

# 令和4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	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 金	豆乳	御飯、みそ汁(豆腐・わかめ)、 チーズはんぺんフライ、切干大根サラダ、 グレープフルーツ	米、油	○牛乳、絹ごし豆腐、 チーズはんぺんフライ、白みそ、 ハム(ロース)、◎豆乳1L	グレープフルーツ、にんじん、きゅうり、切 り干しだいこん、カットわかめ	麦茶、フルーチェ
2 土	ヤクルト	冷やしたぬきうどん、ちくわのマヨ焼き、 きゅうりの昆布和え、オレンジ	冷凍うどん、○シナモ ンブレッド、揚げ玉、マ ヨネーズ	ちくわ 縦割りハーフ、かまぼ こ、 ○牛乳、◎ヤクルト	きゅうり、オレンジ、ねぎ、もやし、ほうれ んそう(冷凍)、塩こんぶ	牛乳、季節のパン
4 月	牛乳	白ごま御飯、煮込み汁、かば焼き風、 きゅうりのゆかり和え、バナナ	米、やまといも、油、砂 糖(上白糖)、片栗粉	しぼり豆腐、厚揚げ、ごま、 ○牛乳、◎牛乳	バナナ、きゅうり、○西洋なし缶、だいこ ん、ごぼう、にんじん、ほうれんそう、ね ぎ、刻みのり	牛乳、洋なしパイ
5 火	豆乳	焼きそば、フランクフルト、じゃがバター、すいか	じゃがいも、焼きそば めん、油	ウインナー、豚肉(ばら)、バ ター、 ◎豆乳1L	すいか、キャベツ、たまねぎ、○メロン、 にんじん、ピーマン	麦茶、 ガリガリ君フルー ツのせ
6 水	ヤクルト	ナン、バターチキンカレー、牛乳、コブサラダ、 パイナップル	ナン、 コブサラダドレッシン グ、砂糖(上白糖)	○ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、 牛乳、卵、バター、粉チーズ、 ◎ヤクルト	パイナップル、たまねぎ、ホールトマト缶 詰、トマト、きゅうり、コーン缶、にんにく	麦茶、 ハーベストミフィーユ
7 木	牛乳	七夕散らし寿司、そうめん汁、ハッシュドポテト、 ブロッコリーのおかか和え、すいか	米、ハッシュドポテト、 干しそうめん、 砂糖(上白糖)	○カルピスウォーター、錦糸卵、 えび(むき身)、かつお節、 ◎牛乳	すいか、○バナナ、○もも缶、○パイン 缶、○キウイフルーツ、ねぎ、えだまめ (冷凍)、刻みのり	麦茶、 カルピスポンチ
8 金	豆乳	御飯、みそ汁(さつま芋・長葱)、 ぶりの照り焼き、納豆和え、デラウェア	米、さつまいも、三温糖	ぶり、納豆、米みそ(淡色辛み そ)、○いわし(煮干し)、◎豆乳1 L、	デラウェア、ほうれんそう(冷凍)、にんじ ん、ねぎ	牛乳、 マシュマロサンド、 たべる煮干し
9 土	ヤクルト	味噌ラーメン、お魚ナゲット、 白菜のピーナッツ和え、オレンジ	ゆで中華めん、 ○黒糖パン	お魚ナゲット、米みそ(甘みそ)、 ピーナッツバター、○牛乳、 ◎ヤクルト	はくさい、キャベツ、オレンジ、きゅうり、も やし、にんじん、ねぎ	牛乳、季節のパン
11 月	牛乳	豚丼、もやしのスープ、ポパイサラダ、バナナ	米、○ホットケーキ粉、 油	豚肉(肩ロース)、○牛乳、 ベーコン、○卵、◎牛乳	バナナ、ほうれんそう(冷凍)、たまねぎ、 にんじん、もやし、○おしよぶりこんぶ	牛乳、 ココアマフィン、 こんぶ
12 火	豆乳	きのこスパゲティ、ポテトグラタン、 ブロッコリーサラダ、グレープフルーツ	○食パン、スパゲ ティ、オリーブ油	ポテトカップのグラタン(ほうれん 草)、ベーコン、かにかまぼこ 204763、○ピザ用チーズ、◎豆	グレープフルーツ、たまねぎ、しめじ、み ずかけな・とうな、えのきたけ、しいたけ、 にんにく	麦茶、 カレートースト
13 水	ヤクルト	御飯、なめこ汁、ハムカツ、 付け合わせ(キャベツ)、ほうれん草の磯和え、 すいか	米、油、小麦粉、パン 粉	○バナナ、ハム、絹ごし豆腐、 白みそ、◎ヤクルト	すいか、ほうれんそう、なめこ(ゆで)、 キャベツ、ねぎ、刻みのり	麦茶、バナナ
14 木	牛乳	わかめ御飯、けんちん汁、 かじきの味噌漬焼き、キャベツのお浸し、 パイナップル	米、さつまいも(冷凍)1/8 カット126568、 砂糖(上白糖)、ごま油	かじき、○ホイップクリーム、木 綿豆腐、赤みそ、かつお節、◎ 牛乳	パイナップル、キャベツ、だいこん、きゅう り、にんじん、○もも缶、○みかん缶、ね ぎ	麦茶、 選べるゼリー
15 金	豆乳	コロコロパン、ミネストローネスープ、 チキンのバーベキュー焼き、 大根とホタテのサラダ、デラウェア	○米、コロコロパン、 じゃがいも(冷凍)、 マヨネーズ、三温糖	鶏もも肉(皮付き)、ベーコン、 ほたて貝柱水煮缶、◎豆乳1L	デラウェア、だいこん、たまねぎ、きゅう り、カットトマト缶詰、にんじん、○うめ干 し、○刻みのり	麦茶、 冷やし梅茶漬け
16 土	ヤクルト	冷やしたぬきうどん、ちくわのマヨ焼き、 きゅうりの昆布和え、オレンジ	冷凍うどん、○シナモ ンブレッド、揚げ玉、 マヨネーズ	ちくわ 縦割りハーフ、かまぼ こ、 ○牛乳、◎ヤクルト	きゅうり、オレンジ、ねぎ、もやし、ほうれ んそう(冷凍)、塩こんぶ	牛乳、季節のパン
18 月	☆ 海の日 ☆					
19 火	豆乳	ジャージャー麺、牛乳、チキンハンバーグ、 切干大根サラダ、グレープフルーツ	蒸し中華めん、 砂糖(上白糖)、片栗 粉、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、米みそ(甘 みそ)、ハム(ロース)、◎豆乳1 L、牛乳	グレープフルーツ、ねぎ、きゅうり、たけの こ(ゆで)、にんじん、切り干しだいこん	麦茶、フルーチェ
20 水	ヤクルト	チキンドリア、コンソメスープ、コブサラダ、 パイナップル	米、マヨネーズ、油、 パン粉	牛乳、○ヨーグルト(無糖)、鶏も も肉、卵、バター、粉チーズ、◎ ヤクルト	パイナップル、たまねぎ、にんじん、キャ ベツ、トマト、きゅうり、マッシュルーム、 コーン缶、パセリ	麦茶、 ハーベストミフィーユ
21 木	牛乳	御飯、麩のすまし汁(えのき)、鮭の西京焼き、 ブロッコリーのおかか和え、すいか	米、手まり麩、 砂糖(上白糖)	さけ、米みそ(淡色辛みそ)、か つお節、○牛乳、◎牛乳	すいか、○とうもろこし、えのきたけ、ねぎ	牛乳、 ゆでとうもろこし
22 金	豆乳	ひつまぶし、みそ汁(さつま芋・長葱)、 豚しゃぶ、ほうれん草のごま和え、 デラウェア	米、○食パン、 さつまいも、三温糖、 ○マヨネーズ	うなぎ蒲焼、豚肉(ロース)、米み そ(淡色辛みそ)、すりごま、○し らす干し、◎豆乳1L、○牛乳	ほうれんそう、デラウェア、万能ねぎ、に んじん、キャベツ、もやし、ねぎ、○パナ ナ(乾果)、刻みのり、○刻みのり	牛乳、 じゃこトースト、 バナナチップ
23 土	ヤクルト	味噌ラーメン、お魚ナゲット、 白菜のピーナッツ和え、オレンジ	ゆで中華めん、 ○黒糖パン	お魚ナゲット、米みそ(甘みそ)、 ピーナッツバター、○牛乳、◎ヤ クルト	はくさい、キャベツ、オレンジ、きゅうり、も やし、にんじん、ねぎ	牛乳、季節のパン
25 月	牛乳	焼き鳥丼、みそ汁(さつま芋・長葱)、 納豆和え、デラウェア	米、さつまいも	鶏もも肉(皮付き)、納豆、米み そ(淡色辛みそ)、◎牛乳	デラウェア、たまねぎ、ほうれんそう(冷 凍)、ねぎ、にんじん、刻みのり	麦茶、ガリガリ君
26 火	豆乳	きのこスパゲティ、ポテトグラタン、 ブロッコリーサラダ、グレープフルーツ	○食パン、スパゲ ティ、オリーブ油	ポテトカップのグラタン(ほうれん 草)、ベーコン、かにかまぼこ 204763、○ピザ用チーズ、◎豆	グレープフルーツ、たまねぎ、しめじ、み ずかけな・とうな、えのきたけ、しいたけ、 にんにく	麦茶、 カレートースト
27 水	ヤクルト	御飯、なめこ汁、ハムカツ、 付け合わせ(キャベツ)、ほうれん草の磯和え、 すいか	米、○小麦粉、○グラ ニュー糖、油、小麦粉、 パン粉	ハム、絹ごし豆腐、○無塩バ ター、白みそ、○卵、○アーモ ンドプードル、○いわし(煮干し)、	すいか、ほうれんそう、なめこ(ゆで)、 キャベツ、ねぎ、焼きのり	牛乳、 クッキー、 たべる煮干し
28 木	牛乳	カレーライス(選べるトッピング)、牛乳、 コールスローサラダ、パイナップル	米、じゃがいも、 コールスロードレッシン グ、油	豚肉(ばら)、納豆、ピザ用チー ズ、牛乳、◎牛乳	パイナップル、キャベツ、にんじん、たま ねぎ、コーン缶、ほうれんそう	麦茶、 かたつむりケーキ
29 金	豆乳	コロコロパン、ミネストローネスープ、 チキンのバーベキュー焼き、 大根とホタテのサラダ、デラウェア	○米、コロコロパン、 じゃがいも(冷凍)、 マヨネーズ、三温糖	鶏もも肉(皮付き)、ベーコン、ほ たて貝柱水煮缶、◎豆乳1L	デラウェア、だいこん、たまねぎ、きゅう り、カットトマト缶詰、にんじん、○うめ干 し、○刻みのり	麦茶、 冷やし梅茶漬け
30 土	ヤクルト	冷やしたぬきうどん、ちくわのマヨ焼き、 きゅうりの昆布和え、オレンジ	冷凍うどん、 ○シナモンブレッド、揚 げ玉、マヨネーズ	ちくわ 縦割りハーフ、かまぼ こ、○牛乳、◎ヤクルト	きゅうり、オレンジ、ねぎ、もやし、ほうれ んそう(冷凍)、塩こんぶ	牛乳、季節のパン



### ☆ 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	463kcal	15.9g	14.0g	109mg	1.8mg	176 μg	0.26mg	0.23mg	28mg
3歳未満児	452kcal	16.7g	14.8g	195mg	1.8mg	169 μg	0.25mg	0.33mg	22mg

★都合により食材の変更があります。  
★牛肉を使用する場合があります。



- 4日 精進料理
- 5日 夏祭りメニュー
- 22日 土用の丑の日
- 28日 誕生会