

令和4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金	豆乳飲料まめびよ(バナナ味)	★精進料理メニュー★ 白ごま御飯、かばやき風、きゅうりのゆかり和え、煮込み汁、すいか	米、○ミニクロワッサン、油、やまといも、押麦、片栗粉、砂糖	○おしどり牛乳100ml、○ウインナー、木綿豆腐、油揚げ、ごま、◎まめびよ(豆乳飲料)バナナ	すいか、きゅうり、だいこん、ごぼう、にんじん、ほうれんそう、焼きのり	ウインナークロワッサン、牛乳
2土	ジョア	スパゲティナポリタン、ツナサラダ、ヨーグルト、パイナップル	スパゲティー、油	ソファール元気ヨーグルト、○牛乳、鶏もも肉、○ホイップクリーム、ツナ水煮缶、○かぼちゃの種(味付け)	パイナップル、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、トマト	抹茶ババロア、麦茶
4月	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	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、油、砂糖、ごま油	○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、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	すいか、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	ドーナツ、牛乳
5火	乳酸菌飲料ミラフル	ロールパン、セレクトコロッケ、コロコロサラダ、コーンクリームスープ、パイナップル	ロールパン、○スパゲティー、油	○おしどり牛乳100ml、牛乳、○しらす(生)、○バター	パイナップル、クリームコーン缶、ミニトマト、ブロッコリー、きゅうり、コーン缶	じゃこスパゲッティ、牛乳
6水	豆乳飲料まめびよ(バナナ味)	カレーライス、ミモザサラダ、冷凍みかん、牛乳	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉(もも)、卵、◎まめびよ(豆乳飲料)バナナ	みかん、たまねぎ、グリーンアスパラガス、さやえんどう、レタス、にんじん、りんご	バウムクーヘン、麦茶
7木	牛乳	★七夕メニュー★ 七夕ちらし寿司、星型ハンバーグ、ベジタブルソテー、星麩のすまし汁、メロン	米、油、砂糖、焼ふ	星型ハンバーグ、○ホイップクリーム、絹ごし豆腐、ウインナー、でんぶ、◎グリコ牛乳	メロン、たまねぎ、れんこん、○みかん缶、ねぎ、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金	乳酸菌飲料ミラフル	★なつまつり前日メニュー★ 焼きそば、鶏のからあげ、フライドポテト、ブロッコリーのサラダ、すいか	蒸し中華めん、油、片栗粉、和風ドレッシング	○グリコ牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)	すいか、ブロッコリー、たまねぎ、ミニトマト、キャベツ、もやし、きゅうり、ピーマン、にんじん、にんにく、しょうが、あおのり	せんべい、牛乳
9土	ジョア	冷し中華(ごまだれ)、焼き餃子、デラウェア	ゆで中華めん、○源氏パイ	○おしどり牛乳100ml、鶏糸卵、ハム	デラウェア、もやし、ミニトマト、きゅうり	源氏パイ、牛乳
11月	乳酸菌飲料ミラフル	ごはん、豚肉の生姜焼き、ピーマンのツナあえ、みそ汁(麩・わかめ・ねぎ)、オレンジ	米、油、焼ふ、ごま油	○おしどり牛乳100ml、豚肉(ロース)、ツナ油漬缶、味噌	もやし、たまねぎ、オレンジ、ピーマン、にんじん、ねぎ、コーン缶、しょうが、にんにく、乾燥わかめ(素干し水戻し)	わらび餅(乳児はふがし)、牛乳
12火	豆乳飲料まめびよ(バナナ味)	プチロール、鶏の照焼き、マッシュポテト、ラタトゥイユ、グレープフルーツ、牛乳	ポイルポテト、プチロール、○焼ふ、○砂糖、マーガリン、砂糖、油	牛乳、○ジョアピーチ、鶏もも肉(皮付き)、○バター、○牛乳、◎まめびよ(豆乳飲料)バナナ	グレープフルーツ、ズッキーニ、ホールトマト缶詰、にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく、なす	お麩ラスク、ジョア
13水	牛乳	そうめん、春巻き、豚しゃぶサラダ、すいか	そうめん、○米、春巻き、油	豚肉(ロース)、○しらす干し、○ごま、◎グリコ牛乳	すいか、もやし、グリーンアスパラガス、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、刻みのり、乾燥わかめ(素干し水戻し)	梅じそおにぎり、麦茶
14木	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	ごはん、鉄火なす、ツナ入り卵焼き、もずくのスープ、オレンジ	米、○食パン8枚切り、○グラニュー糖、砂糖、油、ごま油、片栗粉	○おしどり牛乳100ml、卵、しばえび、豚ひき肉、味噌、鶏もも肉、ツナ油漬缶、かつお節、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	なす、オレンジ、○ブルーベリー、たまねぎ、もずく、ピーマン、ねぎ、○レモン	手作りベリージャムサンド、牛乳
15金	乳酸菌飲料ミラフル	ピザトースト、ポテトフライ&ナゲット、ブロッコリーサラダ、冷凍みかん、牛乳	食パン6枚切、油	牛乳、○シャーベット、ウインナー	みかん、ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、にんじん、ピーマン、グリーンアスパラガス	シャーベット、麦茶
16土	ジョア	マーボー麺、えびしゅうまい、チョレギサラダ、オレンジ	蒸し中華めん、片栗粉、○砂糖、砂糖、ごま油、油	○おしどり牛乳100ml、絹ごし豆腐、豚ひき肉、味噌	リーフレタス、オレンジ、○りんご(缶詰)、きゅうり、ねぎ、韓国のもやし、干しいたけ、にんにく、しょうが	アップルパイ(アイス添え)、牛乳
19火	豆乳飲料まめびよ(バナナ味)	カレーライス、ミモザサラダ、冷凍みかん、牛乳	米、○スパゲティー、じゃがいも、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉(もも)、卵、○しらす(生)、○バター、◎まめびよ(豆乳飲料)バナナ	みかん、たまねぎ、グリーンアスパラガス、さやえんどう、レタス、にんじん、りんご	じゃこスパゲッティ、麦茶
20水	乳酸菌飲料ミラフル	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、油、砂糖、ごま油	○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、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	ドーナツ、牛乳
21木	牛乳	ロールパン、セレクトコロッケ、コロコロサラダ、コーンクリームスープ、パイナップル	ロールパン、油	牛乳、○ホイップクリーム、◎グリコ牛乳	パイナップル、クリームコーン缶、ミニトマト、ブロッコリー、きゅうり、コーン缶、○みかん缶	手作りみかんゼリー、麦茶
22金	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	★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)、オレンジ	米、○ミニクロワッサン	○おしどり牛乳100ml、うなぎ蒲焼、○ウインナー、絹ごし豆腐、ごま、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	はくさい、オレンジ、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	ウインナークロワッサン、牛乳
23土	ジョア	夏野菜のペペロンチーノ風、鶏肉とかぼちゃのチーズ焼き、パイナップル	スパゲティー、○無塩バター、○砂糖、オリーブ油、○小麦粉	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン、とろけるチーズ、黒ごま	パイナップル、かぼちゃ(冷凍)、赤ピーマン、ズッキーニ、なす、黄ピーマン、○バナナ	ココアマフィン、牛乳
25月	乳酸菌飲料ミラフル	ごはん、豚肉の生姜焼き、ピーマンのツナあえ、みそ汁(麩・わかめ・ねぎ)、オレンジ	米、油、焼ふ、ごま油	○おしどり牛乳100ml、豚肉(ロース)、ツナ油漬缶、味噌	もやし、たまねぎ、オレンジ、ピーマン、にんじん、ねぎ、コーン缶、しょうが、にんにく、乾燥わかめ(素干し水戻し)	わらび餅(乳児はふがし)、牛乳
26火	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)、ツナマヨサラダ、あおさのみそ汁、バナナ	米、マヨドレ	挽きわり納豆、卵(厚焼き卵)、大正えび、味噌、ツナ油漬缶、油揚げ、かつお節、◎まめびよ(豆乳飲料)バナナ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、○メロン、きゅうり、にんじん、コーン缶、焼きのり、あおさ	メロンケーキ、麦茶
27水	牛乳	そうめん、春巻き、豚しゃぶサラダ、すいか	そうめん、○米、春巻き、油	豚肉(ロース)、○しらす干し、○ごま、◎グリコ牛乳	すいか、もやし、グリーンアスパラガス、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、刻みのり、乾燥わかめ(素干し水戻し)	梅じそおにぎり、麦茶
28木	乳酸菌飲料	ごはん、鉄火なす、ツナ入り卵焼き、もずくのスープ、オレンジ	米、○食パン、○グラニュー糖、砂糖、油、ごま油、片栗粉	○おしどり牛乳100ml、卵、しばえび、豚ひき肉、味噌、鶏もも肉、ツナ油漬缶、かつお節	なす、オレンジ、○ブルーベリー、たまねぎ、もずく、ピーマン、ねぎ、○レモン	手作りベリージャムサンド、牛乳
29金	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	ごはん、あじフライ、コールスローサラダ、みそ汁(豆腐・えのき・わかめ)、グレープフルーツ	米、パン粉、油、小麦粉	○おしどり牛乳100ml、絹ごし豆腐、あじ、卵、味噌、ハム、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	○とうもろこし、キャベツ、グレープフルーツ、ブロッコリー、コーン缶、にんじん、えのきたけ、乾燥わかめ(素干し水戻し)	焼きとうもろこし(八王子産)&せんべい、牛乳
30土	ジョア	豚しゃぶぶっかけうどん、ほたてサラダ、バナナ	ゆでうどん、マヨドレ、砂糖	油揚げ、かまぼこ、ほたて貝柱水煮缶	バナナ、だいこん、きゅうり、○パイナップル、にんじん、コーン缶、カットわかめ、万能ねぎ	パンナコッタ(ブルーベリー)、麦茶



☆ 一日あたりの平均給与量 ☆
エネルギー タンパク質 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。

【食育・調理保育】

- ・7/8なつまつり前日メニュー・・・お祭り気分楽しく食べよう！
- ・7/28ブルーベリージャム作り(心・輝組)・・・ビニール袋に入れてつぶしてジャムにします。
- ・7/22土用丑の日・・・土用丑の日は23日ですが前日にうなぎ丼にします。
- ・7/26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。

