

令和4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	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	わかめ御飯、五目みそ汁(大根・あげ)、鶏の照り焼き、白菜のおかか和え、バナナ	米、三温糖	鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ(油抜き)カット、かつお節、◎豆乳、○牛乳	バナナ、はくさい、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	牛乳、ココアパイ
2火	牛乳	冷や汁うどん(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、なし	冷凍うどん、てんぷら粉、油	白みそ、米みそ(淡色辛みそ)、厚揚げ、凍り豆腐、ごま、豆乳、◎牛乳	梨、○とうもろこし、にんじん、きゅうり、キャベツ、かぼちゃ、塩こんぶ、◎おしゃぶりこんぶ、カットわかめ	麦茶、ゆでとうもろこし、こんぶ
3水	ヤクルト	御飯、みそ汁(白菜)、アジ南蛮、ほうれん草のえのき和え、パイナップル	米、○食パン、油、小麦粉、三温糖、○はちみつ	あじ、米みそ(甘みそ)、油揚げ(油抜き)カット、○バター、○牛乳、◎ヤクルト	パイナップル、ほうれんそう、はくさい、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、黄ピーマン、刻みのり	牛乳、ハニートースト
4木	牛乳	ブティブラン、おくらスープ(コーン)、ポークビーンズ、大根とホタテのサラダ、すいか	ブティブラン、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○メープルシロップ、マヨネーズ、砂糖(上白糖)、油	豚肉(肩ロース)、○牛乳、大豆(ゆで)、ほたて貝柱水煮缶、○卵、○バター、○豆乳、◎牛乳	すいか、だいこん、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、オクラ、コーン缶、カットわかめ	豆乳、マーブルケーキ
5金	豆乳	親子丼、みそ汁(しめじ)、きゅうりとわかめの酢の物(かにかま)、オレンジ	米、砂糖(上白糖)	○パナッパ、卵、鶏もも肉、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、◎豆乳	たまねぎ、きゅうり、オレンジ、ねぎ、しめじ、えのきたけ、みつば、カットわかめ、刻みのり	麦茶、パナッパ(選べる3種類)
6土	ヤクルト	ジャージャー麺、お魚ナゲット、かぶのマリネ、グレープフルーツ	蒸し中華めん、○ヨーグルトブレッド、砂糖(上白糖)、オリーブ油、片栗粉、ごま油	鶏ひき肉、お魚ナゲット、米みそ(甘みそ)、○牛乳、◎ヤクルト	グレープフルーツ、ねぎ、きゅうり、かぶ、たけのこ(ゆで)、にんじん	牛乳、季節のパン
8月	豆乳	冷やし中華、牛乳、シュウマイ、カニかまサラダ、バナナ	ゆで中華めん、○もち米、○米、しゅうまいの皮、片栗粉、砂糖(上白糖)、○三温糖、ごま油	豚ひき肉、ハム、錦糸卵、かにかまぼこ、○米みそ(淡色辛みそ)、○ごま、◎豆乳、牛乳	バナナ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、○バナナ(乾果)、カットわかめ、しょうが	麦茶、五平餅、バナナチップ
9火	牛乳	御飯、みそ汁(玉葱・わかめ)、豆腐バーグ、ほうれん草としめじのソテー、なし	米、○コッペパン、○三温糖、○油、油、砂糖(上白糖)	しぼり豆腐、鶏ひき肉、白みそ、○きな粉、卵、バター、○豆乳、◎牛乳	梨、たまねぎ、ほうれんそう、まいたけ、しめじ、カットわかめ	豆乳、選べる揚げパン
10水	ヤクルト	チキンカレー、牛乳、福神漬、シーザーサラダ、パイナップル	米、じゃがいも(冷凍)、マヨネーズ、○砂糖(上白糖)、油	○ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉(皮付き)、卵、ベーコン、粉チーズ、牛乳、◎ヤクルト	パイナップル、たまねぎ、レタス、福神漬、○もも缶、○みかん缶、○バナナ、にんじん、きゅうり、レモン果汁	麦茶、フルーツヨーグルト
11木						
12金	豆乳	コロコロパン、コンソメスープ、鮭のマヨネーズ焼き、ハムサラダ、オレンジ	コロコロパン、マヨネーズ、セバレートドレッシング、パン粉	○メロンボール、さけ、ハム、◎豆乳1L	だいこん、たまねぎ、きゅうり、オレンジ、キャベツ、にんじん	麦茶、メロンボール
13土	ヤクルト	菜飯スパゲティ、チキンナゲット、キャベツサラダ、グレープフルーツ	○瀬戸内レモンブレッド、スパゲティ、セバレートドレッシング、オリーブ油	チキンナゲット、かにかまぼこ、バター、アーモンド(乾)、○牛乳、◎ヤクルト	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、にんじん	牛乳、季節のパン
15月	豆乳	わかめ御飯、五目みそ汁(大根・あげ)、鶏の照り焼き、白菜のおかか和え、バナナ	米、三温糖	鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ(油抜き)カット、かつお節、◎豆乳、○牛乳	バナナ、はくさい、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	牛乳、ココアパイ
16火	牛乳	冷や汁うどん(精進料理)、豆乳、ちくわのマヨ焼き、キャベツの塩昆布和え、なし	冷凍うどん、○油、マヨネーズ	ちくわ、白みそ、米みそ(淡色辛みそ)、厚揚げ、○ごま、○いわし(煮干し)、ごま、豆乳、◎牛乳	梨、きゅうり、キャベツ、にんじん、塩こんぶ、カットわかめ	麦茶、ごま団子、たべる煮干し
17水	ヤクルト	御飯、みそ汁(白菜)、アジ南蛮、ほうれん草のえのき和え、パイナップル	米、○食パン、油、小麦粉、三温糖、○はちみつ	あじ、米みそ(甘みそ)、油揚げ(油抜き)カット、○バター、○牛乳、◎ヤクルト	パイナップル、ほうれんそう、はくさい、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、黄ピーマン、刻みのり	牛乳、ハニートースト
18木	牛乳	ブティブラン、おくらスープ(コーン)、ポークビーンズ、大根とホタテのサラダ、すいか	ブティブラン、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○メープルシロップ、マヨネーズ、砂糖(上白糖)、油	豚肉(肩ロース)、○牛乳、大豆(ゆで)、ほたて貝柱水煮缶、○卵、○バター、○豆乳、◎牛乳	すいか、だいこん、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、オクラ、コーン缶、カットわかめ	豆乳、マーブルケーキ
19金	豆乳	親子丼、みそ汁(しめじ)、きゅうりとわかめの酢の物(かにかま)、オレンジ	米、砂糖(上白糖)	○パナッパ、卵、鶏もも肉、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、◎豆乳	たまねぎ、きゅうり、オレンジ、ねぎ、しめじ、えのきたけ、みつば、カットわかめ、刻みのり	麦茶、パナッパ(選べる3種類)
20土	ヤクルト	ジャージャー麺、お魚ナゲット、かぶのマリネ、グレープフルーツ	蒸し中華めん、○ヨーグルトブレッド、砂糖(上白糖)、オリーブ油、片栗粉、ごま油	鶏ひき肉、お魚ナゲット、米みそ(甘みそ)、○牛乳、◎ヤクルト	グレープフルーツ、ねぎ、きゅうり、かぶ、たけのこ(ゆで)、にんじん	牛乳、季節のパン
22月	豆乳	冷やし中華、牛乳、シュウマイ、カニかまサラダ、バナナ	ゆで中華めん、○もち米、○米、しゅうまいの皮、片栗粉、砂糖(上白糖)、○三温糖、ごま油	豚ひき肉、ハム、錦糸卵、かにかまぼこ、○米みそ(淡色辛みそ)、○ごま、◎豆乳、牛乳	バナナ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、◎おしゃぶりこんぶ、カットわかめ、しょうが	麦茶、五平餅、こんぶ
23火	牛乳	御飯、みそ汁(玉葱・わかめ)、豆腐バーグ、ほうれん草としめじのソテー、なし	米、○コッペパン、○三温糖、○油、油、砂糖(上白糖)	しぼり豆腐、鶏ひき肉、白みそ、○きな粉、卵、バター、○豆乳、◎牛乳	梨、たまねぎ、ほうれんそう、まいたけ、しめじ、カットわかめ	豆乳、選べる揚げパン
24水	ヤクルト	チキンカレー、牛乳、福神漬、シーザーサラダ、パイナップル	米、じゃがいも(冷凍)、マヨネーズ、○砂糖(上白糖)、油	○ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉(皮付き)、卵、ベーコン、粉チーズ、牛乳、◎ヤクルト	パイナップル、たまねぎ、レタス、福神漬、○もも缶、○みかん缶、○バナナ、にんじん、きゅうり、レモン果汁	麦茶、フルーツヨーグルト
25木	牛乳	びっくりドンキー風プレート、大根サラダ、パイナップル	米、○ホットケーキ粉、パン粉、油、マヨネーズ	合ひき肉、しぼり豆腐、○ホイップクリーム、○卵、○牛乳、スライスチーズ、○バター、ごま、◎牛乳	パイナップル、だいこん、○もも缶、にんじん、○キウイフルーツ、たまねぎ、ミニトマト	麦茶、フルーツパンケーキ
26金	豆乳	コロコロパン、コンソメスープ、鮭のマヨネーズ焼き、ハムサラダ、オレンジ	コロコロパン、マヨネーズ、セバレートドレッシング、パン粉	○メロンボール、さけ、ハム、◎豆乳	だいこん、たまねぎ、きゅうり、オレンジ、キャベツ、にんじん	麦茶、メロンボール
27土	ヤクルト	菜飯スパゲティ、チキンナゲット、キャベツサラダ、グレープフルーツ	○瀬戸内レモンブレッド、スパゲティ、セバレートドレッシング、オリーブ油	チキンナゲット、かにかまぼこ、バター、アーモンド(乾)、○牛乳、◎ヤクルト	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、にんじん	牛乳、季節のパン
29月	牛乳	御飯、みそ汁(もやし)、焼肉、チョレギサラダ、バナナ	米、○はちみつ、○三温糖、ごま油	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、◎牛乳	バナナ、もやし、○オレンジ天然果汁、キャベツ、レタス、きゅうり、たまねぎ、○トマトピューレ、にんじん、ピーマン、○レモン果汁、もみのり、カットわかめ、○かんでんクック	麦茶、キラキラルビーゼリー
30火	豆乳	ミートソーススパゲティ、牛乳、花野菜のマヨネーズグラタン、コールスローサラダ、なし	スパゲティ、○食パン、マヨネーズ、○マヨドレ、コールスロードレッシング、砂糖(上白糖)、油	豚ひき肉、◎豆乳、牛乳	梨、たまねぎ、キャベツ、にんじん、プロッコリー、カリフラワー、ホールトマト缶詰、コーン缶、マッシュルーム、○コーン缶、○えだまめ(ゆで)、パセリ	麦茶、枝豆のお花トースト
31水	ヤクルト	御飯、ワンタンスープ、マーボー豆腐、春雨サラダ、パイナップル	米、○砂糖(上白糖)、○片栗粉、はるさめ、片栗粉、砂糖(上白糖)、ごま油	木綿豆腐、○調製豆乳、豚ひき肉、ハム(ロース)、○きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、○牛乳、◎ヤクルト	パイナップル、ねぎ、きゅうり、葉ねぎ、にんじん	牛乳、豆乳もち

☆ 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

★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。

