

令和8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土	ジョア	ポロネーゼスパゲッティ、牛乳、ブロッコリーサラダ、バナナ	○バターロール、○マヨネーズ、ドレッシング、砂糖	◎ジョア ストロベリー、牛乳、豚ひき肉、ハム、○ツナ油漬缶、○ちくわ、○チーズ、有塩バター	ブロッコリー、バナナ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、セロリー、コーン缶、パセリ、○刻みのり、にんにく	麦茶、ちくわパン
3月	牛乳、にんじんスティック	御飯、みそ汁(麴・わかめ)、鉄板ハンバーグ、ブロッコリーとトマトのサラダ、グレープフルーツ	米、焼ふ、パン粉、砂糖、油、ごま油、砂糖	豚ひき肉、白みそ、卵、牛乳、◎牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、きゅうり、ミニトマト、ブロッコリー、◎にんじん、カットわかめ	麦茶、ガリガリ君
4火	豆乳、ウエハース	高野豆腐のじゃじゃ麺、もずくのかき揚げ、おくらの梅和え、オレンジ	ゆでうどん、てんぷら粉、油、○無塩バター、○砂糖、片栗粉、三温糖	○牛乳、凍り豆腐、○卵、淡色みそ、かつお節、◎調製豆乳	きゅうり、こんぶ(だし用)、オレンジ、オクラ、にんじん、えだまめ(冷凍)、もずく、コーン缶、うめ干し	牛乳、ココアマフィン
5水	ジョア	ふりかけごはん、けんちん汁、さばのごまみそ焼き、ほうれん草の磯あえ、ぶどうゼリー	米、○ミニかにパン、さといも、○グラニュー糖、○油、ごま油	◎ジョア ストロベリー、○牛乳、さば、淡色みそ、木綿豆腐、米みそ、油揚げ、ごま	ほうれんそう(冷凍)、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、焼きのり	牛乳、カニ揚げパン
6木	牛乳、きゅうりスティック	キャロットロール、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	にんじんロール、○米、コーンフレーク、油、マヨドレ、小麦粉	鶏もも肉、ベーコン、○しらす干し、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、わかめとしらすのおにぎり
7金	飲むヨーグルト	焼き鳥丼、みそ汁(もやし・油揚げ)、きゅうりのゆかり和え(カニカマ)、パイナップル	米、○ミニクロワッサン、○マヨドレ、ごま油	鶏もも肉、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、カニカマ、ごま、◎のむヨーグルト	パイナップル、もやし、きゅうり、にんじん、刻みのり、万能ねぎ	牛乳、クロワッサン卵サンド
8土	ジョア	小松菜とベーコンのパスタ、牛乳、カニカマサラダ、オレンジ	オリーブ油、マヨドレ、三温糖	◎ジョア ストロベリー、牛乳、ベーコン、カニカマ	オレンジ、ブロッコリー、こまつな、しめじ、にんじん	麦茶、鈴カステラ
10月	牛乳、きゅうりスティック	冷やし中華、豆乳、チキンナゲット、ほうれん草ともやしのナムル、バナナ	ゆで中華めん、油、ごま油	豆乳、チキンナゲット、ハム、錦糸卵、ごま、○かつお節、◎牛乳	バナナ、もやし、ほうれんそう、きゅうり、カットわかめ、○あおのり、◎きゅうり	麦茶、たこ焼き
12水	ジョア	夏野菜カレー(リクエスト)、牛乳、福神漬、ブロッコリーのおかかマヨサラダ、すいか	米、○食パン、じゃがいも、マヨドレ、○無塩バター、○砂糖、油	◎ジョア ストロベリー、牛乳、豚肉(もも)、○すりごま、かつお節	すいか、ブロッコリー、にんじん、なす、たまねぎ、きゅうり、福神漬、コーン缶	麦茶、セサミトースト
13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	○焼きおにぎり、クロワッサン、マヨドレ、マカロニ、小麦粉	鮭、ハム、○とろけるチーズ、有塩バター、◎牛乳	バナナ、キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、◎きゅうり	麦茶、焼きチーズおにぎり
14金	飲むヨーグルト	しらす丼、さつま汁、小松菜の梅和え、パイナップル	米、さつまいも、○油、○砂糖、ごま油	○牛乳、しらす干し、○鶏ひき肉、米みそ、鶏もも肉、油揚げ、ごま、かつお節、◎のむヨーグルト	パイナップル、こまつな、にんじん、もやし、○にんじん、万能ねぎ、ねぎ、○ひじき、ねり梅	牛乳、ひじき春巻き
15土	ジョア	たらこクリームうどん、麦茶、ブロッコリーとじゃこのサラダ、オレンジ	ゆでうどん、○クリームパン、ごま油	◎ジョア ストロベリー、○グリコ牛乳、牛乳、たらこ、生クリーム、バター、しらす干し	オレンジ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、焼きのり	牛乳、クリームパン
17月	牛乳、にんじんスティック	御飯、ワナタンスープ、麻婆豆腐、パンサンスー、グレープフルーツ	米、はるさめ、片栗粉、砂糖、三温糖、油、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、ワナタン、錦糸卵、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、◎牛乳	グレープフルーツ、◎にんじん、きゅうり、ねぎ、にんじん、干しいたけ、万能ねぎ	麦茶、ガリガリ君
18火	豆乳、ウエハース	トマトそうめん、えびしゅうまい、ブロッコリーのごま和え、オレンジ	ゆでそうめん、○無塩バター、三温糖、○砂糖、ごま油	○牛乳、ツナ油漬缶、ごま、○卵、すりごま、◎調製豆乳	オレンジ、トマト、もやし、しそ	牛乳、ココアマフィン
19水	ジョア	ふりかけごはん、けんちん汁、さばのごまみそ焼き、ほうれん草の磯あえ、すいか	米、○ミニかにパン、さといも、○グラニュー糖、○油、ごま油	◎ジョア ストロベリー、○牛乳、さば、淡色みそ、木綿豆腐、油揚げ、ごま	すいか、ほうれんそう(冷凍)、キャベツ、ねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、焼きのり	牛乳、カニ揚げパン
20木	牛乳、きゅうりスティック	キャロットロール、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	にんじんロール、○米、コーンフレーク、油、マヨドレ、小麦粉	鶏もも肉、ベーコン、○しらす干し、粉チーズ、◎牛乳	バナナ、キャベツ、かぶ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、◎きゅうり	麦茶、わかめとしらすのおにぎり
21金	飲むヨーグルト	焼き鳥丼、みそ汁(もやし・油揚げ)、きゅうりのゆかり和え(カニカマ)、パイナップル	米、○ミニクロワッサン、○マヨドレ、ごま油	鶏もも肉、○卵、米みそ、油揚げ、カニカマ、ごま、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	パイナップル、もやし、きゅうり、にんじん、刻みのり、万能ねぎ	牛乳、クロワッサン卵サンド
22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	蒸し中華めん、○グラニュー糖、ごま油、三温糖	◎ジョア ストロベリー、牛乳、豚ひき肉、淡色みそ、ごま	オレンジ、もやし、にんじん、ねぎ、カットわかめ、にんにく、しょうが	麦茶、シュガーパイ
24月	牛乳、大根スティック	御飯、みそ汁(じゃが芋)、★鶏のからあげ(れおなさん)、ポパイサラダ、グレープフルーツ	米、じゃがいも、片栗粉、油	鶏もも肉、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	グレープフルーツ、◎だいこん、ほうれんそう(冷凍)、ほうれんそう、たまねぎ、にんにく、しょうが、カットわかめ	麦茶、たこ焼き
25火	豆乳、ウエハース	冷やし中華、牛乳、チキンナゲット、ほうれん草ともやしのナムル、ぶどうゼリー	ゆで中華めん、○無塩バター、油、ごま油	牛乳、チキンナゲット、錦糸卵、ハム、ごま、◎調製豆乳	もやし、ほうれんそう、きゅうり、カットわかめ	麦茶、マシュマロおこし
26水	ジョア	選べるトッピング★カレーライス(えまさん)、牛乳、福神漬、ブロッコリーのおかかマヨサラダ、すいか	米、マヨドレ、油、○マヨドレ	◎ジョア、牛乳、豚ひき肉、ウインナー、チーズ、うずら卵、○ツナ油漬缶、	すいか、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、福神漬、○バナナ、コーン缶、○いちごジャム	麦茶、リッツパティ
27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	○焼きおにぎり、クロワッサン、マヨドレ、マカロニ、小麦粉	鮭、ハム、○とろけるチーズ、有塩バター、◎牛乳	バナナ、キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、◎きゅうり	麦茶、焼きチーズおにぎり
28金	飲むヨーグルト	しらす丼、さつま汁、小松菜の梅和え、パイナップル	米、○食パン、さつまいも、○無塩バター、○砂糖、ごま油	しらす干し、米みそ、鶏もも肉、○すりごま、油揚げ、ごま、かつお節、◎のむヨーグルト	パイナップル、こまつな、もやし、にんじん、万能ねぎ、だいこん、ねぎ、ねり梅	牛乳、セサミトースト
29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	ゆでうどん、○バターロール、マヨドレ	◎ジョア ストロベリー、牛乳、○ホイップクリーム、ツナ油漬缶、えび、かつお節	オレンジ、ブロッコリー、コーン缶、きゅうり、ミニトマト、○ぶどう、刻みのり	麦茶、ホイップパン
31月	牛乳、にんじんスティック	御飯、みそ汁(麴・わかめ)、★ハンバーグ(ねねさん)、ブロッコリーとトマトのサラダ、パイナップル	米、焼ふ、○メープルシロップ、パン粉、砂糖、油、ごま油、砂糖	○調製豆乳、豚ひき肉、○牛乳、白みそ、卵、牛乳、○有塩バター、◎牛乳	パイナップル、たまねぎ、きゅうり、ミニトマト、ブロッコリー、◎にんじん、カットわかめ	豆乳、ホットケーキ

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

4日 精進料理
26日 誕生会



★⇒8月の生まれのお友だちのリクエストメニューです。
●都合により食材の変更があります。

