

令和5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 (◎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火	のむヨーグルト 人参スティック	冷や汁うどん、なすと枝豆のかきあげ キャベツの塩昆布和え、すいか	冷凍うどん、てんぷら粉、油	○牛乳、厚揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	すいか、キャベツ、きゅうり、にんじん、なす、◎にんじん、えだまめ(冷凍)、コーン缶、塩こんぶ、カットわかめ	牛乳 お米de ガトーショコラ
2水	ジョア	御飯、すまし汁(豆腐・ねぎ) 野菜炒め ほうれん草のごま味噌和え、オレンジ	米、○砂糖(上白糖)、三温糖、油	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、厚揚げ、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	オレンジ、ほうれん草、キャベツ、もやし、○かぼちゃ(冷凍)、にんじん、ピーマン、ねぎ、○おしゃぶりこんぶ	牛乳 かぼちゃ蒸しパン こんぶ
3木	牛乳 バナナチップ	選べるパン(プレーンパン・チーズパン) オニオンスープ、鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ、グレープフルーツ	ロールパン、○米、○もち米、マカロニ、マヨレ、○板こんにゃく、砂糖(上白糖)、○砂糖(上白糖)	鶏もも肉、○鶏もも肉、◎牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、マーマレード、◎にんじん、きゅうり、○ごぼう、○干しいたけ、◎バナナ(乾果)	麦茶 おこわ
4金	豆乳 きゅうりスティック	チャーハン、わかめスープ 鶏つくねのあんかけ、中華サラダ パイナップル	米、片栗粉、はるさめ、ごま油、砂糖(上白糖)	鶏ひき肉、豚ひき肉、ハム、◎豆乳1L	パイナップル、にんじん、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、コーン缶、ピーマン、ごぼう、カットわかめ、◎きゅうり	麦茶 メロンゼリー クラッカー
5土	ヤクルト	きのこスパゲティ キャベツスープ、オーロラサラダ バナナ	○食パン、スパゲティ、マヨレ	○牛乳、○とろけるチーズ、ベーコン、○ウインナー、バター、◎ヤクルト	バナナ、たまねぎ、キャベツ、プロッコリー、にんじん、しめじ、きゅうり、◎たまねぎ、えのきたけ、○ピーマン、コーン缶、○コーン缶、マッシュルーム	牛乳 ピザトースト
7月	のむヨーグルト	キーマカレー、牛乳 コールスローサラダ スティックチーズ	○小麦粉、○砂糖(上白糖)、マヨレ	牛乳、豚ひき肉、チーズ、大豆(ゆで)、○牛乳、○きな粉、○バター、○いわし(煮干し)、◎ヨーグルト(ドリンク)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり	麦茶 きな粉クッキー 小魚
8火	豆乳 人参スティック	そうめん、牛乳 鶏肉の天ぷら、おくらのサラダ すいか	ゆでそうめん、○米、てんぷら粉、油、○ごま油	牛乳、鶏さ身、○しらす干し、かつお節、○かつお節、◎豆乳1L	すいか、オクラ、にんじん、◎にんじん、万能ねぎ、○万能ねぎ	麦茶 選べるおにぎり
9水	牛乳	わかめ御飯、すまし汁(もずく・豆腐) かじきのみそ焼き 小松菜のおかかあえ、オレンジ	米、○砂糖(上白糖)、砂糖(上白糖)	かじき、○ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎牛乳	オレンジ、ごまつな、○バナナ、○みかん缶、○パン缶、もずく、にんじん	麦茶 フルーツヨーグルト
10木	ジョア バナナチップ	御飯、中華スープ 八宝菜、トマトのツナ和え パイナップル	米、○ホットケーキ粉、○砂糖(上白糖)、片栗粉、砂糖(上白糖)、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、○とろけるチーズ	パイナップル、キャベツ、トマト、きゅうり、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、◎バナナ(乾果)、黒きくらげ、カットわかめ	牛乳 チーズホットケーキ
12土	ヤクルト	焼きそば、大根のスープ プロッコリーサラダ グレープフルーツ	焼きそばめん、○パン、フレンチドレッシング(分離型)、油	○牛乳、豚肉(もも)、◎ヤクルト	グレープフルーツ、もやし、プロッコリー、にんじん、キャベツ、だいこん、黄ピーマン、たまねぎ、しめじ、ごまつな、あおのり	牛乳 レモンブレッド
14月	牛乳	御飯、みそ汁(もやし・わかめ) おろしハンバーグ、ほうれん草のツナ和え 選べる果物(すいか・オレンジ)	米、パン粉	豚ひき肉、しほり豆腐、ツナ油漬缶、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	ほうれん草、すいか、オレンジ、もやし、たまねぎ、だいこん、にんじん、カットわかめ	ガリガリ君 塩せんべい
15火	のむヨーグルト 人参スティック	みそラーメン、牛乳 焼き餃子、きゅうりの土佐あえ パイナップル	ゆで中華めん、○小麦粉、油、砂糖(上白糖)	牛乳、焼き豚、○鶏もも肉、○木綿豆腐、白みそ、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	パイナップル、きゅうり、○はくさい、○たまねぎ、もやし、◎にんじん、にんじん、◎にんじん、ねぎ、コーン缶、にら、うめ干し	麦茶 すいとん
16水	ジョア	御飯、すまし汁(豆腐・ねぎ) 野菜炒め ほうれん草のごま味噌和え、オレンジ	米、○砂糖(上白糖)、三温糖、油	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、厚揚げ、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	オレンジ、ほうれん草、キャベツ、もやし、○かぼちゃ(冷凍)、にんじん、ピーマン、ねぎ、○おしゃぶりこんぶ	牛乳 かぼちゃ蒸しパン こんぶ
17木	牛乳 バナナチップ	選べるパン(プレーンパン・チーズパン) オニオンスープ、鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ、グレープフルーツ	ロールパン、○米、○もち米、マカロニ、マヨレ、○板こんにゃく、砂糖(上白糖)、○砂糖(上白糖)	鶏もも肉、○鶏もも肉、◎牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、マーマレード、◎にんじん、きゅうり、○ごぼう、○干しいたけ、◎バナナ(乾果)	麦茶 おこわ
18金	豆乳 きゅうりスティック	チャーハン、わかめスープ 鶏つくねのあんかけ 中華サラダ、パイナップル	米、片栗粉、はるさめ、ごま油、砂糖(上白糖)	鶏ひき肉、豚ひき肉、ハム、◎豆乳1L、○杏仁豆腐、○牛乳	パイナップル、にんじん、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、コーン缶、ピーマン、ごぼう、カットわかめ、◎きゅうり、○みかん(缶)、○キウイ	麦茶 杏仁豆腐
19土	ヤクルト	きのこスパゲティ キャベツスープ、オーロラサラダ バナナ	○食パン、スパゲティ、マヨレ	○牛乳、○とろけるチーズ、ベーコン、○ウインナー、バター、◎ヤクルト	バナナ、たまねぎ、キャベツ、プロッコリー、にんじん、しめじ、きゅうり、○たまねぎ、えのきたけ、○ピーマン、コーン缶、○コーン缶、マッシュルーム	牛乳 ピザトースト
21月	のむヨーグルト	キーマカレー、牛乳 コールスローサラダ スティックチーズ	○小麦粉、○砂糖(上白糖)、マヨレ	牛乳、豚ひき肉、チーズ、大豆(ゆで)、○牛乳、○きな粉、○バター、○いわし(煮干し)、◎ヨーグルト(ドリンク)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり	麦茶 きな粉クッキー 小魚
22火	豆乳 人参スティック	そうめん、牛乳 鶏肉の天ぷら、おくらのサラダ すいか	ゆでそうめん、○米、てんぷら粉、油、○ごま油	牛乳、鶏さ身、○しらす干し、かつお節、○かつお節、◎豆乳1L	すいか、オクラ、にんじん、◎にんじん、万能ねぎ、○万能ねぎ	麦茶 選べるおにぎり
23水	牛乳	わかめ御飯、すまし汁(もずく・豆腐) かじきのみそ焼き 小松菜のおかかあえ、オレンジ	米、○砂糖(上白糖)、砂糖(上白糖)	かじき、○ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎牛乳	オレンジ、ごまつな、○バナナ、○みかん缶、○パン缶、もずく、にんじん	麦茶 フルーツヨーグルト
24木	ジョア バナナチップ	御飯、中華スープ 八宝菜、トマトのツナ和え パイナップル	米、○ホットケーキ粉、○砂糖(上白糖)、片栗粉、砂糖(上白糖)、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、○とろけるチーズ	パイナップル、キャベツ、トマト、きゅうり、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、◎バナナ(乾果)、黒きくらげ、カットわかめ	牛乳 チーズホットケーキ
25金	豆乳 きゅうりスティック	食パン(苺ジャム)、コーンクリームスープ 鶏肉のから揚げ アスパラサラダ、オレンジ	食パン、片栗粉、フレンチドレッシング(分離型)、油	○牛乳、鶏もも肉、牛乳、○ホイップクリーム	オレンジ、にんじん、グリーンアスパラガス、クリームコーン缶、たまねぎ、○ブルーベリー、○キウイフルーツ	牛乳 ババロアケーキ
26土	ヤクルト	焼きそば、大根のスープ プロッコリーサラダ グレープフルーツ	焼きそばめん、○パン、フレンチドレッシング(分離型)、油	○牛乳、豚肉(もも)、◎ヤクルト	グレープフルーツ、もやし、プロッコリー、にんじん、キャベツ、だいこん、黄ピーマン、たまねぎ、しめじ、ごまつな、あおのり	牛乳 レモンブレッド
28月	牛乳	御飯、みそ汁(もやし・わかめ) おろしハンバーグ、ほうれん草のツナ和え 選べる果物(すいか・オレンジ)	米、パン粉	豚ひき肉、しほり豆腐、ツナ油漬缶、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	ほうれん草、すいか、オレンジ、もやし、たまねぎ、だいこん、にんじん、カットわかめ	ガリガリ君 塩せんべい
29火	のむヨーグルト 人参スティック	みそラーメン、牛乳 焼き餃子、きゅうりの土佐あえ パイナップル	ゆで中華めん、○食パン、○小麦粉、油、○グラニュー糖、砂糖(上白糖)	牛乳、焼き豚、白みそ、○バター、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	パイナップル、きゅうり、もやし、にんじん、◎にんじん、ねぎ、コーン缶、にら、うめ干し	麦茶 メロンパン風 トースト
30水	豆乳	豚丼、みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) 小松菜の磯和え、バナナ	米、○小麦粉、○砂糖(上白糖)、片栗粉、三温糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○ヨーグルト(無糖)、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	バナナ、ごまつな、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、刻みのり	牛乳 ヨーグルトマフィン
31木	牛乳 バナナチップ	バターロール、野菜スープ 白身魚のフライ かぼちゃサラダ、グレープフルーツ	ロールパン、○小麦粉、マヨレ、パン粉、油、小麦粉、○ごま油、○砂糖(上白糖)	メルルーサ、○豚ひき肉、ハム	グレープフルーツ、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、○にら、にんじん、○コーン缶、コーン缶	麦茶 チヂミ

☆ 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	550kcal	20.2g	16.5g	188mg	2.00mg	230μg	0.36mg	0.35mg	41mg
3歳未満児	470kcal	19.2g	14.8g	240mg	1.90mg	198μg	0.31mg	0.38mg	33mg

《今月の食育予定》

- ・ 1日 精進料理の献立になっています。
- ・ 2日 道組が他園の栄養士と一緒に、野菜の浮き沈み実験やアイス作りを行います。
- ・ 18日 世界の料理中国の『杏仁豆腐』になっています。

・ ※10時や週1回のおやつに、噛み応えのある食材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ご了承ください *

