

令和3年 8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	
2月	のむヨーグルト	★精進料理★ 冷や汁そうめん、高野豆腐のかき揚げ、キャベツの昆布和え、梨、豆乳	ゆでそうめん、○源氏パイ、てんぷら粉、油	○おしどり牛乳100ml、高野豆腐、白みそ、米みそ、油揚げ、ごま、◎明治ブルガリアのむヨーグルト、調整豆乳	なし、きゅうり、キャベツ、にんじん、かぼちゃ、コーン缶、塩こんぶ、乾燥わかめ(素干し水戻し)	源氏パイ、牛乳
3火	ウエハース・麦茶	ごはん、鯖のカレー照焼き、ひじきの煮物、みそ汁(白菜・しめじ・ねぎ)、すいか	米、○白パン、砂糖、油、板こんにゃく	○おしどり牛乳100ml、さば、大豆(水煮)、○ホイップクリーム、味噌、油揚げ	すいか、はくさい、れんこん、○もも缶(黄桃)、ねぎ、にんじん、赤ピーマン、ピーマン、しめじ、ごぼう、ひじき、さやえんどう	桃のホイップサンド、牛乳
4水	牛乳	冷し中華、青梗菜と魚介の塩炒め、しゅうまい、バナナ	ゆで中華めん、○米、油、砂糖、○ごま油	ハム、しばえび、かまぼこ、いか、◎グリコ牛乳	バナナ、チンゲンサイ、たけのこ(水煮)、もやし、○だいこん(たくあん)、グリーンアスパラガス、ミニトマト、コーン缶、にんじん、きゅうり、にんにく	焼きおにぎり、漬物、麦茶
5木	豆乳飲料まめびよ(バナナ味)	バターロール、かぼちゃコロケ、ブロッコリーと人参のごまドレサラダ、コンソメスープ、オレンジ	油、マヨドレ、砂糖、ごま油	○おしどり牛乳100ml、ベーコン、すりごま、◎まめびよ(豆乳飲料)バナナ	オレンジ、ブロッコリー、グリーンアスパラガス、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶	ぽたぽた焼き、牛乳
6金	牛乳	御飯、かじきの味噌マヨ焼き、筑前煮、みそ汁(小松菜・麩)、デラウェア	米、板こんにゃく、麩、マヨドレ、砂糖	○ヨーグルト(無糖)、かじき、鶏もも肉、味噌、赤みそ、すりごま、◎グリコ牛乳	デラウェア、れんこん、にんじん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、○キウイフルーツ、○いちごジャム、こまつな、いんげん	八王子産セレクトジャムヨーグルト&リッツ、麦茶
7土	ジョア	あんかけ焼きそば、ツナとキャベツの中華和え、すいか、麦茶	蒸し中華めん、○グラニュー糖、油、片栗粉、○粉糖、ごま油、砂糖	○おしどり牛乳100ml、豚肉(もも)、しばえび、○クリームチーズ、いか、ツナ味付缶	すいか、キャベツ、○パイン缶、トマト、はくさい、チンゲンサイ、もやし、たけのこ(水煮)、にんじん、干しいたけ	パインクリームチーズパイ、牛乳
10火	のむヨーグルト	ごま塩ごはん、アジの蒲焼き、シルバーサラダ、みそ汁(大根・なめこ・ねぎ)、デラウェア	米、はるさめ、マヨドレ、油、片栗粉、砂糖	○シャーベット、あじ、味噌、カニカマ、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	デラウェア、きゅうり、もやし、だいこん、なめこ、ねぎ、葉ねぎ	選べるアイス、麦茶
11水	ウエハース・麦茶	冷したぬきうどん、春巻き、とうがんのそぼろあんかけ、パイナップル	ゆでうどん、春巻き、○メープルシロップ、油、○マーガリン、○砂糖、砂糖、片栗粉	○おしどり牛乳100ml、○牛乳、豚肉(もも)、鶏ひき肉	パイナップル、とうがん、たまねぎ、ねぎ、糸みつば、干しいたけ、乾燥わかめ(素干し水戻し)	ホットケーキメープルがけ、牛乳
12木	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	ごはん、麻婆茄子、蒲鉾サラダ、にら豆腐スープ、オレンジ	米、○マカロニ、マヨネーズ、○油、砂糖、ごま油、油、○砂糖	○おしどり牛乳100ml、豚ひき肉、かまぼこ、絹ごし豆腐、○ベーコン、味噌、○粉チーズ、ごま、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	なす、オレンジ、きゅうり、キャベツ、○トマトペースト、○たまねぎ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、にら、干しいたけ、しょうが、○にんにく	マカロニのトマト煮、牛乳
13金	のむヨーグルト	牛丼、ブロッコリーとツナのごま和え、五目みそ汁、すいか	米、○小麦粉、○ながいも、砂糖、○油、油	○おしどり牛乳100ml、牛肉、○豚肉、みそ、ツナ缶、油揚げ、ごま、○干しえび、○かつお節、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	すいか、たまねぎ、ブロッコリー、だいこん、○キャベツ、にんじん、ねぎ、ごぼう、○ねぎ、○あおのり	お好み焼き、牛乳
14土	ジョア	和風スパゲティ、かぼちゃサラダ、グレープフルーツ、牛乳	スパゲティ、マヨドレ、油	牛乳、鶏もも肉、ハム	かぼちゃ、グレープフルーツ、ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、まいたけ、コーン缶、刻みのり	ピーチゼリー、ココアウエハース、麦茶
16月	ウエハース・麦茶	茄子とトマトのカレー、福神漬、ほたてと大根のマヨサラダ、デラウェア、牛乳	米、マヨドレ、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、ほたて貝柱水煮缶	デラウェア、だいこん、たまねぎ、なす、トマト、きゅうり、福神漬、にんにく、しょうが	きなこドーナツ、麦茶
17火	のむヨーグルト	ごはん、鯖のカレー照焼き、ひじきの煮物、みそ汁(白菜・しめじ・ねぎ)、すいか	米、○白パン、砂糖、油、板こんにゃく	○おしどり牛乳100ml、さば、大豆(水煮)、○ホイップクリーム、味噌、油揚げ、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	すいか、はくさい、れんこん、○もも缶(黄桃)、ねぎ、にんじん、赤ピーマン、ピーマン、しめじ、ごぼう、ひじき、さやえんどう	桃のホイップサンド、牛乳
18水	牛乳	冷し中華、青梗菜と魚介の塩炒め、しゅうまい、バナナ	ゆで中華めん、○米、油、砂糖、○ごま油	ハム、しばえび、かまぼこ、いか、◎グリコ牛乳	バナナ、チンゲンサイ、たけのこ(水煮)、もやし、○だいこん(たくあん)、グリーンアスパラガス、ミニトマト、コーン缶、にんじん、きゅうり、にんにく	焼きおにぎり、漬物、麦茶
19木	豆乳飲料まめびよ(バナナ味)	バターロール、かぼちゃコロケ、ブロッコリーと人参のごまドレサラダ、コンソメスープ、オレンジ	○コーンフロスティ、油、マヨドレ、砂糖、ごま油	○おしどり牛乳100ml、ベーコン、すりごま、◎まめびよ(豆乳飲料)バナナ	オレンジ、ブロッコリー、グリーンアスパラガス、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶	コーンフレーク、牛乳
20金	牛乳	御飯、かじきの味噌マヨ焼き、筑前煮、みそ汁(小松菜・麩)、デラウェア	米、板こんにゃく、麩、マヨドレ、砂糖	○ヨーグルト(無糖)、かじき、鶏もも肉、味噌、赤みそ、すりごま、◎グリコ牛乳	デラウェア、れんこん、にんじん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、○キウイフルーツ、○いちごジャム、こまつな、いんげん	八王子産セレクトジャムヨーグルト&リッツ、麦茶
21土	ジョア	ポロネーゼスパゲティ、ひじきサラダ、オニオンスープ、パイナップル、牛乳	スパゲティ、○グラニュー糖、油	牛乳、○牛乳、豚ひき肉、○生クリーム、○アーモンドミルク、とろけるチーズ、○ゼラチン	たまねぎ、パイナップル、ホールトマト缶詰、○もも缶(黄桃)、にんじん、トマト、だいこん、きゅうり、キャベツ、なす、ひじき、セロリー	ブラマンジェ桃ピューレのせ、麦茶
23月	のむヨーグルト	ごはん、味噌からあげ、きゅうりのゆかり和え、煮込み汁、すいか	米、片栗粉、油	○おしどり牛乳100ml、鶏もも肉、油揚げ、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	すいか、きゅうり、○えだまめ(生)、だいこん、にんじん、ほうれんそう、レモン、にんにく、しょうが	枝豆、せんべい、牛乳
24火	牛乳	ごま塩ごはん、アジの蒲焼き、シルバーサラダ、みそ汁(大根・なめこ・ねぎ)、デラウェア	米、はるさめ、マヨドレ、油、片栗粉、砂糖	○シャーベット、あじ、味噌、カニカマ、◎グリコ牛乳	デラウェア、きゅうり、もやし、だいこん、なめこ、ねぎ、葉ねぎ	選べるアイス、麦茶
25水	のむヨーグルト	冷したぬきうどん、春巻き、とうがんのそぼろあんかけ、パイナップル	ゆでうどん、春巻き、油、○マーガリン、○砂糖、砂糖、片栗粉	○おしどり牛乳100ml、○ホイップクリーム、○牛乳、豚肉(もも)、鶏ひき肉、○あんこ(つぶ)、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	パイナップル、とうがん、たまねぎ、ねぎ、糸みつば、干しいたけ、乾燥わかめ(素干し水戻し)	ホットケーキあんこホイップがけ、牛乳
26木	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	牛丼、ブロッコリーとツナのごま和え、五目みそ汁、すいか	米、○小麦粉、○ながいも、砂糖、○油、油	○おしどり牛乳100ml、牛肉、○豚肉、米みそ、ツナ油漬缶、油揚げ、ごま、○干しえび、○かつお節、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	すいか、たまねぎ、ブロッコリー、だいこん、○キャベツ、にんじん、ねぎ、ごぼう、○ねぎ、○あおのり	お好み焼き、牛乳
27金	のむヨーグルト	★誕生会メニュー★ 海の動物パン、鶏肉の照焼き、豚しゃぶサラダ、ABCスープ、デラウェア	砂糖、片栗粉、マカロニ	○おしどり牛乳100ml、鶏もも肉(皮付き)、○アイスクリーム、豚肉(ロース)、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	デラウェア、キャベツ、グリーンアスパラガス、たまねぎ、しょうが、乾燥わかめ(素干し水戻し)	青空ゼリー、牛乳
28土	ジョア	サラダうどん、じゃが芋の千切り炒め、バナナ、牛乳	ゆでうどん、じゃがいも、○砂糖、マヨドレ、油	牛乳、○こしあん(生)、ツナ油漬缶、ちくわ	バナナ、レタス、にんじん、たまねぎ、ミニトマト、ピーマン、コーン缶、きゅうり、刻みのり、○かんでん(粉)	水ようかん、お星様せんべい、麦茶
30月	ウエハース・麦茶	ごはん、麻婆茄子、蒲鉾サラダ、にら豆腐スープ、オレンジ	米、○マカロニ、マヨネーズ、○油、砂糖、ごま油、油、○砂糖	○おしどり牛乳100ml、豚ひき肉、かまぼこ、絹ごし豆腐、○ベーコン、味噌、○粉チーズ、ごま	なす、オレンジ、きゅうり、キャベツ、○トマトペースト、○たまねぎ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、にら、干しいたけ、しょうが、○にんにく	マカロニのトマト煮、牛乳
31火	のむヨーグルト	トマトと夏野菜のカレー、福神漬、ほたてと大根のマヨサラダ、デラウェア、牛乳	米、マヨドレ、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、ほたて貝柱水煮缶、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	デラウェア、だいこん、トマト、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、福神漬、なす、にんにく、しょうが	きなこドーナツ、麦茶

☆ 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	555kcal	18.2g	19.4g	207mg	2.10mg	142μg	0.26mg	0.32mg	35mg
3歳未満児	508kcal	17.7g	17.3g	312mg	2.10mg	120μg	0.23mg	0.36mg	28mg



【食育・調理保育】※今月は不定期で行います。
 ・ミックスジュース作り(幼児、乳児)・・・何の果物を使用するかはお楽しみ!
 ・かき氷屋さん、ピーマン炒め実演(全園児)・・・園庭で育てた野菜を使って調理します。
 ・好き嫌いについての話(幼児)・・・栄養指導としてお話しします。

☆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。