

令和6年 7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			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月	豆乳(バナナ)	枝豆御飯、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、すいか	米、じゃがいも 片栗粉、油、○黒砂糖 ○蒸しパンミックス	生揚げ、◎豆びよ(バナナ) ○牛乳	すいか、きゅうり、れんこん、だいこん にんじん、えだまめ、ほうれんそう コーン缶、○干しぶどう	牛乳 マーラーカオ
2火	牛乳 人参スティック	ロールパン、レタススープ マカロニグラタン ツナサラダ、パイナップル	ロールパン、○米 マカロニ、小麦粉、○砂糖 バター、ごま油、砂糖	牛乳、○豚肉、ツナ缶 鶏もも肉、ベーコン ○ごま、◎牛乳、チーズ	たまねぎ、キャベツ、パイナップル、きゅうり レタス、ほうれんそう、にんじん、コーン缶 マッシュルーム、○こんぶ、◎にんじん	ほうじ茶 肉巻きおにぎり こんぶ
3水	のむヨーグルト	たこ飯、みそ汁(花麩・三つ葉) がんと野菜の炊き合わせ ほうれん草の磯あえ、オレンジ	米、○食パン、花麩 ○マヨドレ、砂糖	○牛乳、がんとどき、米みそ たこ、○たらこ ◎ヨーグルト(ドリンク)	ほうれんそう、オレンジ、たけのこ にんじん、みつば、だいこん、キャベツ 刻みのり、○焼きのり、○レモン果汁	牛乳 タラマヨトースト
4木	豆乳 きゅうりスティック	御飯、ワカメスープ 豆腐とエビのケチャップ煮 ブロッコリーのサラダ、デラウェア	米、○小麦粉、○砂糖 ○バター、油、片栗粉 砂糖、三温糖、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉 鶏ささ身、えび ○卵、ごま、◎調製豆乳	デラウェア、ブロッコリー、きゅうり たまねぎ、にんじん、ねぎ、コーン缶 ○レモン、カットわかめ、◎きゅうり	牛乳 レモンパウンドケーキ
5金	豆乳(いちご)	七夕そうめん、牛乳 お星さまコロッケ スターサラダ、すいか	干しそうめん、砂糖 ごま油、星麩 ○アザラン	牛乳、錦糸卵、ハム かにかまぼこ、ごま ◎豆びよ(いちご)	すいか、レタス、にんじん、きゅうり ○みかん缶、オクラ、もやし、トウモロコシ	ほうじ茶 七夕ゼリー
6土	ジョア	ジャージャーうどん、牛乳 わかめと豆腐のサラダ、バナナ	ゆでうどん 米みそ、ごま油 ○たこ焼き	牛乳、豚ひき肉 米みそ、ハム、木綿豆腐 ○かつお節、◎ジョア マスカット	もやし、バナナ、きゅうり、にんじん チンゲンサイ、たまねぎ、ピーマン カットわかめ	ほうじ茶 たこやき
8月	豆乳(バナナ)	ゆかりごはん、みそ汁(かぶ・油揚げ) 鶏のからあげ トマトサラダ、すいか	米、○食パン、三温糖 ○グラニュー糖、片栗粉、 油、オリーブ油	○牛乳、鶏もも肉、米みそ 油揚げ、◎豆びよ(バナナ)	すいか、きゅうり、トマト、かぶ ○いちごジャム、○ブルーベリー にんじん、○レモン、にんにく	牛乳 手作りベリー ジャムサンド
9火	豆乳 人参スティック	冷やし中華、牛乳 蒸しシューマイ かぼちゃのサラダ、パイナップル	ゆで中華めん、○米 マヨドレ、砂糖 ○ごま油	牛乳、ハム、○卵、錦糸卵 牛乳、卵、ベーコン、 ◎調製豆乳	かぼちゃ、きゅうり、パイナップル、もやし ○のさわな(塩漬け)、◎にんじん コーン缶、○ねぎ、にんじん	ほうじ茶 野沢菜と卵のチャーハン 小魚
10水	のむヨーグルト	御飯、トマトと卵のスープ チンジャオロース 野菜和え、オレンジ	米、三温糖、砂糖 ○シューアイス	豚肉(肩ロース)、卵、油揚げ ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、ごまつな、トマト、もやし たまねぎ、たけのこ、赤ピーマン 黄ピーマン、ピーマン、にんじん	ほうじ茶 シューアイス
11木	牛乳 きゅうりスティック	食パン(苺ジャム&マーガリン)、コンソメスープ はんぺんのチーズフライ ひじき入りコールスローサラダ、バナナ	○米、食パン、マヨドレ パン粉、油、小麦粉 マーガリン	はんぺん、チーズ、ハム ○チーズ、○ごま、◎牛乳	バナナ、キャベツ、もやし、たまねぎ きゅうり、にんじん、いちごジャム ○塩こんぶ、ひじき、◎きゅうり、○たくあん	ほうじ茶 塩昆布たくあんおにぎり
12金	豆乳(いちご)	御飯、味噌汁(なめこ・油揚げ) あじの南蛮漬け コロコロサラダ、デラウェア	米、じゃがいも、油 マヨドレ、砂糖 小麦粉、○せんべい	○牛乳、あじ、ハム、米みそ 油揚げ、◎豆びよ(いちご)	デラウェア、なめこ、○えだまめ きゅうり、たまねぎ にんじん、ピーマン	牛乳 塩ゆで枝豆 カルシウムせんべい
13土	ジョア	トマトクリームパスタ、牛乳 フレンチサラダ、バナナ	スパゲティ ○ウエハース	牛乳、生クリーム ベーコン、◎ジョア マスカット ◎ヨーグルト	バナナ、キャベツ ホールトマト缶詰、グリーンアスパラガス コーン、しめじ、えのきたけ	ほうじ茶 ヨーグルト ウエハース
16火	豆乳 人参スティック	とうもろこし御飯、オニオンスープ 鶏肉の照り焼き 温野菜サラダ、オレンジ	米、○オートミール、○小麦粉 ○砂糖、○無塩バター マヨドレ、パン粉、○ココア クルトン、砂糖	○牛乳、鶏肉、牛ひき肉 牛乳、卵、ベーコン、白みそ ◎調製豆乳	たまねぎ、オレンジ、にんじん、ブロッコリー かぼちゃ、コーン缶、しめじ、◎にんじん ○こんぶ	牛乳 ココアオートミールクッキー こんぶ
17水	かき氷	ロールパン、レタススープ マカロニグラタン ツナサラダ、パイナップル	ロールパン、○米 マカロニ、小麦粉、砂糖 ○砂糖、バター、ごま油	牛乳、○豚肉(ばら)、ツナ缶 チーズ、鶏もも肉、ベーコン ○ごま	たまねぎ、キャベツ、パイナップル、きゅうり レタス、ほうれんそう、にんじん、コーン缶 マッシュルーム	ほうじ茶 肉巻きおにぎり
18木	のむヨーグルト	たこ飯、みそ汁(花麩・三つ葉) がんと野菜の炊き合わせ ほうれん草の磯あえ、オレンジ	米、○食パン、花麩 ○マヨドレ、砂糖	○牛乳、がんとどき、米みそ たこ、○たらこ ◎ヨーグルト(ドリンク)	デラウェア、ほうれんそう、たけのこ にんじん、みつば、だいこん、キャベツ 刻みのり、○焼きのり、○レモン果汁	牛乳 タラマヨトースト
19金	豆乳(いちご)	お祭り焼きそば、牛乳 焼きとうもろこし ブロッコリーと鶏肉のサラダ、すいか	焼きそばめん、油 三温糖、ごま油 ○バームクーヘン	牛乳、豚肉(ばら)、鶏ささ身 ごま、◎豆びよ(いちご)	すいか、ブロッコリー、キャベツ、とうもろこし たまねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン コーン缶、あおのり	ほうじ茶 バームクーヘン
20土	ジョア	冷しゃぶうどん、牛乳 かにかマ野菜サラダ、デラウェア	ゆでうどん あげだま、○油、砂糖 ごま油、○あんぱん	牛乳、豚肉、ごま かにかまぼこ、油揚げ ◎ジョア マスカット	デラウェア、キャベツ、きゅうり にんじん、もやし、ねぎ ほうれんそう	ほうじ茶 あんぱん
22月	豆乳(バナナ)	ゆかりごはん、みそ汁(かぶ・油揚げ) 鶏のからあげ トマトサラダ、すいか	米、○食パン、三温糖 ○グラニュー糖、片栗粉、 油、オリーブ油	○牛乳、鶏もも肉、米みそ 油揚げ、◎豆びよ(バナナ)	すいか、きゅうり、トマト、かぶ ○いちごジャム、○ブルーベリー にんじん、○レモン、にんにく	牛乳 手作りベリー ジャムサンド
23火	豆乳 人参スティック	冷やし中華、牛乳 蒸しシューマイ かぼちゃのサラダ、パイナップル	ゆで中華めん、○米 マヨドレ、砂糖 ○ごま油	牛乳、ハム、○卵、錦糸卵 ○ごま、○いわし(煮干し) ◎調製豆乳	かぼちゃ、きゅうり、パイナップル、もやし ○のさわな(塩漬け)、◎にんじん コーン缶、○ねぎ、にんじん	ほうじ茶 野沢菜と卵のチャーハン 小魚
24水	のむヨーグルト	うなぎ丼、すまし汁 かにかマとわかめの酢の物、オレンジ	米、○ロールパン 三温糖	○牛乳、○ウインナー、ごま うなぎ蒲焼、かにかまぼこ 錦糸卵、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、きゅうり、○キャベツ、生わかめ だいこん、にんじん、万能ねぎ、みつば 、刻みのり	牛乳 ホットドッグ
25木	牛乳 きゅうりスティック	御飯、味噌汁(ねぎ・麩) ひまわりハンバーグ ブロッコリーのごまドレ和え、デラウェア	米、マヨドレ、パン粉 焼き麩	豚ひき肉、○牛乳 チーズ、米みそ 卵、◎牛乳	デラウェア、玉ねぎ、○すいか、ブロッコリー ○バナナ、ねぎ、○もも缶、○みかん缶 きゅうり、人参、コーン缶、◎きゅうり	ほうじ茶 ファチエ (すいかのフルーツポンチ)
26金	豆乳(いちご)	食パン(苺ジャム&マーガリン)、コンソメスープ はんぺんのチーズフライ ひじき入りコールスローサラダ、バナナ	○米、食パン、マヨドレ パン粉、油、小麦粉 マーガリン	はんぺん、チーズ、ハム ○チーズ、○ごま ◎豆びよ(いちご)	バナナ、キャベツ、緑豆もやし、たまねぎ きゅうり、にんじん、いちごジャム ○塩こんぶ、ひじき、○たくあん	ほうじ茶 塩昆布たくあんおにぎり
27土	ジョア	ペンネミート、牛乳 胡麻ネーズサラダ、オレンジ	ペンネ、マヨドレ 砂糖、○黒砂糖 ○蒸しパンミックス	牛乳、豚ひき肉、ハム すりごま、◎ジョア マスカット	オレンジ、ブロッコリー、にんじん たまねぎ、きゅうり、ホールトマト缶詰 ○干しぶどう	ほうじ茶 マーラーカオ
29月	フレッシュジュース	御飯、味噌汁(なめこ・油揚げ) あじの南蛮漬け コロコロサラダ、デラウェア	米、じゃがいも、油 マヨドレ、砂糖 小麦粉、○せんべい	○牛乳、あじ、ハム、米みそ 油揚げ	デラウェア、なめこ、○えだまめ きゅうり、たまねぎ、◎オレンジ にんじん、ピーマン、◎オレンジジュース	牛乳 塩ゆで枝豆 カルシウムせんべい
30火	牛乳 きゅうりスティック	御飯、トマトと卵のスープ チンジャオロース 野菜和え、すいか	米、三温糖、砂糖 ○シューアイス	豚肉(肩ロース)、卵、油揚げ ごま、◎牛乳	すいか、ごまつな、トマト、もやし、○こんぶ たまねぎ、たけのこ、赤ピーマン 黄ピーマン、にんじん、◎きゅうり	ほうじ茶 シューアイス こんぶ
31水	豆乳(いちご)	とうもろこし御飯、オニオンスープ 鶏肉の照り焼き 温野菜サラダ、オレンジ	米、○オートミール、○小麦粉 ○砂糖、○無塩バター マヨドレ、パン粉、○ココア クルトン、砂糖	○牛乳、鶏肉、牛ひき肉 牛乳、卵、ベーコン、白みそ ◎豆びよ(いちご)	たまねぎ、オレンジ、にんじん ブロッコリー、かぼちゃ コーン缶、しめじ	牛乳 ココアオートミールクッキー

☆ 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	498kcal	18.4g	17.7g	208mg	2.30mg	198μg	0.33mg	0.32mg	38mg
3歳未満児	473kcal	18.4g	16.8g	243mg	2.60mg	170μg	0.32mg	0.34mg	33mg

《今月の食育予定》

- ・ 1日 精進料理の献立になっています。
 - ・ 5日 七夕のため、星をイメージした献立になっています。
 - ・ 19日 夏祭りお楽しみ献立になっています。
 - ・ 17日 かき氷パーティを行います。
 - ・ 24日 土用の丑のため、うなぎを使った献立になっています。
- ※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ので、ご了承下さい。

