

令和7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		(◎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	飲むヨーグルト	高野豆腐のじゃじゃ麺、のりとコーンのかき揚げ、キャベツの昆布和え、パイナップル	ゆでうどん、てんぷら粉、油、片栗粉、三温糖	○牛乳、凍り豆腐、淡色みそ、◎ヨーグルト(ドリンク)	パイナップル、キャベツ、コーン缶、にんじん、○ブルーベリージャム、○いちごジャム・低糖度、きゅうり、塩こんぶ、もみのり	牛乳、サンドクラッカー(選べるジャム)
2土	ジョア	冷やし中華、牛乳、ほうれん草ともやしのナムル、オレンジ	○ロイヤルローフ、ゆで中華めん、○マーガリン、ごま油、○グラニュー糖	牛乳、ハム、ごま、◎ジョア	オレンジ、もやし、ほうれんそう、コーン缶、きゅうり、カットわかめ	麦茶、シュガートースト
4月	牛乳	御飯、みそ汁(大根)、松風焼き、きゅうりとわかめの酢の物(かにかま)、グレープフルーツ	米、○小麦粉、○三温糖、パン粉、○油、砂糖、油	鶏ひき肉、○木綿豆腐、米みそ、○豆乳、かにちらし、卵、牛乳、○バター、ごま、◎牛乳	グレープフルーツ、きゅうり、たまねぎ、だいこん、にんじん、カットわかめ	ジョア、豆腐ブラウニー
5火	豆乳、バナナチップス	冷やし塩ラーメン、牛乳、揚げワントン、パンパンジーサラダ、オレンジ	○焼きおにぎり、ゆで中華めん、油、ごまドレッシング	牛乳、鶏ささ身、○スライスチーズ、焼き豚、なると、◎調製豆乳、○いわし(煮干し)	オレンジ、トマト、きゅうり、ねぎ、カットわかめ、◎バナナチップス	麦茶、チーズ焼きおにぎり、小魚
6水	ジョア	御飯、けんちん汁、さばのごまみそ焼き、レンコンのタラマヨ和え、すいか	米、○ロイヤルローフ、マヨドレ、さといも、ごま油	○牛乳、さば、淡色みそ、○つぶしあん、たらこ、木綿豆腐、米みそ、○バター、油揚げ、ごま、◎ジョア	すいか、れんこん、きゅうり、ねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう	牛乳、あんバタートースト
7木	牛乳、きゅうりスティック	黒糖ロール、かぶのスープ、クリスピーチキン、コールスローサラダ、バナナ	黒糖ロール(卵なし)、コーンフレーク、油、小麦粉	鶏もも肉、○メロンボール、ベーコン、粉チーズ、◎牛乳	バナナ、キャベツ、かぶ、にんじん、コーン(冷凍)、◎きゅうり	麦茶、メロンボール
8金	飲むヨーグルト	しらす丼、さつまい、おかかチーズお浸し、パイナップル	米、○じゃがいも(ダイス)、さつまいも、○油	○牛乳、しらす干し、米みそ、○豚ひき肉、チーズ、さつま揚げ、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	パイナップル、ほうれんそう、はくさい、にんじん、もやし、万能ねぎ、○たまねぎ、だいこん、ねぎ	牛乳、UFO揚げ
9土	ジョア	サラダうどん、牛乳、ブロッコリーとえびのサラダ、オレンジ	○食パン、ゆでうどん、マヨドレ、○マーガリン、○砂糖	牛乳、ハム、えび、◎ジョア	オレンジ、ブロッコリー、コーン缶、きゅうり、トマト	麦茶、ココアトースト
11月	☆ 山の日 ☆					
12火	豆乳、バナナチップス	トマトそうめん、牛乳、肉団子のケチャップ煮、ブロッコリーのごま和え、オレンジ	ゆでそうめん、○たこ焼き、三温糖、ごま油	牛乳、ツナ油漬缶、ごま、すりごま、◎調製豆乳	オレンジ、トマト、もやし、しそ、◎バナナチップス	麦茶、たこ焼き
13水	ジョア	夏野菜カレー、牛乳、福神漬、きゃべつのおかかマヨサラダ、すいか	米、じゃがいも、マヨドレ、油	牛乳、豚肉(もも)、かつお節、◎ジョア	すいか、にんじん、キャベツ、なす、たまねぎ、きゅうり、福神漬、コーン缶	麦茶、ツイストドーナツ
14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、鮭のムニエル、マカロニサラダ、バナナ	卵なしクロワッサン、マヨドレ、マカロニ、小麦粉	○パナッパ、さけ、ハム、バター、◎牛乳	バナナ、キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、コーン(冷凍)、◎きゅうり	麦茶、パナッパ
15金	飲むヨーグルト	焼き鳥丼、みそ汁(もやし)、キャベツのゆかり和え、パイナップル	米、砂糖、	○牛乳、鶏肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎ヨーグルト(ドリンク)	○バナナ、パイナップル、キャベツ、もやし、きゅうり、刻みのり、干しいたけ	牛乳、バナナココア
16土	ジョア	ジャージャー麺、牛乳、もやしと人参のナムル、オレンジ	蒸し中華麺、ごま油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、淡色みそ、ごま、◎ジョア	オレンジ、もやし、にんじん、ねぎ、きゅうり、カットわかめ、にんにく、しょうが	麦茶、ジャムパン
18月	牛乳	御飯、みそ汁(大根)、松風焼き、きゅうりとわかめの酢の物(かにかま)、グレープフルーツ	米、○小麦粉、○三温糖、パン粉、○油、砂糖、油	鶏ひき肉、○木綿豆腐、米みそ、○豆乳、かにちらし、卵、牛乳、○バター、ごま、◎牛乳	グレープフルーツ、きゅうり、たまねぎ、だいこん、にんじん、カットわかめ	ジョア、豆腐ブラウニー
19火	豆乳、バナナチップス	冷やし塩ラーメン、牛乳、揚げワントン、パンパンジーサラダ、オレンジ	○焼きおにぎり、ゆで中華めん、油	牛乳、鶏ささ身、○スライスチーズ、焼き豚、なると、◎調製豆乳、○いわし(煮干し)	オレンジ、トマト、きゅうり、ねぎ、カットわかめ、◎バナナチップス	麦茶、チーズ焼きおにぎり、小魚
20水	ジョア	御飯、けんちん汁、さばのごまみそ焼き、レンコンのタラマヨ和え、すいか	米、○ロイヤルローフ、マヨドレ、さといも、ごま油	○牛乳、さば、淡色みそ、○つぶしあん、たらこ、木綿豆腐、米みそ、○バター、油揚げ、ごま、◎ジョア	すいか、れんこん、きゅうり、ねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう	牛乳、あんバタートースト
21木	牛乳、きゅうりスティック	黒糖ロール、かぶのスープ、クリスピーチキン、コールスローサラダ、バナナ	黒糖ロール(卵なし)、コーンフレーク、油、フレンチドレッシング(白)、小麦粉	鶏もも肉、○メロンボール、ベーコン、粉チーズ、◎牛乳	バナナ、キャベツ、かぶ、にんじん、コーン(冷凍)、◎きゅうり	麦茶、メロンボール
22金	飲むヨーグルト	しらす丼、さつまい、おかかチーズお浸し、パイナップル	米、○じゃがいも(ダイス)、さつまいも、○油	○牛乳、しらす干し、米みそ、○豚ひき肉、チーズ、さつま揚げ、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	パイナップル、ほうれんそう、はくさい、にんじん、もやし、万能ねぎ、○たまねぎ、だいこん、ねぎ	牛乳、UFO揚げ
23土	ジョア	小松菜とベーコンのパスタ、牛乳、バリバリサラダ、オレンジ	オリーブ油、ごまドレッシング、三温糖、春巻きの皮	牛乳、ベーコン、かにちらし、◎ジョア	オレンジ、ブロッコリー、こまつな、にんじん	麦茶、ミニたい焼き
25月	牛乳	御飯、みそ汁(なす・たまねぎ)、チキン南蛮、白菜ときゅうりの海苔和え、グレープフルーツ	米、○グラニュー糖、片栗粉、小麦粉、マヨドレ、砂糖	○調製豆乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	グレープフルーツ、はくさい、たまねぎ、なす、きゅうり、にんじん、刻みのり	豆乳、ホットケーキ
26火	豆乳、バナナチップス	トマトそうめん、牛乳、肉団子のケチャップ煮、ブロッコリーのごま和え、オレンジ	ゆでそうめん、○たこ焼き、三温糖、ごま油	牛乳、ツナ油漬缶、ごま、すりごま、◎調製豆乳	オレンジ、トマト、もやし、しそ、◎バナナチップス	麦茶、たこ焼き、おしゃぶり昆布
27水	ジョア	カツカレーライス(選べるトッピング)、牛乳、福神漬、きゃべつのおかかマヨサラダ、すいか	米、小麦粉、油、マヨドレ、パン粉、○マヨドレ	牛乳、豚肉(ヒレ)、細切りチーズ、○ホイップクリーム、○ツナ油漬缶、かつお節、◎ジョア	すいか、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、福神漬、○バナナ、○なす、○トマト、コーン缶、○いちごジャム	麦茶、リッツパティ
28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、鮭のコーンフレーク焼き、マカロニサラダ、バナナ	卵なしクロワッサン、マヨドレ、マカロニ、コーンフレーク	○パナッパ、さけ、ハム、◎牛乳	バナナ、キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、コーン(冷凍)、◎きゅうり	麦茶、パナッパ
29金	飲むヨーグルト	焼き鳥丼、みそ汁(もやし)、キャベツのゆかり和え、パイナップル	米、砂糖、	○牛乳、鶏肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎ヨーグルト(ドリンク)	○バナナ、パイナップル、キャベツ、もやし、きゅうり、刻みのり、干しいたけ	牛乳、バナナココア
30土	ジョア	塩焼きそば、牛乳、きゅうりの中華風サラダ、オレンジ	焼きそばめん、○グラニュー糖、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、ハム、えび、いか、◎ジョア	オレンジ、きゅうり、キャベツ、にんじん、もやし	麦茶、シュガーパイ



☆ 一日の平均給与量 ☆

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

1日 精進料理
27日 誕生会

