

令和3年7月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第四保育園

日付	10時おやつ	昼食	材料名	(◎は10時おやつ ○は午後おやつ)	体の調子を整えるもの	3時おやつ
1 木	飲むヨーグルト	白ごまごはん、煮込み汁、納豆揚げ、きゅうりのゆかりあえ、すいか	熱と力になるもの 米、天ぷら粉、油、玄米	◎牛乳、納豆わり納豆、油揚げ、白いりごま、◎ヨーグルト(トリンク)	きゅうり、すいか、にんじん、だいこん、コーン缶、ほうれんそう、むぎえだまめ	麦茶、フルーツ缶、ウエハース
2 金	豆乳	ごはん、豆腐のすまし汁、たらの甘辛揚げ、キャベツの和え物、オレンジ	◎食パン、米、油、片栗粉、砂糖、玄米、小麦粉、マヨネーズ、小豆	◎牛乳、たら、◎こしあん(生)、すりごま(白)、白いりごま、◎豆乳	オレンジ、キャベツ、もやし、にんじん、トウモロコシ(芽ばえ)	牛乳、ココアサンドパン(こしあん)
3 土	豆びいちご	たらこスパゲティ、きのこのスープ、ハッシュポテト、バナナ	スパゲティ	◎牛乳、たらこ、ペーコシ、バター、◎豆乳飲料	バナナ、えのきたけ、くしいたけ、>>、しめじ、にんじん、焼きのり	牛乳、赤ちやんのおしりパン
5 月	飲むヨーグルト	ごはん、ニラののみそ汁、かじきの竜田揚げ、ほうれん草のなめたけ和え、オレンジ	米、◎砂糖、油、片栗粉、玄米	◎ヨーグルト(無糖)、かじき、だし入りみそ、油揚げ、◎脱脂粉乳、◎ヨーグルト(トリンク)	オレンジ、ほうれん草、もやし、◎みかん缶、◎アスパラ、◎バナナ、たまねぎ、にら、なめたけ、しょうが	麦茶、フルーツヨーグルト、リッツクラックカー
6 火	豆乳	パン、オニオンスープ、鶏肉のトマトソースがけ、マカロニサラダ、キウイフルーツ	丸パン、マヨネーズ、マカロニ、マーガリン	◎牛乳、鶏もも肉、ペーコシ、◎豆乳	キウイフルーツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、いちご(冷凍)	牛乳、原宿ドック(チーズ)
7 水	豆びよこア	七夕ごはん、七夕スープ、みそマーボー豆腐、タラモサラダ、メロン	米、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、はるさめ、砂糖、ごま油、黒の麩	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ほたて目柱水煮缶、たらこ、白みそ、◎豆乳飲料	メロン、ねぎ、きゅうり、えのきたけ、コーン缶、にんじん、オクラ、こんぶ(だし用)、焼きのり、しょうが、◎キウイフルーツ	牛乳、七夕ゼリー
8 木	飲むヨーグルト	ごはん、なめこのみそ汁、豚肉の生姜焼き、ブロッコリーとホタテのサラダ、すいか	米、◎食パン、◎小麦粉、◎砂糖、◎油	豚肉(ひとすい)、ほたて目柱水煮缶、◎豚ひき肉、米みそ、◎だし、すいか、黒の麩、◎ヨーグルト(トリンク)	ブロッコリー、すいか、たまねぎ、もやし、なめこ、◎たまねぎ、だいこん、◎にんじん、カットわかめ	牛乳、カレーパン
9 金	かき水	ソース焼きそば、白ぶどう&ほうれんそう、ウインナー、フライドポテト、野菜スティック、冷やしレモン	焼きそばめん、フライドポテト、油、マヨネーズ、アラザン	◎牛乳、ウインナー、豚肉(ばら)、白みそ、◎豆乳飲料	小麦粉、しょうが、◎しょうが、◎しょうが、◎しょうが、◎しょうが	牛乳、ココアバナナ
10 土	アップル&キヤロット	カレーライス、チキンナゲット、ブロッコリーのおかか和え、バナナ	米、じゃがいも、◎小麦粉、◎砂糖、玄米、油	◎牛乳、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、>>	バナナ、たまねぎ	牛乳、クリームワッフ
12 月	飲むヨーグルト	ごはん、大根のみそ汁、カレイのおろし煮、キャベツの風布あえ、グレープフルーツ	米、◎食パン、◎砂糖、油、片栗粉、玄米	グレープフルーツ、だいこん、キャベツ、もやし、塩こんぶ、しょうが	グレープフルーツ、だいこん、キャベツ、もやし、塩こんぶ、しょうが	牛乳、フレンチトースト
13 火	豆乳	冷やし中華、春巻き、キャベツの味噌マヨあえ、パイン	冷やし中華めん、◎じゃがいも、◎小麦粉、◎砂糖、春巻きの皮、◎油、油揚げ、マヨネーズ、ごま油	◎牛乳、豚ひき肉、ハム、きんしん卵、ちくわ、◎白みそ、米みそ	冷やし中華、キャベツ、きゅうり、にんじん、グリーンアスパラガス、たまねぎ、たけのこ(水煮缶)、カットわかめ	牛乳、みそポテト
14 水	飲むヨーグルト	レーズンパン、白栗のコンソメスープ、なすのグータン、コールスロ風サラダ、オレンジ	レーズンパン、◎米、パン粉、マヨネーズ、◎玄米、小豆粉、オリーブ油	◎牛乳、レーズン、オリーブ、◎卵、◎バター、脱脂粉乳、かつお節	レーズンパン、たまねぎ、たまねぎ、切干しだいこん、にんじん、はさき、ポルトマート缶詰、◎にんじん	牛乳、ホタテ風味おにぎり
15 木	牛乳	ごはん、ほうれん草のすまし汁、鮭のちやんちやん焼き、野菜のごま酢和え、キウイフルーツ	米、◎砂糖、玄米、三温糖、砂糖	◎ヨーグルト(無糖)、トウモロコシ、◎脱脂粉乳、白みそ、◎バター、すりごま、◎牛乳	キウイフルーツ、キャベツ、にんじん、◎みかん缶、◎バナナ、たまねぎ、ほうれん草、◎バナナ、アロマリン、しめじ、えのきたけ、レモン果汁	牛乳、セレクトゼリー
16 金	豆乳	ごはん、豆腐のすまし汁、たらの甘辛揚げ、キャベツの和え物、オレンジ	◎食パン、米、油、片栗粉、砂糖、玄米、小豆粉	◎牛乳、たまねぎ、オリーブ、すりごま(白)、白いりごま、◎きな粉、◎豆乳	オレンジ、キャベツ、もやし、にんじん、パン	牛乳、きなこサンドパン
17 土	豆びいちご	冷やしたぬきうどん、シウマイ、ブロッコリーとホタテのサラダ、バナナ	ゆでうどん、天かす、マヨネーズ	◎牛乳、ほたて貝柱水煮缶、かまぼこ、◎豆乳飲料	ブロッコリー、バナナ、ほうれん草、う、もやし	牛乳、バナナメロンパン
19 月	飲むヨーグルト	ごはん、ニラののみそ汁、さばの竜田揚げ、ほうれん草のなめたけ和え、オレンジ	米、◎ホトトケーシ粉、油、片栗粉、玄米	◎牛乳、さば、◎ホトトケーシ粉、だし入りみそ、◎卵、油揚げ、◎ヨーグルト(トリンク)	オレンジ、ほうれん草、もやし、たまねぎ、にら、なめたけ、しょうが	牛乳、キャラメルクリームどら焼き
20 火	豆乳	パン、オニオンスープ、スペイン風オムレツ、マカロニサラダ、キウイフルーツ	パン、◎食パン、◎小麦粉、◎砂糖、マカロニ	◎牛乳、卵、◎バナナ、◎バター、◎卵、◎豆乳	キウイフルーツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、いちご、ジャム、コーン缶(冷凍)	牛乳、お昼ワスタ
21 水	牛乳	ごはん、中華風コーンスープ、みそマーボー豆腐、春雨サラダ、メロン	米、砂糖、はるさめ、片栗粉、玄米、ごま油	◎牛乳、みそ、◎クリームチーズ、きゅうり、ねぎ、◎みかん缶、◎バナナ、◎ハイイン、干しいたけ、しじみ	みそ、◎みかん缶、◎バナナ、◎ハイイン	麦茶、カルピスボンチ
22 木	海の日					
23 金	スポーツの日					
24 土	豆びよこア	どんかつラーメン、きょうざ、ほうれん草のナムル、バナナ	ゆで中華めん、◎食パン、ごま油、油	◎牛乳、焼き豚、白いりごま、◎豆乳飲料	バナナ、ほうれん草、もやし、にんじん、キャベツ、◎いちごジャム、ねぎ	牛乳、ジャムソフトパン
26 月	飲むヨーグルト	ごはん、厚揚げのみそ汁、カレイのおろし煮、キャベツの風布あえ、グレープフルーツ	米、◎食パン、◎砂糖、油、片栗粉、玄米	◎牛乳、かきい、◎卵、生揚げ、米みそ、◎ヨーグルト(トリンク)	グレープフルーツ、だいこん、キャベツ、もやし、塩こんぶ、しょうが	牛乳、フレンチトースト
27 火	白ドウ&ほうれん草	いなりすし、かにかま玉子汁、ちくわの磯辺揚げ、ほうれん草のなめたけ和え、すいか	米、五香粉、◎グツクニ、糖、三温糖、片栗粉、玄米	◎牛乳、◎豆腐、◎ヨーグルト(無糖)、◎卵、クリームチーズ、ちくわ、脱脂粉乳、かにかまぼこ、◎無塩バター、スライスチーズ	◎豆腐、◎豆腐、◎豆腐、ほうれん草、もやし、すいか、なめたけ、◎レモン果汁、きんぴら、あじ	牛乳、誕生デザート
28 水	豆乳	レーズンパン、白菜のコンソメスープ、なすのグータン、コールスロ風サラダ、オレンジ	レーズンパン、◎米、パン粉、マヨネーズ、◎玄米、小豆粉、オリーブ油	◎牛乳、たまねぎ、豚ひき肉、粉チーズ、ハム、◎豆乳	オレンジ、なす、コーン缶、たまねぎ、切干しだいこん、にんじん、はさき、ポルトマート缶詰	麦茶、うなぎの握せ御飯
29 木	飲むヨーグルト	ごはん、ほうれん草のすまし汁、鮭のちやんちやん焼き、野菜のごま酢和え、キウイフルーツ	米、玄米、三温糖、砂糖	◎牛乳、◎ヨーグルト(トリンク)、ドライトレーズン、白みそ、◎バター、◎豆乳	◎豆腐、◎豆腐、◎豆腐、ほうれん草、もやし、しょうが、たけのこ(水煮缶)、ブロッコリー、しめじ、えのきたけ、レモン果汁	牛乳、ゆでとうもろこし
30 金	豆乳	冷やし中華、春巻き、キャベツの味噌マヨあえ、パイン	冷やし中華めん、◎食パン、◎小麦粉、◎砂糖、マカロニ	◎牛乳、豚肉(ばら)、◎アインナー、白みそ、◎豆乳	◎豆腐、◎豆腐、◎豆腐、ほうれん草、もやし、しょうが、たけのこ(水煮缶)、ブロッコリー、しめじ、えのきたけ、レモン果汁	牛乳、手作りメロンパン
31 土	豆びいちご	中華丼、わかめスープ、野菜スティック、バナナ	米、◎ロールパン、マヨネーズ、玄米、片栗粉、砂糖、ごま油	◎牛乳、豚肉(ばら)、◎アインナー、白みそ、◎豆乳	い、たけのこ(ゆで)、にんじん、たまねぎ、くしいたけ、しょうが、焼きのり、しょうが、カットわかめ	牛乳、ウインナーロール



☆ 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B2	ビタミンC
3歳以上児 562kcal	20.9g	20.6g	210mg	2.1mg	159μg	0.27mg	36mg
3歳未満児 475kcal	19.1g	17.8g	244mg	1.9mg	130μg	0.27mg	26mg

※仕入等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

☆ 今月の行事 ☆

- 1日 精進料理
- 7日 七夕
- 12日 とうもろこしの皮むき(心組)
- 27日 誕生会

※心組は12日のおやつにとうもろこしも一緒に提供されます。