

令和3年7月 給食献立表

社会福祉法人多摩養育園
光明第二保育園

日付	10時おやつ (乳児のみ)	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	(◎は10時おやつ ○は午後おやつ) 体の調子を整えるもの	
1 木	飲むヨーグルト	黒糖パン、きのこスープ、鶏肉のオレンジ焼き、カニかまサラダ、オレンジ	黒糖パン、○粉糖	○牛乳、鶏もも肉、干しえび、ベーコン、かにかまぼこ、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、○りんご(缶詰)、プロッコリー、キャベツ、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、マーマレード、しいたけ	牛乳、アップルパイ
2 金	牛乳	ソース焼きそば、アンパンマンポテト(スイートポテト)、鶏の唐揚げ、すいか	焼きそばめん、じゃがいも、油、片栗粉	◎牛乳、鶏もも肉、豚肉(ばら)、○牛乳	すいか、キャベツ、たまねぎ、○バナナ、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにく	牛乳、チョコバナナ
3 土	豆乳	サラダうどん、ミニオムレツ、ホタテサラダ、オレンジ	ゆでうどん、セパレートドレッシング	○牛乳、ふんわりたまごオムレツ(ミニ)、ほたて貝柱水煮缶、◎豆乳	キャベツ、オレンジ、もやし、きゅうり、にんじん、みずかきなとうな	牛乳、くるくるパン(みるく)
5 月	飲むヨーグルト	白ごまごはん、煮込み汁、納豆揚げ、きゅうりのゆかり和え、すいか	米、てんぷら粉、押麦、油	挽きわり納豆、油揚げ(油抜き)、ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	ほうれんそう(冷凍)、すいか、きゅうり、にんじん、○もも缶(黄桃)、○みかん缶、○パイン缶、だいこん、コーン缶、むきえだまめ(冷凍)	麦茶、フルーツゼリー
6 火	牛乳	鮭ごはん、とうがんスープ、さわらの照り焼き、にんじんと大根の和風サラダ、さくらんぼ	米、油、マヨドレ、ごま油	さわら、鮭そぼろ、ごま、干しえび、かつお節、◎牛乳	とうがん、にんじん、さくらんぼ(国産)、だいこん、チンゲンサイ	ガリガリ君
7 水	豆乳	七夕・七夕そうめん、ちくわのカレー揚げ、ホタテサラダ、パイナップル	干しそうめん、小麦粉、セパレートドレッシング、油、砂糖(上白糖)	鶏糸卵、ハム、ほたて貝柱水煮缶、ちくわ、○いわし(煮干し)、◎豆乳	パイナップル、○とうもろこし、キャベツ、オクラ(冷凍)、にんじん、きゅうり	麦茶、ゆでとうもろこし、たべる煮干し
8 木	飲むヨーグルト	パン・ロールパン、コンソメスープ、タンドリーチキン、ポパイサラダ、ゴールドキウイ	ロールパン	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ヨーグルト(無糖)、ベーコン、◎ヨーグルト(ドリンク)	ほうれんそう(冷凍)、ゴールドキウイ、にんじん、たまねぎ	牛乳、マシュマロサンド
9 金	牛乳	冷やしきつねうどん、チキンナゲット、コールスロー、オレンジ	ゆでうどん、マヨドレ、三温糖	○牛乳、◎牛乳、油揚げ(油抜き)、チキンナゲット	キャベツ、オレンジ、ねぎ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、コーン缶	牛乳、抹茶蒸しパン
10 土	豆乳	夏野菜のシーフードカレー、ハムサラダ、お魚ナゲット、すいか	米、じゃがいも、マヨドレ	○牛乳、ハム(ロース)、◎牛乳	レタス、きゅうり、にんじん、すいか、たまねぎ、オクラ、なす、ピーマン	牛乳、ミニメロンパン
12 月	飲むヨーグルト	牛丼、なめこ汁、キャベツときゅうりの酢の物、メロン	米、○ホットケーキ粉、○メープルシロップ、三温糖、砂糖(上白糖)	○牛乳、和牛(ばら)、絹ごし豆腐、かにかまぼこ、○卵、白みそ、○バター、◎ヨーグルト(ドリンク)	メロン、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、なめこ(ゆで)、ねぎ	牛乳、ホットケーキ
13 火	牛乳	御飯、みそ汁、たらのおろし煮、春雨サラダ、さくらんぼ	米、はるさめ、油、片栗粉、焼ふ、ごま油、三温糖	◎牛乳、○牛乳、たら、白みそ	だいこんおろし、さくらんぼ(国産)、きゅうり、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、コーン缶、カットわかめ、しょうが	麦茶、フルーチェりんご
14 水	豆乳	冷やし中華、ウインナー、三色ナムル、パイナップル	○米、ゆで中華めん、砂糖(上白糖)、ごま油、三温糖	◎鮭そぼろ、ハム、鶏糸卵、ウインナー、○いわし(煮干し)、◎豆乳	パイナップル、もやし、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、○焼きのり	麦茶、鮭おにぎり、たべる煮干し
15 木	飲むヨーグルト	コロコロパン、中華スープ、照り焼きチキン、プロッコリーとカニかまサラダ、オレンジ	コロコロパン、○コンフレーク、セパレートドレッシング、三温糖	○牛乳、鶏もも肉、かにかまぼこ、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、プロッコリー、コーン缶、にんじん	牛乳、コーンフレーク
16 金	牛乳	御飯、みそ汁、焼肉、切干大根サラダ、すいか	米、○食パン、○マヨドレ、油	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、○しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	すいか、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、切り干しだいこん、○刻みのり、ピーマン	牛乳、しらすトースト
17 土	豆乳	ジャージャー麺、チキンナゲット、ホタテサラダ、オレンジ	蒸し中華めん、セパレートドレッシング、砂糖(上白糖)、片栗粉、ごま油	○牛乳、鶏ひき肉、チキンナゲット、ほたて貝柱水煮缶、米みそ(甘みそ)、◎豆乳	オレンジ、キャベツ、ねぎ、きゅうり、たけのこ(ゆで)、にんじん	牛乳、くるくるパン(みるく)
19 月	飲むヨーグルト	ハヤシライス、ウインナー、カリフラワーサラダ、メロン	米、フレンチドレッシング(乳化型)、油	和牛(肩ロース)、ウインナー、チーズ、◎ヨーグルト(ドリンク)	たまねぎ、メロン、プロッコリー、カリフラワー、○もも缶(黄桃)、○みかん缶、○パイン缶、マッシュルーム	麦茶、フルーツゼリー
20 火	牛乳	鮭ごはん、とうがんスープ、さわらの照り焼き、にんじんと大根の和風サラダ、さくらんぼ	米、油、マヨドレ、ごま油	さわら、鮭そぼろ、ごま、干しえび、かつお節、◎牛乳	とうがん、にんじん、さくらんぼ(国産)、だいこん、チンゲンサイ	ガリガリ君
21 水	豆乳	ガバオライス、チキンナゲット、ホタテサラダ、パイナップル	セパレートドレッシング、ごま油、三温糖	鶏ひき肉、チキンナゲット、卵、ほたて貝柱水煮缶、○いわし(煮干し)、◎	パイナップル、○とうもろこし、キャベツ、にんにく、赤ピーマン、きゅうり、たまねぎ、パジャルパジャコ	麦茶、ゆでとうもろこし、たべる煮干し
22 木	海の日					
23 金	スポーツの日					
24 土	豆乳	冷やしきつねうどん、チキンナゲット、コールスロー、オレンジ	ゆでうどん、○ロールパン、マヨドレ、三温糖	○牛乳、油揚げ(油抜き)、チキンナゲット、◎豆乳	キャベツ、オレンジ、ねぎ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、コーン缶	牛乳、ミニメロンパン
26 月	飲むヨーグルト	牛丼、なめこ汁、キャベツときゅうりの酢の物、メロン	米、○ホットケーキ粉、○メープルシロップ、三温糖、砂糖(上白糖)	○牛乳、和牛(ばら)、絹ごし豆腐、かにかまぼこ、○卵、白みそ、○バター、◎ヨーグルト(ドリンク)	メロン、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、なめこ(ゆで)、ねぎ	牛乳、ホットケーキ
27 火	牛乳	御飯、みそ汁、たらのおろし煮、春雨サラダ、さくらんぼ	米、はるさめ、油、片栗粉、焼ふ、ごま油、三温糖	◎牛乳、○牛乳、たら、白みそ	だいこんおろし、さくらんぼ(国産)、○りんご、きゅうり、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、コーン缶、カットわかめ、しょうが	麦茶、フルーチェりんご
28 水	豆乳	うなぎご飯、すまし汁、松風焼き、オクラのごま和え、パイナップル	○米、米、三温糖、パン粉、まり麩、砂糖(上白糖)	鶏ひき肉、木綿豆腐、うなぎ蒲焼、○鮭そぼろ、鶏糸卵、卵、すりごま、米みそ(淡色辛みそ)、○いわし(煮干し)、ごま、◎豆乳	オクラ、パイナップル、ねぎ、にんじん、糸みつば、○焼きのり	麦茶、鮭おにぎり、たべる煮干し
29 木	飲むヨーグルト	コロコロパン、中華スープ、照り焼きチキン、プロッコリーとカニかまサラダ、オレンジ	コロコロパン、○コンフレーク、セパレートドレッシング、三温糖	○牛乳、鶏もも肉、かにかまぼこ、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、プロッコリー、コーン缶、にんじん	牛乳、コーンフレーク
30 金	誕生会お楽しみメニュー					
31 土	豆乳	ジャージャー麺、チキンナゲット、海藻サラダ、オレンジ	蒸し中華めん、砂糖(上白糖)、フレンチドレッシング(分離)	○牛乳、鶏ひき肉、チキンナゲット、米みそ(甘みそ)、◎豆乳	オレンジ、きゅうり、ねぎ、たけのこ(ゆで)、にんじん、海藻ミックス	牛乳、くるくるパン(瀬戸内レモン)

★ 一日の平均給与量 ★

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 556kcal	22.5g	21.4g	252mg	2.0mg	222μg	0.30mg	0.44mg	39mg
3歳未満児 498kcal	21.0g	19.1g	284mg	2.0mg	191μg	0.26mg	0.45mg	31mg



7月の予定

- 2日(金) 夏祭り
- 5日(月) 精進料理
- 7日(水) セタメニュー
- 10日(土) イキャン
- 28日(水) 土曜の丑の日
- 30日(金) 誕生会お楽しみメニュー

