

# 令和3年7月 給食献立表

社会福祉法人多摩保育園  
光明第二保育園

日付	10時おやつ (乳児のみ)	昼食	材 料 名		体の調子を整えるもの (◎は10時おやつ○は午後おやつ)	3時おやつ
			熱ど力になるもの	血や肉や骨になるもの		
1 木	飲むヨーグルト	黒糖パン、きのこスープ、鶏肉のオレシジ焼き、カニかまサラダ、オレシジ	黒糖パン、○粉糖	○牛乳、鶏もも肉、干しえび、ペーコ、かにかまぼこ、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレシジ、○りんご(缶詰)、フロッコリー、キャベツ、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、ソーセージ、しいたけ	牛乳、アツパル
2 金	牛乳	ソース焼きそば、アンパンマンポテト(スートポテト)、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、○パチナ、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにく	牛乳、チヨパチナ
3 土	豆乳	サラダうどん、ミニオムレツ、ホタテサラダ、オレシジ	ゆでうどん、セバレットトシジシシ	○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、オレシジ、もやし、きゅうり、にんじん、みずかけな、とうな	牛乳、ぐるぐるパン(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、○パイナップル、だいいん、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、どろがんとろ、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、マヨネーズ、こま油	さわら、鮭をぼろ、ごま、干しえび、かつお節、◎牛乳	どうがんにんじん、さくらんぼ(国産)、だいいん、チンゲンサイ	かりかり唐
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	干しとうめん、小麦粉、セバレットトシシ、油、砂糖(上)	鶏糸卵、ハム、ほたて貝柱水煮缶、ちくわ、○いわし(干し)、◎豆乳	パイナップル、○どうもろこし、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、タンポプリーチキン、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)、ペーコ、◎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、マッシュルーム
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、オレシジ	ゆでうどん、マヨネーズ、三温糖	○牛乳、ハム(ロース)、◎豆乳	キャベツ、オレシジ、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、お魚チヂリ、すいか	米、じゃがいも、マヨネーズ	○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、ミニオムレツ
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、○マーガリンシロップ、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)	だいいんおろし、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、かつわかめ、しょうが	麦茶、フルーツゼリー
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	パイナップル、もやし、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、○雑きものり	麦茶、鮭おにぎり、たべる煮干し
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	◎鮭をぼろ、ハム、鶏糸卵、ウインナー、○いわし(煮干し)、◎豆乳	パイナップル、たまねぎ、キャベツ、フロッコリー、コーン缶、にんじん	麦茶、フルーツゼリー
15 木	飲むヨーグルト	ココロパン、中華スープ、照り焼きチキン、フロッコリーヒカニかまサラダ、オレシジ	ココロパン、○コーンフレーク、セバレットトシシシシ、三温糖	○牛乳、鶏もも肉、かにかまぼこ、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレシジ、たまねぎ、キャベツ、フロッコリー、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、○マヨネーズ、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、しらす干し
17 土	豆乳	ジャージャー麺、チキンナゲット、ホタテサラダ、オレシジ	蒸し中華めん、セバレットトシシシシ、片栗粉、ごま油	○牛乳、鶏のき肉、チキンナゲット、ほたて貝柱水煮缶、米みそ(甘みそ)、◎豆乳	オレシジ、たまねぎ、きゅうり、たけのこ(ゆで)、にんじん	牛乳、ぐるぐるパン(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	蒸し中華めん、セバレットトシシシシ、片栗粉、ごま油	○牛乳(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、フロッコリー、カリフラワー、○もも缶(黄桃)、○みかん缶、○パイナップル、マッシュルーム	麦茶、フルーツゼリー
20 火	牛乳	鮭ごはん、どろがんとろ、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、マヨネーズ、ごま油	○牛乳、鶏のき肉、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、○どうもろこし、キャベツ、にんにく、赤ピーマン、きゅうり、たまねぎ、パプリカ、パプリコ	麦茶、ゆでとうもろこし、たべる煮干し
21 水	豆乳	カバイライナス、チキンナゲット、ホタテサラダ、パイナップル	セバレットトシシシシ、ごま油、三温糖	鶏のき肉、チキンナゲット、卵、ほたて貝柱水煮缶、○いわし(煮干し)、◎		麦茶、ゆでとうもろこし、たべる煮干し
22 木						
23 金						
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、オレシジ	ゆでうどん、○ロールパン、マヨネーズ、三温糖	○牛乳、油揚げ(油抜き)、チキンナゲット、◎豆乳	キャベツ、オレシジ、ねぎ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、コーン缶	牛乳、ミニオムレツ
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、○マーガリンシロップ、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	だいいんおろし、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、かつわかめ、しょうが	麦茶、フルーツゼリー
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、まじり粉、砂糖(上白糖)	鶏ひき肉、木綿豆腐、うなぎ蒲焼、◎鮭をぼろ、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	ココロパン、中華スープ、照り焼きチキン、フロッコリーヒカニかまサラダ、オレシジ	ココロパン、○コーンフレーク、セバレットトシシシシ、三温糖	○牛乳、鶏もも肉、かにかまぼこ、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレシジ、たまねぎ、キャベツ、フロッコリー、コーン缶、にんじん	牛乳、コーンフレーク
30 金						
31 土	豆乳	ジャージャー麺、チキンナゲット、海苔サラダ、オレシジ	蒸し中華めん、砂糖(上白糖)、マヨネーズ、三温糖	○牛乳、鶏ひき肉、チキンナゲット、米みそ(甘みそ)、◎豆乳	オレシジ、きゅうり、ねぎ、たけのこ(ゆで)、にんじん、海苔ミックス	牛乳、ぐるぐるパン(瀬戸内レモン)

## 海の日

## スポーツの日

## 誕生会お楽しみメニュー



### ★ 一日の平均給与量 ★

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 556kcal	22.5g	21.4g	253mg	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) セブンスデー  
10日(土) イキヤン  
28日(水) 土曜の日の日  
30日(金) 誕生会お楽しみメニュー