

令和7年7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		(◎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火	豆乳、バナナチップス	冷やしたぬきうどん、牛乳、ちくわ磯辺揚げ、キャベツの昆布和え、グレープフルーツ	ゆでうどん、○マカロニ、○砂糖、天かす	牛乳、ちくわ、かまぼこ、○きな粉、◎調製豆乳	グレープフルーツ、キャベツ、きゅうり、にんじん、塩こんぶ、カットわかめ、◎バナナチップス	麦茶、マカロニきな粉
2水	ジョア	枝豆ご飯、煮込み汁、じゃがいもの鹿の子揚げ、きゅうりのゆかり和え、すいか	米、じゃがいも、○ロイヤルローフ、片栗粉、○マヨネーズ、油	○牛乳、生揚げ、○しらす干し、◎ジョア	すいか、きゅうり、れんこん、だいこん、にんじん、ほうれんそう、コーン(冷凍)、えだまめ(冷凍)	牛乳、じゃこマヨトースト
3木	牛乳、きゅうりスティック	クロワッサン、コンソメスープ、なすミートグラタン、大根とホタテのサラダ、バナナ	卵なしクロワッサン、マヨネーズ、油、小麦粉、三温糖	○パナッパ、豚ひき肉、ほたて貝柱水煮缶、とろけるチーズ、◎牛乳	バナナ、にんじん、たまねぎ、だいこん、はくさい、なす、トマトピューレ、きゅうり、コーン缶、カットわかめ、◎きゅうり	麦茶、パナッパ
4金	飲むヨーグルト	御飯、みそ汁(大根)、さばの塩焼き、切干大根の煮物、ゴールドキウイ	米、○ホットケーキ粉、○油、○グラニュー糖、砂糖	○牛乳、さば、○木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎ヨーグルト(ドリンク)	キウイフルーツ(黄)、だいこん、切り干しだいこん、にんじん、カットわかめ	牛乳、豆腐ドーナツ
5土	ジョア	あんかけ焼きそば、牛乳、大根ツナサラダ、オレンジ	蒸し中華麺、○食パン、マヨネーズ、○マヨネーズ、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、ツナ油漬缶、えび、いか、すりごま、◎ジョア	オレンジ、だいこん、○コーン(冷凍)、きゅうり、キャベツ、もやし、にんじん、さやえんどう	麦茶、コーントースト
7月	牛乳	七夕そうめん、とり天、短冊サラダ、すいか	ゆでそうめん、油、○砂糖、和風ドレッシング、小麦粉、ごま油	鶏もも肉、ツナ油漬缶、ごま、ペーコン、◎牛乳	すいか、○バナナ、○もも缶、○バイン缶、トマト、だいこん、○キウイフルーツ、にんじん、きゅうり、オクラ、しそ、○かんでん(粉)	麦茶、七夕フルーツボンチ
8火	豆乳、バナナチップス	ピビンバ丼、中華スープ(春雨)、きゅうりの中華風サラダ、ゴールドキウイ	米、○三温糖、はるさめ、○グラニュー糖、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、ハム、ごま、◎調製豆乳	キウイフルーツ(黄)、○りんご(缶詰、きゅうり、にんじん、もやし、ほうれんそう、キャベツ、カットわかめ、しょうが、にんにく、◎バナナチップス)	牛乳、アップルパイ
9水	ジョア	御飯、みそ汁(じゃが芋)、たらの甘辛揚げ、ほうれん草のなめたけ和え、グレープフルーツ	米、○食パン(10枚切り)、じゃがいも、油、三温糖、片栗粉	○牛乳、たら、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、○ハム、○バター、○スライスチーズ、ごま、◎ジョア	グレープフルーツ、ほうれんそう、にんじん、なめたけ、たまねぎ、カットわかめ	牛乳、クロックムッシュ
10木	牛乳、きゅうりスティック	玄米ロール、かぶのスープ、鶏肉のオレンジ焼き、コールスローサラダ、バナナ	卵なし玄米ロール、フレンチドレッシング(白)	鶏もも肉、○メロンボール、◎牛乳	バナナ、キャベツ、かぶ、にんじん、コーン(冷凍)、マーマレード、カットわかめ、◎きゅうり	麦茶、メロンボール
11金	飲むヨーグルト	ソース焼きそば、選べるジュース、ウインナー、たこ焼き、ゆでとうもろこし、ゆで枝豆、きゅうりの漬物、すいか	焼きそばめん、たこ焼き、油、○カラーシュガー	○牛乳、香薫ウインナー、豚肉(ばら)、◎ヨーグルト(ドリンク)	すいか、りんご天然果汁、みかん天然果汁、○バナナ、とうもろこし、キャベツ、きゅうり、えだまめ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、あおのり	牛乳、デコレーションバナナココア
12土	ジョア	冷やしきつねうどん、牛乳、ほうれん草とえのき茸のお浸し、オレンジ	ゆでうどん、三温糖	牛乳、味付きいなり、かまぼこ、◎ジョア	オレンジ、ほうれんそう、○ブルーベリージャム、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ	麦茶、サンドクラッカー(ジャム)
14月	牛乳	ふりかけ御飯、みそ汁(なめこ・とうふ)、鶏のカレー照り焼き、レンコンのタラマヨ和え、ゴールドキウイ	米、○ホットケーキ粉、マヨネーズ(スプレッド)、油、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、淡色みそ、絹ごし豆腐、○バター、たらこ、○ごま、◎牛乳	キウイフルーツ(黄)、れんこん、きゅうり、なめこ、ねぎ、しょうが、にんにく	牛乳、ごまクッキー
15火	豆乳、バナナチップス	冷やしたぬきうどん、牛乳、ちくわマヨネーズ焼き、キャベツの昆布和え、グレープフルーツ	ゆでうどん、天かす、油、小麦粉	牛乳、ちくわ、かまぼこ、◎調製豆乳	○とうもろこし、グレープフルーツ、キャベツ、きゅうり、にんじん、塩こんぶ、カットわかめ、あおのり、◎バナナチップス	麦茶、焼きとうもろこし
16水	ジョア	枝豆ご飯、煮込み汁、じゃがいもの鹿の子揚げ、きゅうりのゆかり和え、すいか	米、じゃがいも、○ロイヤルローフ、片栗粉、○マヨネーズ、油	○牛乳、生揚げ、○しらす干し、◎ジョア	すいか、きゅうり、れんこん、だいこん、にんじん、ほうれんそう、コーン(冷凍)、えだまめ(冷凍)	牛乳、じゃこマヨトースト
17木	牛乳、きゅうりスティック	うなぎの混ぜご飯、すまし汁(小松菜)、キャベツの酢の物、バナナ	米、砂糖	○パナッパ、鶏糸卵、うなぎ蒲焼、かまぼこ、ごま、◎牛乳	バナナ、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、きゅうり、◎きゅうり	麦茶、パナッパ
18金	飲むヨーグルト	マルゲリータピザ、コンソメスープ、ミモザサラダ、パイナップル	強力粉、マヨネーズ、砂糖、油	○牛乳、卵、モッツアレラチーズ、○ホイップクリーム、ハム、◎ヨーグルト(ドリンク)	パイナップル、ブロックリー、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、コーン(冷凍)	麦茶、ココアムース
19土	ジョア	ナポリタン、牛乳、コーンサラダ、オレンジ	スパゲティー、オリーブ油	牛乳、ウインナー、◎ジョア	オレンジ、キャベツ、トマト、コーン(冷凍)、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン	麦茶、ミニたい焼き
21月	☆ 海の日 ☆					
22火	豆乳、バナナチップス	ピビンバ丼、中華スープ(春雨)、切り干し大根のサラダ、ゴールドキウイ	米、○三温糖、中華ドレッシング、はるさめ、○グラニュー糖、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、ハム、ごま、◎調製豆乳	キウイフルーツ(黄)、○りんご(缶詰、にんじん、もやし、ほうれんそう、きゅうり、切り干しだいこん、カットわかめ、しょうが、にんにく、◎バナナチップス)	牛乳、アップルパイ
23水	ジョア	御飯、みそ汁(じゃが芋)、たらの甘辛揚げ、ほうれん草のなめたけ和え、グレープフルーツ	米、○食パン(10枚切り)、じゃがいも、油、三温糖、片栗粉	○牛乳、たら、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、○ハム、○バター、○スライスチーズ、ごま、◎ジョア	グレープフルーツ、ほうれんそう、にんじん、なめたけ、たまねぎ、カットわかめ	牛乳、クロックムッシュ
24木	牛乳、きゅうりスティック	カレーライス、牛乳、福神漬、ブロックリーサラダ、パイナップル	米、じゃがいも、油	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、ハム、◎牛乳	パイナップル、たまねぎ、○もも缶、○みかん缶、ブロックリー、○バナナ、にんじん、福神漬、◎きゅうり	麦茶、フルーツヨーグルト
25金	飲むヨーグルト	わかめ御飯、みそ汁(さつまいろ・長葱)、豚のしょうが焼き、キャベツの香り漬け、すいか	米、さつまいも、○コッペパン、○油、○三温糖、三温糖、砂糖	○牛乳、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	すいか、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、レモン果汁	牛乳、揚げパン
26土	ジョア	冷やしラーメン、牛乳、切り干し大根のサラダ、オレンジ	○焼きおにぎり、ゆで中華めん、中華ドレッシング	牛乳、焼き豚、なると、ハム、◎ジョア	オレンジ、もやし、コーン缶、きゅうり、切り干しだいこん、ねぎ、にんじん、カットわかめ	麦茶、焼きおにぎり
28月	牛乳	ふりかけ御飯、みそ汁(なめこ・とうふ)、鶏のから揚げ、レンコンのタラマヨ和え、ゴールドキウイ	米、マヨネーズ(スプレッド)、油、三温糖	○牛乳、鶏もも肉、淡色みそ、絹ごし豆腐、たらこ、◎牛乳	キウイフルーツ(黄)、れんこん、きゅうり、なめこ、ねぎ	牛乳、プリン、マリービスケット
29火	豆乳、バナナチップス	冷やしたぬきうどん、牛乳、ちくわマヨ焼き、キャベツの昆布和え、グレープフルーツ	ゆでうどん、○マカロニ、○砂糖、天かす、マヨネーズ	牛乳、ちくわ、かまぼこ、○きな粉、◎調製豆乳	グレープフルーツ、キャベツ、きゅうり、にんじん、塩こんぶ、カットわかめ、◎バナナチップス	麦茶、マカロニきな粉
30水	ジョア	枝豆ご飯、煮込み汁、じゃがいもの鹿の子揚げ、きゅうりのゆかり和え、すいか	米、じゃがいも、○ロイヤルローフ、片栗粉、○マヨネーズ、油	○牛乳、生揚げ、○しらす干し、◎ジョア	すいか、きゅうり、れんこん、だいこん、にんじん、ほうれんそう、コーン(冷凍)、えだまめ(冷凍)	牛乳、じゃこマヨトースト
31木	牛乳、きゅうりスティック	三色丼、すまし汁(小松菜)、キャベツの酢の物、バナナ	米、砂糖	○パナッパ、鶏ひき肉、炒り卵、かまぼこ、でんぶ、ごま、◎牛乳	バナナ、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、きゅうり、しょうが、◎きゅうり	麦茶、パナッパ

☆ 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 501kcal 17.7g 17.3g 197mg 1.8mg 155 μg 0.31mg 0.33mg 44mg
3歳未満児 464kcal 17.2g 16.5g 235mg 2.0mg 176 μg 0.29mg 0.34mg 35mg

★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。

2日 精進料理
7日 セタメニュー
11日 夏まつりメニュー
18日 誕生会

