

令和8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 水	豆乳、大根ス ティック	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、片栗粉、 油	生揚げ、◎調製豆乳	すいか、○とうもろこし、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、え だまめ、◎だいこん	麦茶、ゆでとうもろこ し
2 木	のむヨーグルト	ビビンバ丼、春雨スープ、きゅうりの中華風サ ラダ、キウイフルーツ	米、○食パン、はるさめ、 砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、○卵、ハム、 ○バター、○ハム、○スライス チーズ、ごま、◎のむヨーグルト	キウイフルーツ(黄)、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	牛乳、クロックムツ シュ
3 金	牛乳、きゅうリス ティック	ふりかけ御飯、みそ汁(なめこ・豆腐)、鶏肉カ レー照り焼き、レンコンのタラマヨ和え、オレン ジ	米、マヨドレ、油、三温糖	鶏もも肉、○牛乳、淡色みそ、絹 ごし豆腐、たらこ、◎牛乳	オレンジ、れんこん、きゅうり、なめこ、ねぎ、 ◎きゅうり	麦茶、フルーチェ& リッツ
4 土	ジョア 	冷やしラーメン、牛乳、切り干し大根のサラ ダ、バナナ	ゆで中華めん、○ホット ケーキ粉、中華ドレッシ ング	◎ジョア ストロベリー、牛乳、焼 き豚、なると、ハム、○有塩パ ター、○黒ごま、◎牛乳	バナナ、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、ごまクッキー
6 月	パインヨーグルト	御飯、清し汁(わかめ・三つ葉)、かじきの味噌 マヨ焼き、ひじきの煮物、グレープフルーツ	米、○ホットケーキ粉、○ 油、マヨネーズ、砂糖、こ んにやく	◎のむヨーグルト ストロベリー、 ○牛乳、かじき、○豆腐、大豆、 豆腐、油揚げ、みそ、ごま	グレープフルーツ、にんじん、ごぼう、糸みつ ば、ひじき、カットわかめ 	牛乳、ドーナツ(リク エスト)
7 火	牛乳、干し芋	七夕そうめん、竹輪の磯辺揚げ、短冊サラダ、 すいか	ゆでそうめん、和風ドレ ッシング、小麦粉、油、ごま 油	○アイス、ツナ油漬缶、ごま、 ベーコン、◎牛乳	すいか、トマト、だいこん、にんじん、きゅうり、 オクラ、しそ、あおのり	麦茶、バナッパ
8 水	豆乳、ウエハース	ロールパン、玉ねぎとセロリのスープ、ミートグ ラタン、ブロッコリーとホタテのサラダ、バナナ	○米、ロールパン、マヨド レ、油、小麦粉、三温糖	豚ひき肉、ほたて貝柱水煮缶、と ろけるチーズ、○たらこ、○ごま、 ◎調製豆乳	たまねぎ、バナナ、にんじん、ブロッコリー、な す、トマトピューレ、セロリー、○あおのり	麦茶、焼きたらこお にぎり
9 木	のむヨーグルト	ふりかけごはん、きのこのみそ汁、肉じゃが、 納豆の野菜和え、キウイフルーツ	米、じゃがいも、○食パ ン、○マヨドレ、しらたき、 三温糖、油	○牛乳、納豆、豚肉(ばら)、木綿 豆腐、みそ、○しらす干し、かつ お節、◎のむヨーグルト	たまねぎ、にんじん、ゴールドキウイ、えのき たけ、ほうれんそう、なめこ、切り干しだいこ ん、ひじき	牛乳、じゃこマヨト ースト
10 金	牛乳 	ソース焼きそば、選べるジュース、ウイン ナー、揚げじゃが、ゆでとうもろこし、すいか	焼きそばめん、じゃがい も、油、○砂糖	○調製豆乳、ウインナー、豚肉 (ばら)、◎牛乳	すいか、バナナ、とうもろこし、キャベツ、たま ねぎ、にんじん、ピーマン、あおのり	豆乳、デコレーション バナナココア
11 土	ジョア	ナポリタン、牛乳、コーンサラダ、オレンジ	○ミニたいやき、スパゲ ティ、無塩バター	◎ジョア ストロベリー、牛乳、ウ インナー	オレンジ、キャベツ、ブロッコリー、コーン缶、 ミニトマト、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
13 月	ジョア 	ごま塩御飯、五目みそ汁(かぼちゃ・たまね ぎ)、さばの塩焼き、切干大根の煮物、キウイ フルーツ	米、○コーンフレーク、○ 無塩バター、砂糖	◎ジョア ストロベリー、さば、鶏も も肉、さつま揚げ、みそ、油揚げ	キウイフルーツ(黄)、かぼちゃ、たまねぎ、に んじん、切り干しだいこん、ごぼう	麦茶、マシュマロお こし
14 火	牛乳、干し芋	冷やしたぬきうどん、豆乳、とり天、キャベツの 昆布和え、グレープフルーツ	ゆでうどん、油、小麦粉、 揚げ玉(天かす)	調製豆乳、○ヨーグルト(加糖)、 鶏もも肉、かまぼこ、◎牛乳	グレープフルーツ、○もも缶、○みかん缶、○ バナナ、キャベツ、きゅうり、にんじん、塩こん ぶ、カットわかめ	麦茶、フルーツヨー グルト
15 水	豆乳、ウエハース	ポパイパン、かぶのスープ、タンドリーチキン、 コールスローサラダ、バナナ	ロールパン、マヨドレ、片 栗粉、砂糖	鶏もも肉、ベーコン、◎調製豆乳	バナナ、○とうもろこし、キャベツ、かぶ、にん じん、ほうれんそう、コーン、レモン果汁、にん にく	麦茶、焼きとうもろこ し
16 木	のむヨーグルト	ビビンバ丼、春雨スープ、きゅうりの中華風サ ラダ、キウイフルーツ	米、○食パン、はるさめ、 砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、○卵、ハム、 ○バター、○ハム、○スライス チーズ、ごま、◎のむヨーグルト	キウイフルーツ(黄)、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	牛乳、クロックムツ シュ
17 金	牛乳、きゅうリス ティック	チキンライス(リクエスト)、コンソメスープ、エ ビフライ、ミモザサラダ、パイナップル	米、マヨドレ、油	エビ、卵、鶏もも肉、ハム、○ホ イップクリーム、ベーコン、◎牛乳	パイナップル、ブロッコリー、たまねぎ、にんじ ん、キャベツ、○みかん缶、ピーマン、◎きゅ うり	麦茶、ミニプリンパ フェ
18 土	ジョア	和風スパゲティ、牛乳、レンコンサラダ、バナ ナ	スパゲティ、○クリーム パン	◎ジョア ストロベリー、牛乳、 ベーコン、ハム、バター	バナナ、れんこん、たまねぎ、きゅうり、ほうれ んそう、にんじん、コーン缶、しめじ、刻みのり	麦茶、クリームパン
21 火	牛乳、干し芋	御飯、清し汁(わかめ・三つ葉)、かじきの味噌 マヨ焼き、ひじきの煮物、グレープフルーツ	米、○ホットケーキ粉、○ 油、油、マヨネーズ、こ んにやく	○牛乳、かじき、○木綿豆腐、大 豆、絹ごし豆腐、油揚げ、赤み そ、すりごま、◎牛乳	グレープフルーツ、にんじん、ごぼう、糸みつ ば、ひじき、カットわかめ	牛乳、豆腐ドーナツ
22 水	豆乳、ウエハース	ロールパン、玉ねぎとセロリのスープ、ミートグ ラタン、ブロッコリーとホタテのサラダ、バナナ	○米、ロールパン、マヨド レ、油、小麦粉、三温糖	豚ひき肉、ほたて貝柱水煮缶、と ろけるチーズ、○たらこ、○ごま、 ◎調製豆乳	たまねぎ、バナナ、にんじん、ブロッコリー、な す、トマトピューレ、セロリー、○あおのり	麦茶、焼きたらこお にぎり
23 木	ジョア	カレーライス(リクエスト)、牛乳、福神漬、ブ ロッコリーサラダ、甘夏	米、じゃがいも、マヨドレ、 油 	◎ジョア ストロベリー、牛乳、鶏 もも肉、○ラクトアイス、ハム	たまねぎ、ブロッコリー、あまなつ、にんじん、 福神漬	麦茶、バニラアイス
24 金	牛乳	うなぎの混ぜご飯、すまし汁(花麩・三つ葉)、 わかめときゅうりの酢の物、バナナ	米、砂糖、麩 	○調製豆乳、うなぎ蒲焼、カニカ マ、ごま、◎牛乳	バナナ、糸みつば、えのきたけ、きゅうり、カッ トわかめ、刻みのり	豆乳、バウムクーヘ ン
25 土	ジョア	コーンクリームスープパスタ、麦茶、ピーマン のツナあえ、オレンジ	砂糖	◎ジョア ストロベリー、○牛乳、 牛乳、ツナ油漬缶、鶏もも肉、○ ホイップクリーム	オレンジ、クリームコーン缶、ピーマン、○ブ ルーベリージャム、たまねぎ、にんじん、ほう れんそう、コーン缶	牛乳、クリームサン ドリッツ
27 月	ジョア 	ごま塩御飯、五目みそ汁(かぼちゃ・たまね ぎ)、さばの塩焼き、切干大根の煮物、キウイ フルーツ	米、○じゃがいも、○マヨ ネーズ、砂糖、○食パン8 枚切り	◎ジョア ストロベリー、さば、○ チーズ、鶏肉、○ベーコン、さつま 揚げ、ウインナー、みそ、油揚げ	キウイフルーツ(黄)、かぼちゃ、たまねぎ、に んじん、○コーン缶、切り干しだいこん、○ ピーマン、ごぼう、○たまねぎ	麦茶、ピザトースト
28 火	牛乳、干し芋	冷やしたぬきうどん、豆乳、ナゲット、キャベツ の昆布和え、グレープフルーツ	ゆでうどん、油、小麦粉、 揚げ玉(天かす)	調製豆乳、○ヨーグルト(加糖)、 かまぼこ、◎牛乳	グレープフルーツ、○もも缶、○みかん缶、○ バナナ、キャベツ、きゅうり、にんじん、塩こん ぶ、カットわかめ	麦茶、フルーツヨー グルト
29 水	豆乳、ウエハース	ポパイパン、かぶのスープ、タンドリーチキン、 コールスローサラダ、バナナ	○米、ロールパン、マヨド レ、○砂糖、片栗粉、○小 麦粉、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、ベーコン、○ 味噌、◎調製豆乳	バナナ、キャベツ、かぶ、にんじん、ほうれん そう、コーン(冷凍)、ブロッコリー、レモン果 汁、にんにく 	牛乳、五平餅
30 木	のむヨーグルト	ふりかけごはん、きのこのみそ汁、肉じゃが、 納豆の野菜和え、キウイフルーツ	米、じゃがいも、○食パ ン、○マヨドレ、しらたき、 三温糖、油	○牛乳、納豆、豚肉(ばら)、豆腐、 みそ、○しらす干し、かつお節、 ◎のむヨーグルト	たまねぎ、にんじん、ゴールドキウイ、えのき たけ、ほうれんそう、なめこ、切り干しだいこ ん、ひじき	牛乳、じゃこマヨト ースト
31 金	牛乳、きゅうリス ティック	ふわふわ丼、みそ汁(豆腐・なめこ)、キャベツ のしらす和え、すいか	米、砂糖、焼ふ、油	○牛乳、豆腐、卵、鶏ひき肉、み そ、しらす干し、凍り豆腐、ごま、 ◎牛乳	すいか、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、なめこ、 にんじん、干しいたけ、◎きゅうり	麦茶、フルーチェ& リッツ

☆ 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 533kcal 19.0g 18.8g 193mg 2.30mg 198μg 0.34mg 0.32mg 41mg
3歳未満児 521kcal 19.5g 16.9g 306mg 2.40mg 168μg 0.31mg 0.39mg 35mg

《今月の食育予定》

- ・ 1日 精進料理の献立になっています。
- ・ 7日 七夕のため、星をイメージした献立になっています。
- ・ 17日 誕生会メニューです。
- ・ 24日 土用の丑のため、うなぎを使った献立になっています。



※食材の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承下さい。