

令和8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 土	豆乳	わかめうどん、チキンミートボール 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、鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬 缶、◎豆乳	グレープフルーツ、にんじん、ピーマン、きゅうり、たまねぎ、カットわかめ	牛乳 ミニメロンパン
3 月	ジュース 人参スティック	御飯、みそ汁(もやし・わかめ) 鶏のねぎ塩レモン焼き キャベツの昆布和え、グレープフルーツ	米、ごま油	○豆乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ (甘みそ)、ごま	グレープフルーツ、ねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、レモン果汁、塩こんぶ、カットわかめ、 ◎りんご天然果汁、◎にんじん	豆乳 選べるアイスクリーム
4 火	牛乳	高野豆腐のじゃじゃ麺 もずくのかきあげ、おくらと梅和え パイナップル	冷凍うどん、てんぷら粉、油、 片栗粉、三温糖	○牛乳、凍り豆腐、米みそ(甘みそ)、 ◎牛乳	○とうもろこし、パイナップル、きゅうり、オクラ、むき えだまめ、にんじん、もずく、コーン紙パック、うめびし お	牛乳 ゆでとうもろこし
5 水	豆乳	御飯、中華スープ チンジャオロース 大根とわかめのサラダ、バナナ	米、片栗粉、○グラニュー糖、 三温糖、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、◎豆乳	バナナ、だいこん、にんじん、たけのこ 細切り、 ピーマン 細切り、たまねぎ、カットわかめ	牛乳 チュロス
6 木	牛乳	コッペパン、コーンクリームスープ 鶏肉のオレンジ焼き ツナマヨサラダ、ヨーグルト	○米、コッペパン、マヨネーズ	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、 牛乳、ツナ油漬パウチ、◎牛乳	コーン紙パック、マーメレード、にんじん、○こんぶ 佃煮、○万能ねぎ	牛乳 冷やし茶漬け
7 金	豆乳 バナナチップ	御飯、みそ汁(玉葱・しめじ)、 鮭の照り焼き、ほうれん草とかまぼこの 海苔和え、パイナップル	米、○スパゲティ、三温糖	○豆乳、さけ、かまぼこ、米みそ(甘み そ)、○バター、○いわし(煮干し)、◎ 豆乳	パイナップル、ほうれん草、たまねぎ、しめじ、にん じん、刻みのみ、◎バナナ(乾果)	豆乳 わかめスパゲティ 食べる小魚
8 土	豆乳	みそラーメン、牛乳 チキンナゲット キャベツとコーンのサラダ、オレンジ	ゆで中華めん、三温糖	牛乳、○牛乳、チキンナゲット、鶏もも 肉、米みそ(甘みそ)、ごま、◎豆乳	オレンジ、キャベツ、にんじん、もやし、コーン紙パッ ク、ねぎ、コーン缶	牛乳 ミニたい焼き
10 月	豆乳	豚丼、みそ汁(ねぎ・豆腐) わかめときゅうりの酢の物 グレープフルーツ	米、三温糖、焼肉、片栗粉	○豆乳、豚肉(肩ロース)、○牛乳、絹 ごし豆腐、かにかまぼこ、米みそ(甘み そ)、ごま、◎豆乳	グレープフルーツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ね ぎ、カットわかめ	豆乳 フルーチェ いちご ウエハース
12 水	豆乳 人参スティック	トマトクリームスパゲティ お魚ナゲット、ごぼうサラダ、オレンジ	スパゲティ、マヨネーズ	○牛乳、お魚ナゲット、牛乳、生クリ ム、ベーコン、ハム、◎豆乳	オレンジ、ごぼう 千切り、カットマト紙パック、にん じん、たまねぎ、きゅうり、しめじ、○おしゃぶりこん ぶ、◎にんじん	牛乳 チーズドッグ こんぶ
13 木	牛乳	御飯、みそ汁(おくら・人参) さばの味噌煮、納豆の野菜和え グレープフルーツ	米、焼肉、三温糖	○豆乳、さば、挽きわり納豆、米みそ (甘みそ)、かつお節、◎牛乳	グレープフルーツ、ほうれん草、ねぎ、にんじん、 オクラ、えのきたけ、ひじき	豆乳 お米deトースト
14 金	豆乳	バターロール(選べるジャム) 豆乳スープ、チキンボールのケチャップ煮 花野菜サラダ、バナナ	○焼きおにぎり、バターロー ル、フレンチドレッシング(分 離型)、三温糖	○牛乳、豆乳、ダースチーズ5mm、◎ 豆乳	バナナ、にんじん、たまねぎ、カリフラワー、キャベ ツ、ピーマン、ブルーベリージャム、いちごジャム	牛乳 焼きおにぎり
15 土	豆乳	わかめうどん、ハッシュドポテト ピーマンのサラダ、グレープフルーツ	冷凍うどん、ハッシュドポテ ト、三温糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬 缶、◎豆乳	グレープフルーツ、にんじん、ピーマン、きゅうり、た まねぎ、カットわかめ	牛乳 焼きプリンタルト
17 月	豆乳 人参スティック	御飯、みそ汁(もやし・わかめ) 鶏のねぎ塩レモン焼き キャベツの昆布和え、グレープフルーツ	米、ごま油	○豆乳、○バナナ、鶏もも肉(皮付 き)、米みそ(甘みそ)、ごま、◎豆乳	グレープフルーツ、ねぎ、キャベツ、もやし、にんじ ん、きゅうり、レモン果汁、塩こんぶ、カットわかめ、 ◎にんじん	豆乳 選べるバナナ
18 火	牛乳	ジャージャー麺、野菜のかき揚げ おくらと梅和え、パイナップル	ゆで中華めん、油、三温糖、 片栗粉、ごま油	○牛乳、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、 ◎牛乳	パイナップル、きゅうり、オクラ、たまねぎ みじん切 り、ピーマン、にんじん、うめびしお	牛乳 ワッフル
19 水	豆乳	御飯、中華スープ チンジャオロース 大根とわかめのサラダ、バナナ	米、片栗粉、○グラニュー糖、 三温糖、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、◎豆乳	バナナ、だいこん、にんじん、たけのこ 細切り、 ピーマン 細切り、たまねぎ、カットわかめ	牛乳 チュロス
20 木	牛乳	コッペパン、コーンクリームスープ 鶏肉のオレンジ焼き、ツナマヨサラダ ヨーグルト	○米、コッペパン、マヨネーズ	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、 牛乳、ツナ油漬パウチ、◎牛乳	コーン紙パック、マーメレード、にんじん、○こんぶ 佃煮、○万能ねぎ	牛乳 冷やし茶漬け
21 金	豆乳 バナナチップ	御飯、みそ汁(玉葱・しめじ) 鮭の照り焼き、ほうれん草とかまぼこの 海苔和え、パイナップル	米、○スパゲティ、三温糖	○豆乳、さけ、かまぼこ、米みそ(甘み そ)、○バター、○いわし(煮干し)、◎ 豆乳	パイナップル、ほうれん草、たまねぎ、しめじ、にん じん、刻みのみ、◎バナナ(乾果)	豆乳 わかめスパゲティ 食べる小魚
22 土	豆乳	みそラーメン、牛乳 チキンナゲット キャベツとコーンのサラダ、オレンジ	ゆで中華めん、三温糖	牛乳、○牛乳、チキンナゲット、鶏もも 肉、米みそ(甘みそ)、ごま、◎豆乳	オレンジ、キャベツ、にんじん、もやし、コーン紙パッ ク、ねぎ、コーン缶	牛乳 季節のパン
24 月	豆乳	豚丼、みそ汁(ねぎ・豆腐) わかめときゅうりの酢の物 グレープフルーツ	米、三温糖、焼肉、片栗粉	○豆乳、豚肉(肩ロース)、○牛乳、絹 ごし豆腐、かにかまぼこ、米みそ(甘み そ)、ごま、◎豆乳	グレープフルーツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ね ぎ、カットわかめ	豆乳 フルーチェ いちご ウエハース
25 火	牛乳	ナン、夏野菜チキンカレー、コンソメスー プ、ブロッコリーの黒ごまサラダ スティックチーズ	ナン、フレンチドレッシング(分 離型)、○三温糖	スティックチーズ、○ヨーグルト(無糖)、 鶏もも肉、○牛乳、黒ごま、◎牛乳	○マンゴーソース、にんじん、○マンゴー、たまね ぎ、かぼちゃ、レタス、コーン紙パック、カットマト紙 パック、○レモン果汁	マンゴーラッシー (インド) リッツ
26 水	豆乳 人参スティック	トマトクリームスパゲティ、お魚ナゲット ごぼうサラダ、オレンジ	スパゲティ、マヨネーズ	○牛乳、お魚ナゲット、牛乳、生クリ ム、ベーコン、ハム、◎豆乳	オレンジ、ごぼう 千切り、カットマト紙パック、にん じん、たまねぎ、きゅうり、しめじ、○おしゃぶりこん ぶ、◎にんじん	牛乳 チーズドッグ こんぶ
27 木	牛乳	御飯、みそ汁(おくら・人参) さばの味噌煮、納豆の野菜和え パイナップル	米、○ホットケーキ粉、○三 温糖、焼肉、三温糖	○豆乳、さば、○牛乳、挽きわり納豆、 米みそ(甘みそ)、かつお節、◎牛乳	パイナップル、ほうれん草、ねぎ、にんじん、○パ ナナ、オクラ、えのきたけ、ひじき	豆乳 ココアバナナケーキ
28 金	豆乳	クロワッサン、豆乳スープ チキンボールのケチャップ煮 花野菜サラダ、バナナ	クロワッサン、フレンチドレ ッシング(分離型)、三温糖	○牛乳、豆乳、○ホイップクリーム、ダ ースチーズ5mm、◎豆乳	バナナ、にんじん、たまねぎ、○ゴールドキウイ、カ リフラワー、キャベツ、ピーマン、○おもパウチ(黄 桃)	牛乳 パースデー プリンアラモード
29 土	豆乳	わかめうどん、ハッシュドポテト ピーマンのサラダ、グレープフルーツ	冷凍うどん、ハッシュドポテ ト、三温糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬 缶、◎豆乳	グレープフルーツ、にんじん、ピーマン、きゅうり、た まねぎ、カットわかめ	牛乳 ミニメロンパン
31 月	豆乳	御飯、みそ汁(もやし・わかめ) 鶏のねぎ塩レモン焼き キャベツの昆布和え、グレープフルーツ	米、ごま油	○豆乳、○バナナ、鶏もも肉(皮付 き)、米みそ(甘みそ)、ごま、◎豆乳	グレープフルーツ、ねぎ、キャベツ、もやし、にんじ ん、きゅうり、レモン果汁、塩こんぶ、カットわかめ	豆乳 選べるバナナ

☆ 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	531kcal	21.3g	17.7g	213mg	2.90mg	197μg	0.31mg	0.36mg	33mg
3歳未満児	472kcal	20.2g	16.6g	211mg	3.20mg	172μg	0.28mg	0.35mg	26mg

* 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 *

《今月の食育予定》

4日 精進料理の献立になっています
25日 世界の料理 インドの『マンゴーラッシー』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。

