

令和6年8月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第七こども園

日付	10時おやつ	昼食	材 料 名			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	牛乳、きゅうりスティック	冷やし豆乳みそうどん、のりとコーンのかき揚げ、キャベツの塩昆布和え、デラウェア	ゆでうどん、てんぷら粉、油、○三温糖	○牛乳、○牛乳、○鶏もも肉(皮付き)、調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、○粉チーズ	デラウェア、○なす、キャベツ、○ホールトマト缶詰、トマト、コーン缶、きゅうり、にんじん、○ブロッコリー、○たまねぎ、塩こんぶ、焼きのり、○きゅうり	牛乳、ナスと鶏肉のトマト煮
2 金	飲むヨーグルト	白ごま御飯、味噌汁(大根・しめじ)、鮭ののり塩焼き、夏野菜のそぼろあんかけ、オレンジ	米、○食パン、砂糖、○タルタルソース	○牛乳、○ヨーグルト(ドリンク)、さけ、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、○かつお節	なす、かぼちゃ、オレンジ、だいこん、○キャベツ、ピーマン、にんじん、しめじ、ねぎ、万能ねぎ、しょうが、刻みのり、○あおのり	牛乳、お好み焼き風トースト
3 土	ジョア	ジャージャー麺、牛乳、トマトサラダ、バナナ	焼きそばめん、三温糖、オリーブ油、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、淡色みそ、すりごま	バナナ、きゅうり、トマト、たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、にんにく	ほうじ茶、原宿ドック
5 月	牛乳	ふりかけごはん、みそ汁(キャベツ・人参・えのき)、鰯フライ、切干大根のコールスロー風サラダ、オレンジ	米、パン粉、小麦粉、タルタルソース、油	○牛乳、あじ、○牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、ハム	オレンジ、キャベツ、切り干しだいこん、コーン缶、にんじん、えのきたけ	ほうじ茶、フルーチェ&せんべい
6 火	豆乳、バナナチップス	御飯、みそ汁(麩・わかめ)、豚肉の柳川風煮物、ほうれん草のお浸し、デラウェア	米、焼ふ、砂糖	○調製豆乳、卵、豚肉(肩ロース)、○卵(だし巻き卵)、○ホイップクリーム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、しらす干し、ごま、かつお節、○調製豆乳	デラウェア、ほうれんそう(冷凍)、○もも缶(黄桃)、○バナナチップス、たまねぎ、ごぼう、にんじん、○塩こんぶ、カットわかめ	豆乳、桃のクレープ、こんぶ
7 水	ジョア	ロールパン、コーンクリームスープ、ピザ風ハンバーグ、レタスサラダ、メロン	○米、ロールパン、中華ドレッシング、パン粉	豚ひき肉、牛乳、ハム、とろけるチーズ、○ごま	メロン、クリームコーン缶、レタス、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン、コーン缶、○うめ干し	ほうじ茶、梅おにぎり
8 木	牛乳、きゅうりスティック	ビビンバ、わかめスープ、カニカマサラダ、すいか	米、○食パン、○タルタルソース、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、かにかまぼこ、○ハム、○スライスチーズ、ごま	すいか、ブロッコリー(ゆで)、ほうれんそう、にんじん、もやし、大豆もやし、ねぎ、カットわかめ、○きゅうり	牛乳、ハムチーズサンド
9 金	飲むヨーグルト	御飯、五目汁、さばのごま焼き、隠元のおかか和え、オレンジ	米、さといも(冷凍)、三温糖	○牛乳、○ヨーグルト(ドリンク)、さば、○ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、○卵、油揚げ、黒ごま、かつお節	オレンジ、いんげん(ゆで)、にんじん、だいこん、きゅうり、ごぼう、ねぎ	牛乳、ウインナーパイ
10 土	ジョア	上海焼きそば、牛乳、ポテトサラダ、パイナップル	焼きそばめん、じゃがいも、○食パン、タルタルソース、○マーガリン、○砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ハム、えび(むき身)	パイナップル、きゅうり、にんじん、もやし、にら	ほうじ茶、シナモンシュガートースト
12 月	☆ 振替休日 ☆					
13 火	豆乳、バナナチップス	御飯、みそ汁(豆腐・玉葱)、スタミナ炒め、野菜サラダ、バナナ	米、マヨネーズ、三温糖、油	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○いわし(煮干し)、○調製豆乳	バナナ、キャベツ、○バナナチップス、にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、赤ピーマン、にら、ねぎ	プリン、動物ビスケット
14 水	ジョア	麻婆茄子丼、豆苗と卵のスープ、きゅうりとわかめの酢の物、パイナップル	米、○ホットケーキ粉、三温糖、○メープルシロップ、片栗粉、油	○牛乳、豚ひき肉、卵、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、ベーコン、ごま	きゅうり、ねぎ、パイナップル、なす、にんじん、生わかめ、トウモロコシ(芽ばえ)	牛乳、ココアホットケーキ
15 木	牛乳、きゅうりスティック	冷やしラーメン、牛乳、焼き餃子、パンパンジーサラダ、デラウェア	ゆで中華めん、○じゃがいも	牛乳、○牛乳、焼き豚、○牛乳、なると、○たらこ、鶏ささ身	デラウェア、もやし、コーン缶、きゅうり、ねぎ、○きゅうり	ほうじ茶、ポテのたらこソース
16 金	飲むヨーグルト	夏野菜カレー、牛乳、ブロッコリーサラダ、すいか	米、和風ドレッシング、油	牛乳、○ヨーグルト(ドリンク)、豚肉(もも)、ハム	ブロッコリー(ゆで)、すいか、○とうもろこし、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、なす、コーン缶	ほうじ茶、シャーベットゼリー、ゆでとうもろこし
17 土	ジョア	そうめん、牛乳、厚揚げときゅうりのサラダ、デラウェア	干しそうめん、砂糖、ごま油	牛乳、生揚げ、しらす干し、油揚げ、かつお節	デラウェア、もやし、にんじん、ねぎ、糸みつば、しいたけ	ほうじ茶、今川焼き
19 月	牛乳	白ごま御飯、味噌汁(大根・しめじ)、鮭ののり塩焼き、夏野菜のそぼろあんかけ、オレンジ	米、○食パン、砂糖、○タルタルソース	○牛乳、○牛乳、さけ、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、○かつお節	なす、かぼちゃ、オレンジ、だいこん、○キャベツ、ピーマン、にんじん、しめじ、ねぎ、万能ねぎ、しょうが、刻みのり、○あおのり	牛乳、お好み焼き風トースト
20 火	豆乳、バナナチップス	御飯、みそ汁(花麩・わかめ)、豚肉の柳川風煮物、ほうれん草のお浸し、デラウェア	米、焼ふ、砂糖	○調製豆乳、卵、豚肉(肩ロース)、○卵(だし巻き卵)、○ホイップクリーム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、しらす干し、ごま、かつお節、○調製豆乳	デラウェア、ほうれんそう(冷凍)、○もも缶(黄桃)、○バナナチップス、たまねぎ、ごぼう、にんじん、○塩こんぶ、カットわかめ	豆乳、桃のクレープ、こんぶ
21 水	ジョア	ロールパン、コーンクリームスープ、ピザ風ハンバーグ、レタスサラダ、メロン	○米、ロールパン、中華ドレッシング、パン粉	豚ひき肉、牛乳、ハム、とろけるチーズ、○ごま	メロン、クリームコーン缶、レタス、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン、コーン缶、○うめ干し	ほうじ茶、梅おにぎり
22 木	牛乳、きゅうりスティック	ビビンバ、わかめスープ、カニカマサラダ、すいか	米、○食パン、○タルタルソース、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、かにかまぼこ、○ハム、○スライスチーズ、ごま	すいか、ブロッコリー(ゆで)、ほうれんそう、にんじん、もやし、大豆もやし、ねぎ、カットわかめ、○きゅうり	牛乳、ハムチーズサンド
23 金	飲むヨーグルト	花火ごはん、味噌汁(キャベツ・もやし)、鰯フライ、切干大根のコールスロー風サラダ、オレンジ	米、パン粉、小麦粉、タルタルソース、油、○砂糖	○ヨーグルト(ドリンク)、あじ、○アイスクリーム、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、油揚げ	オレンジ、キャベツ、切り干しだいこん、もやし、コーン缶、○いちごソース、にんじん、グリーンピース(冷凍)、刻みのり	ほうじ茶、バースデーワッフルアイス
24 土	ジョア	シーフードスパゲティー、牛乳、ブロッコリーの胡麻サラダ、デラウェア	○焼きおにぎり、スパゲティー、オリーブ油	牛乳、えび(むき身)、あさり、ハム、ベーコン	デラウェア、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、赤ピーマン、しめじ、コーン缶、えのきたけ、にんじん、にんにく	ほうじ茶、焼きおにぎり
26 月	牛乳	御飯、五目汁、さばのごま焼き、隠元のおかか和え、オレンジ	米、さといも(冷凍)、三温糖	○牛乳、○牛乳、さば、○ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、○卵、油揚げ、黒ごま、かつお節	オレンジ、いんげん(ゆで)、にんじん、だいこん、きゅうり、ごぼう、ねぎ	牛乳、ウインナーパイ
27 火	豆乳、バナナチップス	御飯、みそ汁(豆腐・玉葱)、スタミナ炒め、野菜スティック、バナナ	米、タルタルソース、三温糖、油、砂糖	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、白みそ、○調製豆乳	バナナ、キャベツ、○バナナチップス、にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、赤ピーマン、にら、ねぎ	プリン、動物ビスケット
28 水	ジョア	麻婆茄子丼、豆苗と卵のスープ、きゅうりとわかめの酢の物、パイナップル	米、○ホットケーキ粉、三温糖、○メープルシロップ、片栗粉、油	○牛乳、豚ひき肉、卵、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、ベーコン、ごま	きゅうり、ねぎ、パイナップル、なす、にんじん、生わかめ、トウモロコシ(芽ばえ)	牛乳、ココアホットケーキ
29 木	牛乳、きゅうりスティック	冷やしラーメン、牛乳、焼き餃子、パンパンジーサラダ、デラウェア	ゆで中華めん、○じゃがいも	牛乳、○牛乳、焼き豚、○牛乳、なると、○たらこ、鶏ささ身	デラウェア、もやし、コーン缶、きゅうり、ねぎ、○きゅうり	ほうじ茶、ポテのたらこソース
30 金	飲むヨーグルト	夏野菜カレー、牛乳、ブロッコリーサラダ、すいか	米、和風ドレッシング、油	牛乳、○ヨーグルト(ドリンク)、豚肉(もも)、ハム	ブロッコリー(ゆで)、すいか、○とうもろこし、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、なす、コーン缶、オクラ	ほうじ茶、シャーベットゼリー、ゆでとうもろこし
31 土	ジョア	サラダうどん、牛乳、じゃが芋のベーコン炒め、バナナ	ゆでうどん、じゃがいも、タルタルソース、油	牛乳、ベーコン、ツナ油漬缶	バナナ、たまねぎ、レタス、ミニトマト、コーン缶、きゅうり、パセリ、刻みのり	ほうじ茶、メロンパン

☆ 一日の平均給与量 ☆

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 493kcal 19.6g 17.1g 180mg 2.0mg 167 μg 0.37mg 0.36mg 33mg
3歳未満児 442kcal 17.7g 15.7g 190mg 2.0mg 176 μg 0.34mg 0.34mg 27mg

★都合により食材の変更があります。
★牛肉を使用する場合があります。

1日 精進料理
23日 誕生会

