

令和3年 7月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第七保育園

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 木	のむヨーグルト	★精進料理メニュー★ 白ごま御飯、納豆揚げ、きゅうりのゆかり和え、煮込み汁、すいか	米、てんぷら粉、油、押麦	○カルシウムヨーグルト、挽きわり納豆、油揚げ、ごま、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	すいか、きゅうり、にんじん、だいこん、ほうれんそう、コーン缶、えだまめ	ポップコーンとヨーグルト、麦茶
2 金	牛乳	コッペパン、スズキと夏野菜のグラタン風焼き、フレンチサラダ、コーンスープ、デラウェア	○米、コッペパン、じゃがいも	すずき、牛乳、とろけるチーズ、ハム、○しらす干し、○ごま、バター、◎グリコ牛乳	デラウェア、キャベツ、たまねぎ、デイスパックスパックジャム(いちご&マーガリン)、コーン缶、きゅうり、にんじん、にんにく	しらすわかめおにぎり、麦茶
3 土	ジョア	シーフードトマトスパゲティ、ごまドレサラダ、オレンジ	スパゲティ、○食パン、○小麦粉、○グラニュー糖、○マーガリン、オリブ油	○おしどり牛乳100ml、えび(むき身)、あさり水煮缶、ハム、ウインナー、○アーモンド(乾)	キャベツ、オレンジ、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン缶、赤ピーマン、にんにく	メロンパントースト、牛乳
5 月	ウエハース・麦茶	キッズビビンバ、春雨サラダ、豆腐スープ、すいか	米、はるさめ、砂糖、ごま油、油	○おしどり牛乳100ml、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、かにかまぼこ、すりごま、ごま	すいか、○とうもろこし、もやし、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、ねぎ、コーン缶、カットわかめ、しょうが、にんにく	焼きとうもろこし(八王子産)&塩せんべい、牛乳
6 火	のむヨーグルト	ふりかけごはん、あじの南蛮漬け、白菜のおかか和え、みそ汁(玉・麩・油)、オレンジ	米、油、片栗粉、砂糖、焼ふ	○おしどり牛乳100ml、あじ、味噌、かつお節、油揚げ、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	デラウェア、はくさい、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	わらび餅(乳児はふがし)、牛乳
7 水	牛乳	★七夕メニュー★ 七夕ちらし寿司、星ハンバーグ、ブロッコリーのサラダ、星麩のすまし汁、メロン	米、パン粉、油、和風ドレッシング、小麦粉、砂糖、焼ふ	えび、○ホイップクリーム、絹ごし豆腐、でんぶ、◎グリコ牛乳	メロン、ブロッコリー、ミニトマト、れんこん、ねぎ、○さくらんぼ(国産)、きゅうり、にんじん、コーン缶、オクラ、かんぴょう(乾)、干しいたけ	七夕ゼリー、麦茶
8 木	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	ごはん、豆腐とえびのケチャップ煮、もやしのナムル、中華スープ、パイナップル	米、○オートミール、○小麦粉、○砂糖、油、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、絹ごし豆腐、しばえび、豚ひき肉、ごま、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	パイナップル、こまつな、もやし、だいこん、ねぎ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、にんにく、しょうが	オートミールココアクッキー、牛乳
9 金	チューペット	★なつまつりメニュー★ 焼きそば、ゆでとうもろこし、フライドポテト、塩ゆで枝豆、ウインナー、サイダーポンチ	蒸し中華めん、油	ウインナー、豚肉(ばら)	○すいか、とうもろこし、えだまめ(生)、メロン、オレンジ、キャベツ、パイナップル、たまねぎ、いちご、にんじん、もやし、ブルーベリー、ピーマン、あおのり	すいか割り、麦茶
10 土	ジョア	冷し中華(ごまだれ)、肉かぼちゃ、デラウェア	ゆで中華めん、○食パン、しらたき、○メープルシロップ、○砂糖、油、○粉糖、砂糖	○牛乳、○卵、豚肉(ばら)、ハム、○生クリーム	かぼちゃ、デラウェア、たまねぎ、もやし、ミニトマト、きゅうり、にんじん、グリーンピース(冷凍)、コーン缶	メープルフレンチトースト、麦茶
12 月	ウエハース・麦茶	キーマカレー、ブロッコリーとえびのサラダ、バナナ、牛乳	米、マヨドレ、油	牛乳、豚ひき肉、えび	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、○もも缶、○みかん缶、○パイン缶、にんじん、キャベツ、ピーマン、○バナナ、コーン缶	杏仁豆腐、麦茶
13 火	のむヨーグルト	枝豆ごはん、なすとピーマンのみそ炒め、キャベツのしらす和え、オレンジ、もずくのスープ	米、○食パン、砂糖、油、ごま油、片栗粉	○おしどり牛乳100ml、豚ひき肉、鶏もも肉、味噌、かつお節、しらす干し、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	なす、ほうれんそう、キャベツ、オレンジ、○ブルーベリージャム、もずく、ピーマン、ねぎ、えだまめ(冷凍)、にんじん、焼きのり	手作りベリージャムサンド、牛乳
14 水	牛乳	冷しうどん、鶏肉の塩こうじ焼き、ブロッコリーのみそマヨ和え、すいか	ゆでうどん、○米、マヨドレ、米	鶏もも肉、○いなりあげ、すりごま、米みそ(赤色辛みそ)、○ごま、◎グリコ牛乳	すいか、もやし、ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン缶、刻みのり	いなり寿司、ほうじ茶
15 木	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	白ごま御飯、塩レモンからあげ、きゅうりのゆかり和え、煮込み汁、パイナップル	米、片栗粉、油、押麦	○カルシウムヨーグルト、鶏もも肉、油揚げ、ごま、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	きゅうり、パイナップル、だいこん、にんじん、ほうれんそう、にんにく、しょうが	ポップコーンとヨーグルト、麦茶
16 金	牛乳	コッペパン、スズキと夏野菜のグラタン風焼き、フレンチサラダ、コーンスープ、デラウェア	コッペパン、○フォー、じゃがいも	すずき、牛乳、とろけるチーズ、ハム、バター、◎グリコ牛乳	デラウェア、キャベツ、たまねぎ、デイスパックスパックジャム(いちご&マーガリン)、コーン缶、きゅうり、にんじん、にんにく	フォー(ベトナム料理)、麦茶
17 土	ジョア	ジャージャー麺、じゃが芋のベーコン炒め、オレンジ	ゆで中華めん、ポイルポテト、油、○砂糖、砂糖、ごま油	○おしどり牛乳100ml、豚ひき肉、ベーコン、味噌	オレンジ、○りんご(缶詰)、たまねぎ、たけのこ、ねぎ、きゅうり、にんじん、干しいたけ、にんにく、しょうが、あおのり	アップルパイ、牛乳
19 月	ウエハース・麦茶	キッズビビンバ、春雨サラダ、豆腐スープ、すいか	米、はるさめ、砂糖、ごま油、油	○おしどり牛乳100ml、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、かにかまぼこ、すりごま、ごま	すいか、○とうもろこし、もやし、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、ねぎ、コーン缶、カットわかめ、しょうが、にんにく	焼きとうもろこし(八王子産)&塩せんべい、牛乳
20 火	のむヨーグルト	★お弁当給食★ 海苔付きおにぎり、ハンバーグ、ポテト、サラダ、さくらんぼ、パック麦茶	米、油、マヨドレ	○アイスクリーム、かつお節、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	ブロッコリー、さくらんぼ(国産)、コーン缶、にんじん、焼きのり	パピコ、麦茶
21 水	牛乳	ふりかけごはん、あじの南蛮漬け、白菜のおかか和え、みそ汁(玉・麩・油)、オレンジ	米、○食パン6枚切、油、片栗粉、○マーガリン、砂糖、焼ふ	○おしどり牛乳100ml、あじ、味噌、かつお節、油揚げ、◎グリコ牛乳	デラウェア、はくさい、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、○あおのり	変わりラスク、牛乳
24 土	ジョア	なすのミートグラタン、レタスサラダ、グレイプフルーツ	○ホットケーキ粉、マカロニ、○砂糖、○マーガリン、和風ドレッシング、油	○おしどり牛乳100ml、鶏もも肉(皮付き)、豚ひき肉、とろけるチーズ、○牛乳、○卵	レタス、グレイプフルーツ、なす、にんじん、ミニトマト、コーン缶、○レモン果汁、セロリ、パセリ	マドレーヌ、牛乳
26 月	ウエハース・麦茶	ごはん、豆腐とえびのケチャップ煮、もやしのナムル、中華スープ、パイナップル	米、○オートミール、○小麦粉、○砂糖、油、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、絹ごし豆腐、しばえび、豚ひき肉、ごま	パイナップル、こまつな、もやし、だいこん、ねぎ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、にんにく、しょうが	オートミールココアクッキー、牛乳
27 火	のむヨーグルト	★土用の丑の日★ ミニうなぎ丼、野菜の昆布和え、麩のすまし汁(みつば)、すいか	米	○おしどり牛乳100ml、うなぎ蒲焼、絹ごし豆腐、錦糸卵、ごま、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	すいか、はくさい、きゅうり、塩こんぶ、にんじん、かぶ、えのきたけ、みつば、万能ねぎ、刻みのり	わらび餅(乳児はふがし)、牛乳
28 水	豆乳飲料まめびよ(バナナ味)	★誕生会メニュー★ 寿司(玉子・海老・納豆・焼豚)、ツナマヨサラダ、あおさのみそ汁、メロン	米、マヨドレ	○おしどり牛乳100ml、挽きわり納豆、卵、大正えび、焼き豚、味噌、○ホイップクリーム、ツナ油漬缶、油揚げ、かつお節、◎まめびよ	メロン、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、○みかん缶、にんじん、○さくらんぼ缶、コーン缶、焼きのり、あおさ	クリームソーダ風ゼリー、牛乳
29 木	のむヨーグルト	キーマカレー、ブロッコリーとえびのサラダ、バナナ、牛乳	米、マヨドレ、油	牛乳、豚ひき肉、えび、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、○もも缶、○みかん缶、○パイン缶、にんじん、キャベツ、ピーマン、○バナナ、コーン缶	杏仁豆腐、麦茶
30 金	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	枝豆ごはん、なすとピーマンのみそ炒め、もずくのスープ、キャベツのしらす和え、オレンジ	米、○食パン、砂糖、油、ごま油、片栗粉	○おしどり牛乳100ml、豚ひき肉、鶏もも肉、味噌、かつお節、しらす干し、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	なす、ほうれんそう、キャベツ、オレンジ、○ブルーベリージャム、もずく、ピーマン、ねぎ、えだまめ、にんじん、焼きのり	八王子産ベリージャムサンド、牛乳
31 土	ジョア	冷しきつねうどん、ほたてサラダ、ゴールドキウイ	ゆでうどん、マヨドレ、砂糖	油揚げ、ツナ油漬缶、かまぼこ	だいこん、きゅうり、ゴールドキウイ、コーン缶、カットわかめ、万能ねぎ	高野豆腐ラスク、牛乳

☆ 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 19.0g 16.6g 197mg 2.20mg 165μg 0.28mg 0.32mg 39mg
 3歳未満児 506kcal 18.5g 15.3g 315mg 2.10mg 144μg 0.25mg 0.37mg 32mg

【食育・調理保育】
 ・7/9なつまつりメニュー...お祭り気分楽しく食べよう!
 ・7/13ブルーベリージャム作り(心・輝組)...ピーナール袋に入れつぶしてジャムにします。
 ・7/27土用丑の日...土用丑の日は28日ですが前日にうなぎ丼にします。
 ・7/28お寿司屋さん...今月の誕生会メニューはお寿司!!好きなネタを選んで食べましょう。
 ・梅ジュース味見...梅シロップが完成したらジュースにして飲みます。
 ・かき氷パーティー(全園児)...いつ行かうかは楽しみです!定期的に行っていきます。



☆食材の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。