗と卵のスープ きゅうりとわかめの酢の物 パイナップル	米、◎ホットケーキミックス 三温糖、◎メープルシロップ 片栗粉、◎ココア、油	◎牛乳、豚ひき肉、卵、◎卵 米みそ、かにかま、ベーコン ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	きゅうり、ねぎ、パイナップル、なす にんじん、生わかめ、トウモロコシ	牛乳 ココアホットケーキ
15木	豆乳 きゅうりスティック	冷やしラーメン、牛乳 焼き餃子 パンバンジーサラダ、デラウェア	ゆで中華めん ◎じゃがいも	牛乳、焼き豚、◎牛乳 なると、◎たらこ、鶏ささ身 ◎調製豆乳	デラウェア、もやし、コーン缶 きゅうり、ねぎ、◎きゅうり	ほうじ茶 ポテのたらこソース
16金	豆乳(いちご)	夏野菜カレー、牛乳 ブロッコリーサラダ、すいか	米、油、◎ゼリー	牛乳、豚肉(もも)、ハム ◎豆びよ(いちご)	ブロッコリー、すいか、◎とうもろこし たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、なす コーン缶、オクラ	ほうじ茶 シャーベットゼリー ゆでとうもろこし
17土	ジョア	そうめん、牛乳 厚揚げときゅうりのサラダ デラウェア	干しそうめん 砂糖、ごま油 ◎原宿ドック	牛乳、生揚げ、しらす干し 油揚げ、かつお節 ◎ジョア マスカット	デラウェア、もやし、にんじん ねぎ、糸みつば、しいたけ	ほうじ茶 原宿ドック
19月	豆乳(バナナ)	白ごま御飯、味噌汁(大根・しめじ) 鮭のり塩焼き 夏野菜のそぼろあんかけ、オレンジ	米、◎食パン 砂糖、◎マヨドレ	◎牛乳、さけ、鶏ひき肉 みみそ、ごま、◎かつお節 ◎豆びよ(バナナ)	なす、かぼちゃ、オレンジ、だいこん、ねぎ ◎キャベツ、ピーマン、にんじん、しめじ 万能ねぎ、しょうが、刻みのり、◎あおのり	牛乳 お好み焼き風トースト
20火	牛乳 セロリスティック	玄米御飯、みそ汁(花麩・わかめ) 豚肉の柳川風煮物 ほうれん草のお浸し、デラウェア	米、発芽玄米 花麩、砂糖	◎調製豆乳、◎牛乳、卵、豚肉 ◎クレープ皮、◎ホイップ、米みそ 油揚げ、しらす干し、ごま、かつお節	デラウェア、ほうれん草、◎もも缶(黄桃) たまねぎ、ごぼう、にんじん、◎こんぶ カットわかめ、◎セロリ	豆乳 桃のクレープ こんぶ
21水	のむヨーグルト	ロールパン、コーンクリームスープ ピザ風ハンバーグ レタスサラダ、メロン	◎米、ロールパン パン粉	豚ひき肉、牛乳、ハム とろけるチーズ、◎ごま ◎ヨーグルト(ドリンク)	メロン、クリームコーン缶、レタス、たまねぎ きゅうり、にんじん、ピーマン、コーン缶	ほうじ茶 しらすゆかりおにぎり
22木	豆乳 きゅうりスティック	ビビンバ、わかめスープ カニカマサラダ、すいか	米、◎食パン ◎マヨドレ、砂糖 ごま油	◎牛乳、豚ひき肉、◎ハム ◎スライスチーズ、ごま ◎調製豆乳、かにかまぼこ	すいか、ブロッコリー、ほうれん草 にんじん、もやし、大豆もやし、ねぎ カットわかめ、◎きゅうり	牛乳 ハムチーズサンド
23金	豆乳(いちご)	花火ごはん、味噌汁(キャベツ・もやし) アジフライ 切干大根のコールスロー風サラダ、オレンジ	米、パン粉、小麦粉 マヨドレ、◎ワッフル ◎カラージェル、油	あじ、◎アイスクリーム 米みそ、ハム、油揚げ ◎豆びよ(いちご)	オレンジ、キャベツ、切り干しだいこん もやし、コーン缶、◎いちごソース にんじん、グリーンピース、刻みのり	ほうじ茶 パースデーワッフル アイス
24土	ジョア	シーフードスパゲティ、牛乳 ブロッコリーの胡麻サラダ デラウェア	スパゲティ オリーブ油 ◎大学芋	牛乳、えび あさり、ハム、ベーコン ◎ジョア マスカット	デラウェア、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり 赤ピーマン、しめじ、コーン缶 えのきたけ、にんじん、にんにく	ほうじ茶 大学芋
26月	かき氷	御飯、五目汁 さばのごま焼き 隠元のおかか和え、オレンジ	米、さといも、三温糖 ◎パイシート	◎牛乳、さば、◎ウインナー 米みそ、ちくわ、◎卵 油揚げ、黒ごま、かつお節	オレンジ、いんげん、にんじん だいこん、きゅうり、ごぼう、ねぎ	牛乳 ウインナーパイ
27火	牛乳 セロリスティック	御飯、みそ汁(豆腐・玉葱) スタミナ炒め 野菜スティック、バナナ	米、マヨドレ 三温糖、油、砂糖 ◎ビスケット	◎牛乳、豚肉、木綿豆腐 米みそ、油揚げ、白みそ ◎いわし(煮干し)、◎プリン	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ だいこん、きゅうり、赤ピーマン、にら ねぎ、◎セロリ	プリン どうぶつビスケット 小魚
28水	のむヨーグルト	麻婆茄子丼、豆苗と卵のスープ きゅうりとわかめの酢の物 パイナップル	米、◎ホットケーキミックス 三温糖、◎メープルシロップ 片栗粉、◎ココア、油	◎牛乳、豚ひき肉、卵、◎卵 米みそ、かにかまぼこ、ベーコン ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	きゅうり、ねぎ、パイナップル、なす にんじん、生わかめ、トウモロコシ	牛乳 ココアホットケーキ
29木	豆乳 きゅうりスティック	冷やしラーメン、牛乳 焼き餃子 パンバンジーサラダ、デラウェア	ゆで中華めん ◎じゃがいも	牛乳、焼き豚、◎牛乳、なると ◎たらこ、鶏ささ身、◎調製豆乳	デラウェア、もやし、コーン缶、きゅうり ねぎ、◎きゅうり	ほうじ茶 ポテのたらこソース
30金	豆乳(いちご)	夏野菜カレー、牛乳 ブロッコリーサラダ、すいか	米、油、◎ゼリー	牛乳、豚肉(もも)、ハム ◎豆びよ(いちご)	ブロッコリー、すいか、◎とうもろこし たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、なす コーン缶、オクラ	ほうじ茶 シャーベットゼリー ゆでとうもろこし
31土	ジョア	サラダうどん、牛乳 じゃが芋のベーコン炒め、バナナ	ゆでうどん マヨドレ ◎メロンパン じゃがいも、油	牛乳、ベーコン、ツナ油漬缶 ◎ジョア マスカット	バナナ、たまねぎ、レタス、ミニトマト コーン缶、きゅうり、パセリ、刻みのり	ほうじ茶 メロンパン

☆ 一日あたりの平均給与量 ☆

	エネルギー	タンパク質	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	489kcal	19.4g	16.5g	189mg	2.10mg	176μg	0.36mg	0.36mg	33mg
3歳未満児	462kcal	18.8g	15.5g	237mg	2.20mg	144μg	0.34mg	0.38mg	27mg

《今月の食育予定》



- ・ 1日 精進料理の献立になっています。
- ・ 2日 かき氷パーティを行います。
- ・ 26日 かき氷パーティを行います。

* 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 *

※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。

