

# 令和8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水  | 豆乳<br>人参スティック | ちゃんぽんうどん、蒸しシューマイ<br>ほうれん草とコーンのサラダ、メロン             | 冷凍うどん、〇米、三温糖                                 | 〇牛乳、豚肉(もも)、かまぼこ、ごま、◎豆乳  | メロン、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、コーン紙パック、ねぎ、もやし、◎にんじん                      | 牛乳<br>選べるおにぎり            |
| 2木  | 牛乳            | 枝豆ご飯、煮込み汁<br>じゃがいもの鹿の子揚げ<br>ブロッコリーのごま和え、すいか       | 米、じゃがいも、片栗粉、油、三温糖                            | 〇豆乳、絹ごし豆腐、すりごま、◎牛乳  | すいか、にんじん、れんこん、むきえだまめ、だいこん、ほうれんそう、コーン紙パック、顆粒こんぶだし               | 豆乳<br>パニラアイス<br>せんべい     |
| 3金  | 豆乳<br>バナナチップ  | キャロットパン、ミネストローネスープ<br>タンドリーチキン<br>大根とホタテのマリネ風、バナナ | コロコロパン(人参)、◎お好み焼き粉、フレンチドレッシング(分離型)、三温糖、〇ごま油  | 〇牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ヨーグルト(無糖)、ほたて貝柱水煮パウチ、〇とろけるチーズ、〇いわし(煮干し)、〇ごま、◎豆乳 | バナナ、だいこん、にんじん、〇たまねぎ、きゅうり、カットマト紙パック、キャベツ、〇にら、〇にんじん、セロリ、◎バナナ(乾果) | 牛乳<br>チーズチヂミ<br>食べる小魚    |
| 4土  | 豆乳            | あんかけ焼きそば、牛乳<br>チキンミートボール、ピーマンのサラダ<br>オレンジ         | ゆで中華めん、片栗粉、三温糖                               | 〇牛乳、牛乳、かまぼこ、ツナ油漬缶、◎豆乳   | オレンジ、にんじん、キャベツ、ピーマン、きゅうり、もやし                                   | 牛乳<br>クリームパン             |
| 6月  | 豆乳            | 焼き鳥丼、きのこのみそ汁<br>わかめときゅうりの酢の物、ヨーグルト                | 米、〇ペーグルチーズ、三温糖                               | 〇牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉(皮付き)、絹ごし豆腐、かにかまぼこ、米みそ(甘みそ)、◎豆乳             | きゅうり、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、まいたけ、みづば、刻みりのり、カットわかめ                       | 牛乳<br>ペーグルチーズ            |
| 7火  | 牛乳            | 御飯、おくらスープ<br>お星さまコロケ、ツナの香味サラダ<br>パイナップル           | 米、油  | 〇豆乳、ツナ油漬パウチ、◎牛乳   | パイナップル、にんじん、〇ももパウチ(黄桃)、〇みかんパウチ、きゅうり、オクラ、コーン紙パック                | 豆乳<br>お星さま杏仁豆腐<br>せんべい   |
| 8水  | 豆乳            | 冷やし中華、ジョア<br>焼き餃子<br>ブロッコリーのごまマヨサラダ、メロン           | ゆで中華めん、〇米、マヨレ                                | 〇牛乳、鶏糸卵、ハム、〇ウインナー、すりごま、◎豆乳                                    | メロン、きゅうり、にんじん、〇たまねぎ、〇にんじん、〇コーン紙パック、〇おしゃぶりこんぶ                   | 牛乳<br>カレーピラフ<br>こんぶ      |
| 9木  | 牛乳<br>人参スティック | 御飯、すまし汁(もずく・豆腐)<br>さばの利休焼き<br>キャベツとささみの和え物、オレンジ   | 米、〇ホトケケキ粉、〇三温糖、三温糖、ごま油                       | 〇豆乳、さば、〇ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、鶏ささ身パウチ、ごま、◎牛乳                         | オレンジ、キャベツ、にんじん、きゅうり、もずく、〇干しぶどう、〇レモン果汁、◎にんじん                    | 豆乳<br>レズンヨーグルトケーキ        |
| 10金 | 豆乳            | 焼きそばめん(味付き)、フライドポテト、〇ポップコーン、〇キャラメルシュガー、油、〇ごま      | 焼きそばめん(味付き)、フライドポテト、〇ポップコーン、〇キャラメルシュガー、油、〇ごま | 豚肉(ばら)、◎豆乳  | すいか、とうもろこし、〇りんご天然果汁、〇みかん天然果汁、〇ぶどう天然果汁、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、あおのり | 選べる飲み物<br>ポップコーン         |
| 11土 | 豆乳            | わかめラーメン、チキンナゲット<br>キャベツの塩昆布和え<br>グレープフルーツ         | ゆで中華めん                                       | 〇牛乳、チキンナゲット、鶏もも肉、◎豆乳  | グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、もやし、ねぎ、コーン缶、塩こんぶ、カットわかめ                     | 牛乳<br>季節のパン              |
| 13月 | 豆乳            | 御飯、みそ汁(えのき・葱)<br>鶏肉の梅風味焼き<br>ブロッコリーのおかか和え、オレンジ    | 米、〇三温糖、三温糖                                   | 〇豆乳、鶏もも肉(皮付き)、〇ヨーグルト(無糖)、米みそ(甘みそ)、かつお節、◎豆乳                    | オレンジ、〇みかんパウチ、〇バナナ、〇ももパウチ(黄桃)、にんじん、えのきたけ、きゅうり、万能ねぎ、うめびしお        | 豆乳<br>フルーツヨーグルト<br>ウエハース |
| 14火 | 牛乳            | マーボー厚揚げ丼、春雨スープ<br>キャベツのサラダ、パイナップル                 | 米、フレンチドレッシング(分離型)、はるさめ カット、片栗粉、三温糖           | 〇牛乳、厚揚げ、豚ひき肉、ハム、米みそ(甘みそ)、すりごま、◎牛乳                             | 〇とうもろこし、パイナップル、キャベツ、にんじん、ねぎ、チンゲンサイ、きゅうり                        | 牛乳<br>ゆでとうもろこし           |
| 15水 | 豆乳<br>人参スティック | ちゃんぽんうどん、蒸しシューマイ<br>ほうれん草とコーンのサラダ、メロン             | 冷凍うどん、〇米、三温糖                                 | 〇牛乳、豚肉(もも)、かまぼこ、ごま、◎豆乳  | メロン、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、コーン紙パック、ねぎ、もやし、◎にんじん                      | 牛乳<br>選べるおにぎり            |
| 16木 | 牛乳            | 御飯、煮込み汁<br>鮭の西京焼き、ブロッコリーのごま和え<br>すいか              | 米、三温糖  | 〇豆乳、さけ、米みそ(甘みそ)、木綿豆腐、すりごま、◎牛乳                                 | すいか、にんじん、だいこん、ほうれんそう   | 豆乳<br>パニラアイス<br>せんべい     |
| 17金 | 豆乳<br>バナナチップ  | キャロットパン、ミネストローネスープ<br>タンドリーチキン<br>大根とホタテのマリネ風、バナナ | コロコロパン(人参)、◎お好み焼き粉、フレンチドレッシング(分離型)、三温糖、〇ごま油  | 〇牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ヨーグルト(無糖)、ほたて貝柱水煮パウチ、〇とろけるチーズ、〇いわし(煮干し)、〇ごま、◎豆乳 | バナナ、だいこん、にんじん、〇たまねぎ、きゅうり、カットマト紙パック、キャベツ、〇にら、〇にんじん、セロリ、◎バナナ(乾果) | 牛乳<br>チーズチヂミ<br>食べる小魚    |
| 18土 | 豆乳            | あんかけ焼きそば、牛乳<br>チキンミートボール、ピーマンのサラダ<br>オレンジ         | ゆで中華めん、片栗粉、三温糖                               | 〇牛乳、牛乳、かまぼこ、ツナ油漬缶、◎豆乳   | オレンジ、にんじん、キャベツ、ピーマン、きゅうり、もやし                                   | 牛乳<br>クリームパン             |
| 21火 | 牛乳            | 御飯、おくらスープ<br>ポテトコロケ、ツナの香味サラダ<br>グレープフルーツ          | 米、油  | 〇豆乳、〇牛乳、ツナ油漬パウチ、◎牛乳   | グレープフルーツ、にんじん、〇ブルーベリー、きゅうり、オクラ、〇ブルーベリーソース、コーン紙パック              | 豆乳<br>ババロア(フランス)         |
| 22水 | 豆乳<br>人参スティック | 冷やし中華、ジョア<br>焼き餃子、ブロッコリーのごまマヨサラダ<br>メロン           | ゆで中華めん、〇米、マヨレ                                | 〇牛乳、鶏糸卵、ハム、〇ウインナー、すりごま、◎豆乳                                    | メロン、きゅうり、にんじん、〇たまねぎ、〇にんじん、〇コーン紙パック、〇おしゃぶりこんぶ、◎にんじん             | 牛乳<br>カレーピラフ<br>こんぶ      |
| 23木 | 牛乳            | うなぎ御飯、五目汁<br>キャベツとささみの和え物、オレンジ                    | 米、〇ホトケケキ粉、さといも、〇三温糖、三温糖、ごま油                  | 〇豆乳、〇ヨーグルト(無糖)、うなぎ蒲焼、鶏もも肉、鶏糸卵、木綿豆腐、鶏ささ身パウチ、米みそ(甘みそ)、ごま、◎牛乳    | オレンジ、にんじん、キャベツ、きゅうり、だいこん、ねぎ、万能ねぎ、〇干しぶどう、刻みりのり、〇レモン果汁           | 豆乳<br>レズンヨーグルトケーキ        |
| 24金 | 豆乳            | チキンカレーライス(選べるトッピング)<br>コンソメスープ、マカロニサラダ<br>パイナップル  | 米、じゃがいも、マヨレ、マカロニ                             | 〇牛乳、鶏もも肉(皮付き)、〇ホイップクリーム、挽きわり納豆、ハム、◎豆乳                         | パイナップル、たまねぎ、〇ももパウチ(黄桃)、ほうれんそう、〇オレンジ缶、にんじん、〇メロン、きゅうり            | 牛乳<br>パースデザートケーキ         |
| 25土 | 豆乳            | わかめラーメン、チキンナゲット<br>キャベツの塩昆布和え<br>グレープフルーツ         | ゆで中華めん                                       | 〇牛乳、チキンナゲット、鶏もも肉、◎豆乳  | グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、もやし、ねぎ、コーン缶、塩こんぶ、カットわかめ                     | 牛乳<br>季節のパン              |
| 27月 | 豆乳            | 御飯、みそ汁(えのき・葱)<br>鶏肉の梅風味焼き<br>ブロッコリーのおかか和え、オレンジ    | 米、〇三温糖、三温糖                                   | 〇豆乳、鶏もも肉(皮付き)、〇ヨーグルト(無糖)、米みそ(甘みそ)、かつお節、◎豆乳                    | オレンジ、〇みかんパウチ、〇バナナ、〇ももパウチ(黄桃)、にんじん、えのきたけ、きゅうり、万能ねぎ、うめびしお        | 豆乳<br>フルーツヨーグルト<br>ウエハース |
| 28火 | 牛乳            | マーボー厚揚げ丼、春雨スープ<br>キャベツのサラダ、パイナップル                 | 米、フレンチドレッシング(分離型)、はるさめ カット、片栗粉、三温糖           | 〇牛乳、厚揚げ、豚ひき肉、ハム、米みそ(甘みそ)、すりごま、◎牛乳                             | 〇とうもろこし、パイナップル、キャベツ、にんじん、ねぎ、チンゲンサイ、きゅうり                        | 牛乳<br>ゆでとうもろこし           |
| 29水 | 豆乳<br>人参スティック | ちゃんぽんうどん、蒸しシューマイ<br>ほうれん草とコーンのサラダ、メロン             | 冷凍うどん、〇米、三温糖                                 | 〇牛乳、豚肉(もも)、かまぼこ、ごま、◎豆乳  | メロン、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、コーン紙パック、ねぎ、もやし、◎にんじん                      | 牛乳<br>選べるおにぎり            |
| 30木 | 牛乳            | 御飯、煮込み汁<br>鮭の西京焼き、ブロッコリーのごま和え<br>すいか              | 米、三温糖  | 〇豆乳、さけ、米みそ(甘みそ)、木綿豆腐、すりごま、◎牛乳                                 | すいか、にんじん、だいこん、ほうれんそう   | 豆乳<br>パニラアイス<br>せんべい     |
| 31金 | 豆乳<br>バナナチップ  | キャロットパン、ミネストローネスープ<br>タンドリーチキン<br>大根とホタテのマリネ風、バナナ | コロコロパン(人参)、◎お好み焼き粉、フレンチドレッシング(分離型)、三温糖、〇ごま油  | 〇牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ヨーグルト(無糖)、ほたて貝柱水煮パウチ、〇とろけるチーズ、〇いわし(煮干し)、〇ごま、◎豆乳 | バナナ、だいこん、にんじん、〇たまねぎ、きゅうり、カットマト紙パック、キャベツ、〇にら、〇にんじん、セロリ、◎バナナ(乾果) | 牛乳<br>チーズチヂミ<br>食べる小魚    |

☆ 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 | 540kcal | 21.0g | 16.7g | 213mg | 3.30mg | 242μg  | 0.32mg | 0.34mg | 32mg |
| 3歳未満児 | 482kcal | 20.4g | 15.9g | 221mg | 3.50mg | 214μg  | 0.29mg | 0.34mg | 26mg |

《今月の食育予定》  
 2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  
 21日 世界のおやつ フランスの『ババロア』になっています  
 23日 26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



※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  
 ※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