

# 令和5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 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			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 土	ヤクルト	和風スパゲティ、牛乳 チキンナゲット、かぼちゃサラダ パイナップル	スパゲティ、さつまいも、マヨドレ、オリーブ油	牛乳、チキンナゲット、ベーコン、ハム、◎ヤクルト	パイナップル、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、えのきたけ、しめじ、コーン缶、刻みのり	麦茶 あんぱん
3 月	牛乳	白ごま御飯、煮込み汁 じゃがいも鹿の子揚げ きゅうりのゆかり和え、すいか	じゃがいも、米、片栗粉、押麦、油	◎豆乳、厚揚げ、◎卵、ごま、◎牛乳	すいか、きゅうり、むきえだまめ(冷凍)、だいこん、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、ねぎ、コーン缶	豆乳 ミートパイ
4 火	豆乳 人参スティック	御飯、かき玉汁 鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリーとかにかま和え、メロン	米、◎お好み焼き粉、◎ごま油、◎油、片栗粉、ごま油、砂糖(上白糖)、三温糖	◎牛乳、さけ、卵、かにかまぼこ204763、白みそ、◎とろけるチーズ、バター、◎ごま、◎豆乳	メロン、ブロッコリー、にんじん、◎たまねぎ、きゅうり、キャベツ、もやし、たまねぎ、ほうれんそう(冷凍)、◎にら、しめじ、◎にんじん、レモン果汁、◎にんじん	牛乳 チーズチヂミ
5 水	のむヨーグルト	枝豆ご飯、みそ汁(里芋・小松菜) 豚肉のスタミナ焼き、白和え パイナップル	米、さといも(冷凍)、板こんにゃく、砂糖(上白糖)	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ 縦割りハーフ、油揚げ(油抜き)、ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	パイナップル、にんじん、むきえだまめ(冷凍)、たまねぎ、キャベツ、こまつな、にら、ほうれんそう(冷凍)、ピーマン	バナナアイス リッツ
6 木	ジョア バナナチップ	マーボー厚揚げ丼、春雨スープ ほうれん草のナムル オレンジ	米、◎食パン、はるさめ、片栗粉、三温糖、砂糖(上白糖)、ごま油	◎牛乳、厚揚げ、豚ひき肉、ハム(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、ごま	もやし、ほうれんそう(冷凍)、ほうれんそう、オレンジ、ねぎ、チンゲンサイ、◎いちごジャム、にんじん、◎おしよぶりこんぶ、◎バナナ(乾果)	牛乳 いちごジャムサンド こんぶ
7 金	牛乳 きゅうりスティック	七夕そうめん、ジョア お星さまハンバーグ おからサラダ、キウイフルーツ	ゆでそうめん、◎小麦粉、マヨドレ、◎グラニュー糖、砂糖(上白糖)	ジョアプレーン、ハム、おから、錦糸卵、◎バター、◎卵、◎牛乳	キウイフルーツ、にんじん、オクラ(冷凍)、しめじ、いんげん(冷凍)、◎きゅうり	麦茶 お星さまクッキー
8 土	のむヨーグルト	ポパイカレー、福神漬 牛乳、コブサラダ バナナ	米、じゃがいも、◎食パン、コブサラダドレッシング	牛乳、豚ひき肉、うずら卵水蒸し、◎とろけるチーズ、◎ハム、◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、たまねぎ、ほうれんそう(冷凍)、福神漬、にんじん、トマト、きゅうり、◎たまねぎ、コーン缶、◎ピーマン	麦茶 ピザトースト
10 月	豆乳	じゃこふりかけ御飯、じゃが玉汁 鶏肉の梅風味焼き、小松菜の野菜和え メロン	米、じゃがいも、◎砂糖(上白糖)、ごま油、三温糖、砂糖(上白糖)	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、◎卵、油揚げ(油抜き)、かつお節、◎豆乳	メロン、こまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、コーン缶、うめ干し	牛乳 ココア蒸しパン
11 火	牛乳 人参スティック	ほうれん草パン、コロッケ キャベツスープ、マカロニサラダ バナナ	コロコパン、◎米、マカロニ、マヨドレ、油	◎牛乳、◎豚ひき肉、ハム、◎牛乳	バナナ、きゅうり、キャベツ、◎たまねぎ、たまねぎ、にんじん、◎ミックスベジタブル(冷凍)、しめじ、ピーマン、◎にんじん	牛乳 カレーピラフ
12 水	のむヨーグルト	御飯、五目みそ汁 さばのごま焼き、切り干し大根サラダ パイナップル	米、さといも(冷凍)◎ピーフン、三温糖、◎ごま油、ごま油	◎牛乳、さば、◎鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、木綿豆腐、鶏もも肉、ハム(ロース)、油揚げ(油抜き)、◎いわし(煮干し)、黒ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	パイナップル、◎キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり、切り干しだいこん、◎ピーマン、ねぎ、◎にんじん、ごぼう、◎しいたけ	牛乳 ビーフン 小魚
13 木	ジョア バナナチップ	たらこスパゲティ、牛乳 ジャーマンポテト コールスローサラダ、すいか	じゃがいも、◎食パン、スパゲティ、コールスロードレッシング、◎砂糖(上白糖)、オリーブ油	牛乳、たらこチューブ、ハム、ベーコン、◎バター、バター	すいか、キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、刻みのり、◎バナナ(乾果)	麦茶 シナモントースト
14 金	豆乳 きゅうりスティック	ハヤシライス、牛乳 えびシューマイ、ミモザサラダ ぶどう	米、マヨドレ	牛乳、豚肉(もも)、卵、ハム、◎豆乳	ぶどう、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、◎みかん缶、◎パイン缶、マッシュルーム、◎きゅうり	麦茶 選べるゼリー
15 土	ヤクルト	ちゃんぽん麺、牛乳 焼き餃子、オーロラサラダ オレンジ	ゆで中華めん、◎メープルブレッド、マヨドレ	牛乳、調製豆乳、豚肉(もも)、えび(むき身)、かまぼこ、◎ヤクルト	にんじん、キャベツ、かぼちゃ、オレンジ、もやし、いんげん	麦茶 メープルパン
18 火	豆乳 人参スティック	御飯、かき玉汁 鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリーとかにかま和え、メロン	米、◎お好み焼き粉、◎ごま油、◎油、片栗粉、ごま油、砂糖(上白糖)、三温糖	◎牛乳、さけ、卵、かにかまぼこ204763、白みそ、◎とろけるチーズ、バター、◎ごま、◎豆乳	メロン、ブロッコリー、にんじん、◎たまねぎ、きゅうり、キャベツ、もやし、たまねぎ、ほうれんそう(冷凍)、◎にら、しめじ、◎にんじん、レモン果汁、◎にんじん	牛乳 チーズチヂミ
19 水	のむヨーグルト	枝豆ご飯、みそ汁(里芋・小松菜) 豚肉のスタミナ焼き、白和え パイナップル	米、さといも(冷凍)、板こんにゃく、砂糖(上白糖)	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ 縦割りハーフ、油揚げ(油抜き)、ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	パイナップル、にんじん、むきえだまめ(冷凍)、たまねぎ、キャベツ、こまつな、にら、ほうれんそう(冷凍)、ピーマン	バナナアイス リッツ
20 木	ジョア バナナチップ	ジャージャー麺、牛乳 ウインナーソーテ 隠元のごまネーズ和え、ゴールドキウイ	蒸し中華めん、◎米、マヨドレ、砂糖(上白糖)、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ウインナー、米みそ(甘みそ)、ごま	ゴールドキウイ、にんじん、いんげん(冷凍)、たまねぎ、もやし、きゅうり、ピーマン、コーン缶、◎バナナ(乾果)	麦茶 選べるおにぎり
21 金	牛乳 きゅうりスティック	マーボー厚揚げ丼、春雨スープ ほうれん草のナムル オレンジ	米、◎食パン、はるさめ、片栗粉、三温糖、砂糖(上白糖)、ごま油	◎牛乳、厚揚げ、豚ひき肉、ハム(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、ごま、◎牛乳	もやし、ほうれんそう(冷凍)、ほうれんそう、オレンジ、ねぎ、チンゲンサイ、◎いちごジャム、にんじん、◎おしよぶりこんぶ、◎きゅうり	牛乳 いちごジャムサンド こんぶ
22 土	のむヨーグルト	ポパイカレー、福神漬 牛乳、コブサラダ バナナ	米、じゃがいも、◎食パン、コブサラダドレッシング	牛乳、豚ひき肉、うずら卵水蒸し、◎とろけるチーズ、◎ハム、◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、たまねぎ、ほうれんそう(冷凍)、福神漬、にんじん、トマト、きゅうり、◎たまねぎ、コーン缶、◎ピーマン	麦茶 ピザトースト
24 月	豆乳	じゃこふりかけ御飯、じゃが玉汁 鶏肉の梅風味焼き、小松菜の野菜和え メロン	米、じゃがいも、◎砂糖(上白糖)、ごま油、三温糖、砂糖(上白糖)	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、◎卵、油揚げ(油抜き)、かつお節、◎豆乳	メロン、こまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、コーン缶、うめ干し	牛乳 ココア蒸しパン
25 火	牛乳 人参スティック	ほうれん草パン、コロッケ キャベツスープ、マカロニサラダ バナナ	コロコパン、◎米、マカロニ、マヨドレ、油	◎牛乳、◎豚ひき肉、ハム、◎牛乳	バナナ、きゅうり、キャベツ、◎たまねぎ、たまねぎ、にんじん、◎ミックスベジタブル(冷凍)、しめじ、ピーマン、◎にんじん	牛乳 カレーピラフ
26 水	のむヨーグルト	御飯、五目みそ汁 さばのごま焼き、切り干し大根サラダ パイナップル	米、さといも(冷凍)◎ピーフン、三温糖、◎ごま油、ごま油	◎牛乳、さば、◎鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、木綿豆腐、鶏もも肉、ハム(ロース)、油揚げ(油抜き)、◎いわし(煮干し)、黒ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	パイナップル、◎キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり、切り干しだいこん、◎ピーマン、ねぎ、◎にんじん、ごぼう、◎しいたけ	牛乳 ビーフン 小魚
27 木	ジョア バナナチップ	たらこスパゲティ、牛乳 ジャーマンポテト コールスローサラダ、すいか	じゃがいも、◎食パン、スパゲティ、コールスロードレッシング、◎砂糖(上白糖)、オリーブ油	牛乳、◎牛乳、たらこチューブ、◎卵、ハム、ベーコン、バター、◎バター	すいか、キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、刻みのり、◎バナナ(乾果)	麦茶 フレンチトースト
28 金	豆乳 きゅうりスティック	うなぎ御飯、みそ汁(さつま芋・玉葱) ちくわ磯辺揚げ ほうれん草のごま和え、ぶどう	米、さつまいも、◎砂糖(上白糖)、油、小麦粉、◎小麦粉、三温糖	ちくわ 縦割りハーフ、◎クリームチーズ、うなぎ蒲焼、◎生クリーム、錦糸卵、◎卵、米みそ(淡色辛みそ)、◎ホイップクリーム、すりごま、◎豆乳	ぶどう、ほうれんそう(冷凍)、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、◎きゅうり、◎キウイフルーツ、万能ねぎ、刻みのり、◎レモン果汁、おのり	麦茶 パースデーチーズ ケーキ
29 土	ヤクルト	ちゃんぽん麺、牛乳、焼き餃子 オーロラサラダ、オレンジ	ゆで中華めん、◎メープルブレッド、マヨドレ	牛乳、調製豆乳、豚肉(もも)、えび(むき身)、かまぼこ、◎ヤクルト	にんじん、キャベツ、かぼちゃ、オレンジ、もやし、いんげん	麦茶 メープルパン
31 月	豆乳	ハヤシライス、牛乳 えびシューマイ、ミモザサラダ ぶどう	米、マヨドレ	牛乳、豚肉(もも)、卵、ハム、◎豆乳	ぶどう、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、◎みかん缶、◎パイン缶、マッシュルーム	麦茶 選べるゼリー

☆ 一日あたりの平均給与量 ☆

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 554kcal	21.6g	19.2g	202mg	2.30mg	233μg	0.40mg	0.36mg	44mg
3歳未満児 508kcal	20.7g	16.8g	257mg	3.00mg	210μg	0.35mg	0.39mg	35mg

《今月の食育予定》

- ・ 3日 精進料理の献立になっています。
- ・ 7日 七夕のため、星をイメージした献立になっています。
- ・ 13日 世界の料理スウェーデンの『シナモントースト』になっています。
- ・ 28日 土用の丑のため、うなぎを使った献立になっています。



※毎週おやつに、昆布や小魚を提供し噛む力を育てています。

※食材の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。