

令和3年8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	体の調子を整えるもの	
2月	牛乳	冷やしそめん(精進料理)、豆乳、高野豆腐のかき揚げ、キャベツの塩昆布和え、バナナ	ゆでそうめん、てんぷら粉、油、〇ペーグル	調製豆乳、白みそ、米みそ(淡色辛みそ)、厚揚げ、凍り豆腐、ごま、◎牛乳	バナナ、きゅうり、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、塩こんぶ、カットわかめ	牛乳、ペーグルチーズ
3火	のむヨーグルト	ハヤシライス、ウインナー、カリフラワーサラダ、メロン	米、マヨドレ、油	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、ウインナー、チーズ、◎ヨーグルト(ドリンク)	メロン、たまねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、マッシュルーム	牛乳、ワッフル
4水	豆乳	御飯、けんちん汁、豚肉の味噌炒め、にんじんサラダ、すいか	米、〇食パン、糸こんにゃく、さといも(冷凍)、セパレートドレッシング、三温糖、油、ごま油	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、鶏もも肉(皮付き)、白みそ、油揚げ(油抜き)、◎豆乳	すいか、キャベツ、はくさい、たまねぎ、ねぎ、にんじん、だいこん、コーン缶、〇りんごジャム、〇ブルーベリージャム、〇いちごジャム、しょうが	牛乳、選べるジャムサンド
5木	牛乳	黒糖パン、夏野菜のスープ、照り焼きチキン、カニかまサラダ、ゴールドキウイ	黒糖パン、〇コーンフレーク、セパレートドレッシング、三温糖	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、かにかまぼこ、◎牛乳	ゴールドキウイ、ブロッコリー、キャベツ、黄ピーマン、たまねぎ、ズッキーニ	牛乳、コーンフレーク
6金	のむヨーグルト	とうもろこし御飯、すまし汁、鯖の塩焼き、ほうれん草のなめ茸和え、パイナップル	〇フライドポテト、米、まり麩、〇油	さば、◎ヨーグルト(ドリンク)	パイナップル、ほうれんそう(冷凍)、コーン缶、にんじん、なめたけ、糸みつば、〇あおのり	麦茶、フライドポテト
7土	豆乳	冷やしためきうどん、ミニオムレツ、ツナサラダ、オレンジ	ゆでうどん、揚げ玉、マヨドレ	◎牛乳、ふんわりたまごオムレツ(ミニ)、なると、ツナ油漬缶、◎豆乳	キャベツ、オレンジ、ねぎ、きゅうり、ほうれんそう(冷凍)、にんじん	牛乳、くるくるパン(ヨーグルト)
9月	山の日					
10火	のむヨーグルト	冷やし中華、焼き餃子、三色ナムル、メロン	〇米、ゆで中華めん、〇マヨドレ、砂糖(上白糖)、ごま油、三温糖	ハム、〇ツナ油漬缶、錦糸卵、〇かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	もやし、メロン、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、〇うめ干し、〇焼きのり	麦茶、選べるおにぎり、食べる昆布
11水	豆乳	親子丼、みそ汁(白菜・厚揚げ)、わかめときゅうりの酢の物、すいか	米、砂糖(上白糖)	卵、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、厚揚げ、◎豆乳	すいか、きゅうり、たまねぎ、はくさい、ねぎ、みつば、カットわかめ、刻みのり	麦茶、バニラアイス
12木	牛乳	バターロール、ニラ玉スープ、鶏肉のピザ風焼き、白和え、ゴールドキウイ	ロールパン、砂糖(上白糖)	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、とろけるチーズ、卵、ちくわ、ごま、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	〇とうもろこし、たまねぎ、ゴールドキウイ、にんじん、ほうれんそう、にら、黄ピーマン、しめじ	牛乳、ゆでとうもろこし
13金	のむヨーグルト	ごはん、すまし汁、ぶりの照り焼き、梅和え、パイナップル	米、三温糖	◎牛乳、ぶり、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	パイナップル、キャベツ、きゅうり、かぶ、うめ干し、ねぎ、カットわかめ	麦茶、フルーチェ いちご
14土	豆乳	味噌ラーメン、お魚ナゲット、ごぼうサラダ、オレンジ	ゆで中華めん、マヨドレ	◎牛乳、お魚ナゲット、米みそ(甘みそ)、◎豆乳	オレンジ、キャベツ、もやし、ねぎ、ごぼう、にんじん、きゅうり	牛乳、くるくるパン(瀬戸内レモン)
16月	牛乳	冷やしうどん、シュウマイ、コールスロー、バナナ	ゆでうどん、マヨドレ、三温糖、〇ペーグル	◎牛乳	バナナ、キャベツ、ねぎ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、コーン缶	牛乳、ペーグルチーズ
17火	のむヨーグルト	ハヤシライス、ウインナー、カリフラワーサラダ、メロン	米、マヨドレ、油	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、ウインナー、チーズ、◎ヨーグルト(ドリンク)	メロン、たまねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、マッシュルーム	牛乳、ワッフル
18水	豆乳	御飯、けんちん汁、豚肉の味噌炒め、にんじんサラダ、すいか	米、〇食パン、糸こんにゃく、さといも(冷凍)、セパレートドレッシング、三温糖、油、ごま油	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、鶏もも肉(皮付き)、白みそ、油揚げ(油抜き)、◎豆乳	すいか、キャベツ、はくさい、たまねぎ、ねぎ、にんじん、だいこん、コーン缶、〇りんごジャム、〇ブルーベリージャム、〇いちごジャム、しょうが	牛乳、選べるジャムサンド
19木	牛乳	黒糖パン、夏野菜のスープ、照り焼きチキン、カニかまサラダ、ゴールドキウイ	黒糖パン、〇コーンフレーク、セパレートドレッシング、三温糖	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、かにかまぼこ、◎牛乳	ゴールドキウイ、ブロッコリー、キャベツ、黄ピーマン、たまねぎ、ズッキーニ	牛乳、コーンフレーク
20金	のむヨーグルト	とうもろこし御飯、すまし汁、鯖の塩焼き、ほうれん草のなめ茸和え、パイナップル	〇フライドポテト、米、まり麩、〇油	さば、◎ヨーグルト(ドリンク)	パイナップル、ほうれんそう(冷凍)、コーン缶、にんじん、なめたけ、糸みつば、〇あおのり	麦茶、フライドポテト
21土	豆乳	冷やしためきうどん、ミニオムレツ、ツナサラダ、オレンジ	ゆでうどん、揚げ玉、マヨドレ	◎牛乳、ふんわりたまごオムレツ(ミニ)、なると、ツナ油漬缶、◎豆乳	キャベツ、オレンジ、ねぎ、きゅうり、ほうれんそう(冷凍)、にんじん	牛乳、くるくるパン(ヨーグルト)
23月	牛乳	牛丼、なめこ汁、じゃこのサラダ、バナナ	米、〇コッペパン、〇三温糖、〇油、三温糖、ごま油、砂糖(上白糖)	◎牛乳、和牛(ばら)、絹ごし豆腐、〇きな粉、白みそ、しらす干し、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、こまつな(ゆで)、もやし、にんじん、なめこ(ゆで)、ねぎ	牛乳、揚げパン
24火	のむヨーグルト	冷やし中華、焼き餃子、三色ナムル、メロン	〇米、ゆで中華めん、〇マヨドレ、砂糖(上白糖)、ごま油、三温糖	ハム、〇ツナ油漬缶、錦糸卵、〇かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	もやし、メロン、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、〇うめ干し、〇焼きのり	麦茶、選べるおにぎり、食べる昆布
25水	豆乳	親子丼、みそ汁(白菜・厚揚げ)、わかめときゅうりの酢の物、すいか	米、砂糖(上白糖)	卵、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、厚揚げ、◎豆乳	すいか、きゅうり、たまねぎ、はくさい、ねぎ、みつば、カットわかめ、刻みのり	麦茶、バニラアイス
26木	牛乳	バターロール、ニラ玉スープ、鶏肉のピザ風焼き、白和え、ゴールドキウイ	ロールパン、砂糖(上白糖)	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、とろけるチーズ、卵、ちくわ、ごま、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	〇とうもろこし、たまねぎ、ゴールドキウイ、にんじん、ほうれんそう、にら、黄ピーマン、しめじ	牛乳、ゆでとうもろこし
27金	のむヨーグルト	チキンライス、コーンスープ、えびフライ、だいこんサラダ、パイナップル	米、パン粉、油、小麦粉、三温糖、マヨドレ	◎牛乳、えび、鶏もも肉、ハム、バター、◎ヨーグルト(ドリンク)	パイナップル、だいこん、クリームコーン缶、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、にんじん、パセリ	牛乳、ケーキ
28土	豆乳	味噌ラーメン、お魚ナゲット、ごぼうサラダ、オレンジ	ゆで中華めん、マヨドレ	◎牛乳、お魚ナゲット、米みそ(甘みそ)、◎豆乳	オレンジ、キャベツ、もやし、ねぎ、ごぼう、にんじん、きゅうり	牛乳、くるくるパン(瀬戸内レモン)
30月	牛乳	冷やしうどん、シュウマイ、コールスロー、バナナ	ゆでうどん、〇米、マヨドレ、三温糖	◎牛乳、〇えび(むき身)、〇ベーコン、◎牛乳	バナナ、キャベツ、〇たまねぎ、ねぎ、ほうれんそう(冷凍)、〇にんじん、にんじん、〇コーン缶、コーン缶	麦茶、エビピラフ
31火	のむヨーグルト	バターライス、コンソメスープ、パミヤ、エジプト風サラダ、メロン	米、フレンチドレッシング(分離型)、オリーブ油	◎ヨーグルト(ドリンク)、和牛(肩ロース)、バター、ミックスビーンズ、◎牛乳	たまねぎ、メロン、キャベツ、きゅうり、カットトマト缶詰、オクラ、にんじん、にんにく	牛乳、たこ焼き

	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
3歳以上児	512kcal	18.6g	18.8g	177mg	2.0mg	175 μg	0.27mg	0.35mg
3歳未満児	455kcal	18.0g	16.8g	225mg	2.0mg	154 μg	0.24mg	0.38mg



8月の予定
2日(月) 精進料理
27日(金) 誕生会お楽しみメニュー