

令和7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 火	牛乳 バナナチップ	枝豆ご飯、煮込み汁 じゃがいもの鹿の子揚げ きゅうりのゆかり和え、すいか	米、じゃがいも(冷凍)、◎お好み焼き粉、片栗粉、油、◎ごま油、◎豆乳	◎牛乳、生揚げ、◎とろけるチーズ、◎いわし(煮干し)、◎ごま、◎牛乳	すいか、きゅうり、れんこん、◎たまねぎ、だいこん、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、◎にら、コーン缶、むきえだまめ(冷凍)、◎にんじん、顆粒ごま油、◎バナナ(乾果)	牛乳 チーズチヂミ 食べる小魚
2 水	豆乳	冷やし中華、牛乳 焼き餃子、ツナコーンサラダ パイナップル	ゆで中華めん、◎コーンフレーク、フレンチドレッシング(分離型)	◎牛乳、牛乳、鶏糸卵、ハム、ツナ油漬缶、◎豆乳	パイナップル、きゅうり、にんじん、コーン缶	牛乳 コーンフレーク
3 木	牛乳	マーボー厚揚げ丼、春雨スープ ほうれん草のナムル グレープフルーツ	米、◎焼きおにぎり(冷凍)、はるさめ、片栗粉、三温糖、ごま油	◎牛乳、厚揚げ、豚ひき肉、ハム(ローズ)、米みそ(甘みそ)、ごま、◎牛乳	グレープフルーツ、ほうれんそう(冷凍)、もやし、ねぎ(冷凍)、チンゲンサイ(冷凍)、にんじん、◎おしゃぶりにんぶ	牛乳 焼きおにぎり こんぶ
4 金	豆乳 人参スティック	コロコロパン、ミネストローネスープ 白身魚のフライ、ブロッコリーとカニカマ和え スティックチーズ	コロコロパン、三温糖、油、ごま油	◎豆乳、スティックチーズ、かにかまぼこ、ベーコン、ごま、◎豆乳	◎とうもろこし、もやし、カットマト缶詰、にんじん、キャベツ、きゅうり、セロリー、◎にんじん	豆乳 ゆでとうもろこし
5 土	豆乳	ジャージャー麺、牛乳 チキンミートボール ブロッコリーのごまあえ、オレンジ	蒸し中華めん、三温糖、片栗粉、ごま油	◎豆乳、牛乳、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、ごま、◎豆乳	オレンジ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ピーマン	豆乳 クリームパン
7 月	豆乳	御飯、おくらスープ お星さまコロッケ ブロッコリーのごまマヨサラダ、メロン	米、マヨレ、油、麩(星型)	◎豆乳、ハム、すりごま、◎豆乳	メロン、にんじん、◎もも缶、◎みかん缶、オクラ(冷凍)、コーン缶	豆乳 お星さま杏仁豆腐 せんべい
8 火	牛乳	御飯、みそ汁(えのき・葱) 鶏肉の梅風味焼き ほうれん草のおかかあえ、すいか	米、三温糖	◎豆乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(甘みそ)、かつお節、◎牛乳	すいか、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、えのきたけ(冷凍)、万能ねぎ(冷凍)、うめ干し	豆乳 たこ焼き
9 水	豆乳	みそラーメン、牛乳 シュウマイ、もやしと人参のナムル バナナ	ゆで中華めん、◎コッペパン、◎油、◎三温糖、三温糖、ごま油	◎牛乳、牛乳、焼き豚、白みそ、◎きな粉、◎いわし(煮干し)、ごま、◎豆乳	バナナ、もやし、にんじん、ねぎ(冷凍)、コーン缶、カットわかめ	牛乳 選べる揚げパン 食べる小魚
10 木	豆乳 きゅうりスティック	御飯、すまし汁(もずく・豆腐) 鮭の西京焼き キャベツとささみの和え物、オレンジ	米、◎ホットケーキ粉、◎黒砂糖、三温糖、ごま油	◎牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、鶏ささ身パウチ、ごま、◎豆乳	オレンジ、キャベツ、にんじん、きゅうり、◎パイナップル、◎きゅうり	牛乳 黒糖パインケーキ
11 金	牛乳	焼きそば、ジュース ゆでとうもろこし フライドポテト、すいか	焼きそばめん(味付き・具なし)、フライドポテト、油	豚肉(ばら)、◎牛乳	すいか、とうもろこし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、あおのり	麦茶 かき氷 ウエハース
12 土	豆乳	冷やしごまだれうどん、牛乳 はんぺんのバター焼き ピーマンのサラダ、グレープフルーツ	冷凍うどん、三温糖	◎牛乳、牛乳、はんぺん、油揚げ(甘煮)、鶏もも肉、ツナ油漬缶、バター、◎豆乳	グレープフルーツ、にんじん、ピーマン、きゅうり、カットわかめ	牛乳 あんぱん
14 月	豆乳	ミートソーススパゲティ、チキンスープ コロコロサラダ ヨーグルト	スパゲティ、じゃがいも(冷凍)、マヨレ、三温糖	◎豆乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、鶏もも肉、粉チーズ、◎豆乳	にんじん、たまねぎ、カットマト缶詰、たまねぎ(冷凍)、きゅうり	豆乳 お米deガトーショコラ
15 火	牛乳 バナナチップ	御飯、みそ汁(里芋・ねぎ) さばの利休焼き きゅうりのゆかり和え、グレープフルーツ	米、さといも(冷凍)	さば、米みそ(甘みそ)、ごま、◎牛乳	グレープフルーツ、きゅうり、ねぎ(冷凍)、にんじん、◎バナナ(乾果)	麦茶 ガリガリ君 せんべい
16 水	豆乳	冷やし中華、ジョア 焼き餃子、ツナコーンサラダ すいか	ゆで中華めん、◎食パン、フレンチドレッシング(分離型)	◎牛乳、鶏糸卵、ハム、◎とろけるチーズ、ツナ油漬缶、◎豆乳	すいか、きゅうり、にんじん、コーン缶	牛乳 カレートースト
17 木	牛乳 きゅうりスティック	コロコロパン、ミネストローネスープ 白身魚のフライ、ブロッコリーとカニカマ和え スティックチーズ	◎米、コロコロパン、三温糖、油、ごま油	◎牛乳、スティックチーズ、かにかまぼこ、ベーコン、ごま、◎牛乳	もやし、カットマト缶詰、にんじん、キャベツ、きゅうり、セロリー、◎おしゃぶりにんぶ、◎きゅうり	牛乳 選べるおにぎり (ゆかり・菜飯)こんぶ
18 金	豆乳 人参スティック	うなぎ御飯、みそ汁(キャベツ・もやし) ちくわの磯辺揚げ、三色和え パイナップル	米、油、小麦粉、三温糖、ごま油	◎豆乳、ちくわ 縦切りハーフ、うなぎ蒲焼、鶏糸卵、米みそ(甘みそ)、◎豆乳	◎とうもろこし、パイナップル、もやし、ほうれんそう(冷凍)、キャベツ、にんじん、万能ねぎ、刻みのみ、あおのり、◎にんじん	豆乳 ゆでとうもろこし
19 土	豆乳	ジャージャー麺、牛乳 チキンミートボール ブロッコリーのごまあえ、オレンジ	蒸し中華めん、三温糖、片栗粉、ごま油	◎豆乳、牛乳、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、ごま、◎豆乳	オレンジ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ピーマン	豆乳 クリームパン
22 火	牛乳	御飯、みそ汁(えのき・葱) 鶏肉の梅風味焼き ほうれん草のおかかあえ、すいか	米、三温糖	◎豆乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(甘みそ)、かつお節、◎牛乳	すいか、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、えのきたけ(冷凍)、万能ねぎ(冷凍)、うめ干し	豆乳 たこ焼き
23 水	豆乳	みそラーメン、牛乳 シュウマイ、もやしと人参のナムル バナナ	ゆで中華めん、◎コッペパン、◎油、◎三温糖、三温糖、ごま油	◎牛乳、牛乳、焼き豚、白みそ、◎きな粉、◎いわし(煮干し)、ごま、◎豆乳	バナナ、もやし、にんじん、ねぎ(冷凍)、コーン缶、カットわかめ	牛乳 選べる揚げパン 食べる小魚
24 木	豆乳	御飯、すまし汁(もずく・豆腐) 鮭の西京焼き キャベツとささみの和え物、オレンジ	米、三温糖、ごま油	さけ、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、鶏ささ身パウチ、ごま、◎豆乳	オレンジ、キャベツ、にんじん、きゅうり、もずく	麦茶 ガリガリ君 せんべい
25 金	豆乳 人参スティック	チキンカレーライス(選べるトッピング) 牛乳、マカロニサラダ パイナップル	米、じゃがいも(冷凍)、マヨレ、マカロニ	◎豆乳、牛乳、鶏もも肉(皮付き)、挽きわり鶏豆、ハム、◎豆乳	パイナップル、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、たまねぎ、きゅうり、◎にんじん	豆乳 パースデー かたつむりケーキ
26 土	豆乳	冷やしごまだれうどん、牛乳 はんぺんのバター焼き ピーマンのサラダ、グレープフルーツ	冷凍うどん、三温糖	◎牛乳、牛乳、はんぺん、油揚げ(甘煮)、鶏もも肉、ツナ油漬缶、バター、◎豆乳	グレープフルーツ、にんじん、ピーマン、きゅうり、カットわかめ	牛乳 あんぱん
28 月	豆乳	ミートソーススパゲティ、チキンスープ コロコロサラダ ヨーグルト	スパゲティ、じゃがいも(冷凍)、◎さつまいも(冷凍)、マヨレ、◎三温糖、三温糖	ヨーグルト(加糖)、◎豆乳、豚ひき肉、◎つばあん、鶏もも肉、◎きな粉、粉チーズ、◎豆乳	にんじん、たまねぎ、カットマト缶詰、たまねぎ(冷凍)、きゅうり	麦茶 トウファ(台湾)
29 火	牛乳 バナナチップ	御飯、みそ汁(里芋・ねぎ) さばの利休焼き きゅうりのゆかり和え、グレープフルーツ	米、さといも(冷凍)	◎豆乳、さば、米みそ(甘みそ)、ごま、◎牛乳	グレープフルーツ、きゅうり、ねぎ(冷凍)、にんじん、◎バナナ(乾果)	豆乳 お米deガトーショコラ
30 水	豆乳	冷やし中華、ジョア 焼き餃子、ツナコーンサラダ パイナップル	ゆで中華めん、◎食パン、フレンチドレッシング(分離型)	◎牛乳、鶏糸卵、ハム、◎とろけるチーズ、ツナ油漬缶、◎豆乳	パイナップル、きゅうり、にんじん、コーン缶	牛乳 カレートースト
31 木	牛乳 きゅうりスティック	コロコロパン、ミネストローネスープ 白身魚のフライ、ブロッコリーとカニカマ和え スティックチーズ	◎米、コロコロパン、三温糖、油、ごま油	◎牛乳、スティックチーズ、かにかまぼこ、ベーコン、ごま、◎牛乳	もやし、カットマト缶詰、にんじん、キャベツ、きゅうり、セロリー、◎おしゃぶりにんぶ、◎きゅうり	牛乳 選べるおにぎり (ゆかり・菜飯)こんぶ

☆ 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	535kcal	21.9g	17.1g	228mg	3.10mg	218μg	0.31mg	0.35mg	30mg
3歳未満児	478kcal	21.0g	16.3g	236mg	3.20mg	192μg	0.28mg	0.35mg	24mg

※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

《今月の食育予定》

- ・ 1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
- ・ 18日 19日が土用の丑の日のため、うなぎを使った献立になっています
- ・ 28日 世界のおやつ 台湾の『豆花(トウファ)』になっています



※10時や週一回のおやつに、噛み応えのあるおやつを提供し、噛む力を育てています