

令和7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金	牛乳	高野豆腐のじゃじゃ麺 のりとコーンのかきあげ キャベツの塩昆布和え、パイナップル	冷凍うどん、てんぷら粉、油、 ○三温糖、片栗粉、三温糖	○豆乳、○ヨーグルト(無糖)、凍り豆腐、 米みそ(甘みそ)、◎牛乳	パイナップル、キャベツ、にんじん、コーン紙パック、 ○バナナ、○もも缶(黄桃)、○みかん缶、きゅうり、 塩こんぶ、もみのり	豆乳 フルーツヨーグルト ウエハース
2土	豆乳	しょうゆラーメン、チキンミートボール きゅうりとコーンのサラダ オレンジ	ゆで中華めん、三温糖	○牛乳、鶏もも肉、ごま、◎豆乳	オレンジ、もやし、きゅうり、にんじん、キャベツ、に ら、コーン紙パック、カットわかめ	牛乳 季節のパン
4月	豆乳	豚丼、みそ汁(ねぎ・わかめ) 大根のゆかり和え グレープフルーツ	米、焼ふ、三温糖、片栗粉	○バナッ、豚肉(肩ロース)、米みそ (甘みそ)、ごま、◎豆乳	グレープフルーツ、だいこん、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、ねぎ(冷凍)、カットわかめ	麦茶 バナッ (選べる3種類)
5火	牛乳 バナナチップ	トマトチキンカレー、ジョア 福神漬、ツナマカロニサラダ バナナ	米、○ペーグルチーズ、マヨドレ、 マカロニ	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、カットマト紙パック、 きゅうり、福神漬、◎バナナ(乾果)	牛乳 ペーグルチーズ
6水	豆乳	タンメン、お魚ナゲット ブロッコリーのごま酢和え ヨーグルト	ゆで中華めん、○米、○ごま油、 三温糖、ごま油	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、お魚ナゲット、 鶏もも肉、カットちくわ、○しらす干し、 かまぼこ、すりごま、○ごま、◎豆乳	にんじん、キャベツ、○コーン紙パック、きゅうり、も やし、コーン紙パック、○万能ねぎ	牛乳 じゃことコーンの 混ぜごはん
7木	牛乳 人参スティック	きのこ御飯(非常食)、みそ汁(玉葱・なす) カレイの煮つけ、ほうれん草とかまぼこの 海苔和え、オレンジ	米、○ホットケーキ粉、三温糖、 つきこんにゃく、○三温糖	○豆乳、かれい、○ヨーグルト(無糖)、 かまぼこ、米みそ(甘みそ)、◎牛乳	オレンジ、ほうれんそう(冷凍)、たまねぎ、なす、に んじん、たけのこ(ゆで)、しめじ、○干しぶどう、黒き くらげ、刻みのり、干しいたけ、○レモン果汁、◎に んじん	豆乳 レーズンヨーグルト ケーキ
8金	豆乳	バターロール(選べるジャム)、豆乳スープ 鶏肉のオレンジ焼き、千切り野菜とホタテ のサラダ、パイナップル	バターロール、マヨドレ、○カラメルソース	○豆乳、鶏もも肉、○牛乳、豆乳、ほたて 貝柱水煮パウチ、◎豆乳	パイナップル、だいこん、にんじん、きゅうり、キャベツ、 マーマレード、ブルーベリージャム、いちごジャム	豆乳 プリン
9土	豆乳	たらこスパゲティ、ハッシュドポテト キャベツとコーンのサラダ グレープフルーツ	スパゲティ、ハッシュドポテト、 フレンチドレッシング(分離型)、オリーブ油	○牛乳、たらこチューブ、バター、◎豆乳	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、万能ねぎ、コーン紙パック、刻みのり	牛乳 季節のパン
12火	牛乳	御飯、すまし汁(もずく・豆腐) 鶏肉のごま味噌焼き、納豆の野菜和え グレープフルーツ	米、○グラニュー糖、三温糖	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、挽きわり 納豆、ごま、米みそ(甘みそ)、かつお節、◎牛乳	グレープフルーツ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、 えのきたけ(冷凍)、もずく、ひじき	牛乳 チュロス
13水	豆乳	コッペパン、きのこスープ タンドリーカジキ、ツナコーンサラダ バナナ	○米、コッペパン、フレンチドレッシング(分離型)	かじき、ヨーグルト(無糖)、ツナ油漬缶、 ◎豆乳	バナナ、きゅうり、にんじん、しめじ(冷凍)、えのきたけ (冷凍)、コーン紙パック、○こんぶ佃煮、○万能 ねぎ(冷凍)	麦茶 冷やし茶漬け
14木	豆乳 きゅうりスティック	中華丼、わかめスープ ひじきとブロッコリーの中華和え ステックチーズ	米、片栗粉、三温糖、ごま油	○牛乳、ステックチーズ、豚肉(肩ロース)、 ハム、かまぼこ、◎豆乳	○とうもろこし、チンゲンサイ(冷凍)、たまねぎ、もやし、 にんじん、たけのこ(ゆで)、コーン紙パック、ねぎ (冷凍)、ひじき、カットわかめ、◎きゅうり	牛乳 ゆでとうもろこし
15金	牛乳	わかめうどん、チキンナゲット キャベツの塩昆布和え パイナップル	冷凍うどん、○三温糖、揚げ玉	○豆乳、チキンナゲット、○ヨーグルト (無糖)、鶏もも肉、◎牛乳	パイナップル、キャベツ、にんじん、○バナナ、○もも缶 (黄桃)、○みかん缶、たまねぎ、塩こんぶ、カット わかめ	豆乳 フルーツヨーグルト ウエハース
16土	豆乳	しょうゆラーメン、チキンミートボール きゅうりとコーンのサラダ オレンジ	ゆで中華めん、三温糖	○牛乳、鶏もも肉、ごま、◎豆乳	オレンジ、もやし、きゅうり、にんじん、キャベツ、に ら、コーン紙パック、カットわかめ	牛乳 ワッフル
18月	豆乳	豚丼、みそ汁(ねぎ・わかめ) 大根のゆかり和え グレープフルーツ	米、焼ふ、三温糖、片栗粉	○バナッ、豚肉(肩ロース)、米みそ (甘みそ)、ごま、◎豆乳	グレープフルーツ、だいこん、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、ねぎ(冷凍)、カットわかめ	麦茶 バナッ (選べる3種類)
19火	牛乳 バナナチップ	トマトチキンカレー、ジョア 福神漬、ツナマカロニサラダ バナナ	米、○ペーグルチーズ、マヨドレ、 マカロニ	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、カットマト紙パック、 きゅうり、福神漬、◎バナナ(乾果)	牛乳 ペーグルチーズ
20水	豆乳	タンメン、お魚ナゲット ブロッコリーのごま酢和え ヨーグルト	ゆで中華めん、○米、○ごま油、 三温糖、ごま油	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、お魚ナゲット、 鶏もも肉、カットちくわ、○しらす干し、 かまぼこ、すりごま、○ごま、◎豆乳	にんじん、キャベツ、○コーン紙パック、きゅうり、も やし、コーン紙パック、○万能ねぎ	牛乳 じゃことコーンの 混ぜごはん
21木	牛乳	きのこ御飯(非常食)、みそ汁(玉葱・なす) カレイの煮つけ、ほうれん草とかまぼこの 海苔和え、オレンジ	米、○ホットケーキ粉、三温糖、 つきこんにゃく、○三温糖	○豆乳、かれい、○ヨーグルト(無糖)、 かまぼこ、米みそ(甘みそ)、◎牛乳	オレンジ、ほうれんそう(冷凍)、たまねぎ、なす、に んじん、たけのこ(ゆで)、しめじ、○干しぶどう、黒き くらげ、刻みのり、干しいたけ、○レモン果汁	豆乳 レーズンヨーグルト ケーキ
22金	豆乳	クロワッサン、豆乳スープ、鶏肉のオレンジ焼き 千切り野菜とホタテのサラダ パイナップル	クロワッサン、マヨドレ	○豆乳、鶏もも肉、豆乳、○ホイップクリーム、 ほたて貝柱水煮パウチ、◎豆乳	パイナップル、だいこん、○ゴールドキウイ、にんじん、 キャベツ、きゅうり、マーマレード、○もも缶(黄桃)	豆乳 パースデー プリンアラモード
23土	豆乳	たらこスパゲティ、ハッシュドポテト キャベツとコーンのサラダ グレープフルーツ	スパゲティ、ハッシュドポテト、 フレンチドレッシング(分離型)、オリーブ油	○牛乳、たらこチューブ、バター、◎豆乳	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、万能ねぎ、コーン紙パック、刻みのり	牛乳 季節のパン
25月	豆乳	御飯、すまし汁(もずく・豆腐) 鶏肉のごま味噌焼き、白菜ののり和え オレンジ	米、○米、三温糖	鶏もも肉、木綿豆腐、○鶏もも肉、ごま、 米みそ(甘みそ)、◎豆乳	オレンジ、はくさい(冷凍)、きゅうり、○にんじん、に んじん、もずく、○トマトピューレ、○コーン紙パック、 ○カットマト缶詰、○たまねぎ、刻みのり	麦茶 ジョロフライス (ガーナ)
26火	牛乳	中華丼、わかめスープ ひじきとブロッコリーの中華和え ステックチーズ	米、片栗粉、三温糖、○グラニュー糖、 ごま油	○牛乳、ステックチーズ、豚肉(肩ロース)、 ハム、かまぼこ、◎牛乳	チンゲンサイ(冷凍)、たまねぎ、もやし、にんじん、 たけのこ(ゆで)、コーン紙パック、ねぎ(冷凍)、ひじき、 カットわかめ	牛乳 チュロス
27水	豆乳	コッペパン、きのこスープ タンドリーカジキ、ツナコーンサラダ バナナ	○米、コッペパン、フレンチドレッシング(分離型)	かじき、ヨーグルト(無糖)、ツナ油漬缶、 ◎豆乳	バナナ、きゅうり、にんじん、しめじ(冷凍)、えのきたけ (冷凍)、コーン紙パック、○こんぶ佃煮、○万能 ねぎ(冷凍)	麦茶 冷やし茶漬け
28木	豆乳 きゅうりスティック	御飯、みそ汁(豆腐・ねぎ) 鮭のごま香り焼き、納豆の野菜和え グレープフルーツ	米、三温糖	○牛乳、さけ、挽きわり納豆、木綿豆腐、 米みそ(甘みそ)、かつお節、すりごま、◎豆乳	○とうもろこし、グレープフルーツ、ほうれんそう(冷凍)、 万能ねぎ(冷凍)、にんじん、えのきたけ(冷凍)、 ひじき、◎きゅうり	牛乳 ゆでとうもろこし
29金	牛乳 人参スティック	わかめうどん、チキンナゲット キャベツの塩昆布和え パイナップル	冷凍うどん、○三温糖、揚げ玉	○豆乳、チキンナゲット、○ヨーグルト (無糖)、鶏もも肉(皮付き)、◎牛乳	パイナップル、キャベツ、にんじん、○バナナ、○もも缶 (黄桃)、○みかん缶、たまねぎ、塩こんぶ、カット わかめ、◎にんじん	豆乳 フルーツヨーグルト ウエハース
30土	豆乳	しょうゆラーメン、チキンミートボール きゅうりとコーンのサラダ オレンジ	ゆで中華めん、三温糖	○牛乳、鶏もも肉、ごま、◎豆乳	オレンジ、もやし、きゅうり、にんじん、キャベツ、に ら、コーン紙パック、カットわかめ	牛乳 季節のパン

☆ 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	516kcal	21.2g	14.7g	213mg	3.30mg	177μg	0.30mg	0.39mg	28mg
3歳未満児	465kcal	20.6g	14.4g	224mg	3.40mg	158μg	0.27mg	0.38mg	23mg

《今月の食育予定》

- ・ 1日 精進料理の献立になっています
- ・ 25日 世界のおやつ ガーナの『ジョロフライス』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 *

