

令和3年8月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明園四保育園

日付	10時おやつ	朝食	昼食	材料名	(◎は10時おやつ ○は午後おやつ)	体の子を整えるもの	血や肉や骨になるもの	3時おやつ
2月	飲むヨーグルト	冷や汁豆腐、豆乳、高野豆腐のかき揚げ、キャベツの塩昆布あえ、梨		ゆでそばめん、○さつままい、も、天ぷら粉、油、○砂糖		なし、きゅうり、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、塩こんぶ、○かんでんかつ、カットわかめ		牛乳、いもようかん
3火	豆乳	パン、オニオンスープ、鶏肉の照りマヨ焼き、はんぺんサラダ、キウイフルーツ		乳牛、マヨネーズ、フレンチドレッシング(分糖型)、油、片栗粉		キウイフルーツ、コーン缶、きゅうり、切り干しだいこん、たまねぎ、にんじん、グリーンアスパラガス、しよが		牛乳、ぐるぐるパイ
4水	飲むヨーグルト、きゅうりスティック	塩ラーメン、揚げワンタン、根菜サラダ、すいか		ゆで中華めん、ワンタンの皮、マヨネーズ、油、砂糖、ごま油		すいか、れんこん、切り干しだいこん、たまねぎ、たまねぎ、たけのこ(産地産直)、コーン缶、◎きゅうり		牛乳、プリン、ウエハース
5木	豆乳	ごはん、なめこのみそ汁、カレイのおろし煮、ブロッコリーのおかか和え、ぶどう		米、油、片栗粉、玄米、砂糖、ごま油		デラウェア、ブロッコリー、だいこん、なめこ、コーン缶、カットわかめ		牛乳、ベニルキーワッフル
6金	かき米	ピザパン、中華スープ、ひじきの中華サラダ、パイン		米、○ホットケーキ粉、○砂糖、ごま油、玄米、砂糖		もやし、パナップ、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、ねぎ、ほうれん草(冷凍)、くひじき、しよが		牛乳、アイスボックスクッキー
7土	豆びいちょ	チヤーマン、わかめスープ、ほうれん草とちくわのサラダ、バナナ		米、ごま油、玄米、マヨネーズ、砂糖		バナナ、ほうれん草、もやし、たまねぎ、ねぎ、たけのこ(ゆで)、にんじん、カットわかめ		牛乳、赤ちやんのおしりパン
9月								
10火	飲むヨーグルト	しっぽううどん、春巻き、ブロッコリーとホタテのサラダ、キウイフルーツ		ゆでうどん、○米、春巻きの皮、マヨネーズ、油、○玄米、○マヨネーズ、ごま油		キウイフルーツ、ブロッコリー、にんじん、もやし、だいこん、○かめ干し、たまねぎ、たけのこ(水煮缶)、○こんぶ佃煮、万能ねぎ		麦茶、セレクトおにぎり
11水	豆乳、にんじんスタティック	手作りふりかけご飯、麩のすまし汁、鮭の西京焼き、切り干し大根の炒り煮、グレープフルーツ		米、玄米、油、小豆、砂糖、ごま油		グレープフルーツ、えのきたけ、切り干しだいこん、にんじん、赤みつば、焼きのり、干しいたけ、◎にんじん		牛乳、セレクトゼリー
12木	飲むヨーグルト	乳パン、おくらスープ、ポークビーンズ、海藻サラダ、パイン		乳パン、マヨネーズ、フレンチドレッシング(分糖型)、油、片栗粉		アイスデザート、オクラ、にんじん、グリーンピース、コーン缶、海苔、シラス、○お拍子		牛乳、たごやき
13金	豆乳	ハヤシライス、キャベツのスープ、和風ポテトサラダ、オレング		米、玄米、油、マヨネーズ、○小麦粉、○砂糖、○あんこ		オレング、キャベツ、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、むきえだまめ、マッシュルーム、ひじき		牛乳、たいやき
14土	豆びよコア	ナポリタン、きのこのスープ、ハンジコポテト、バナナ		スパゲティ、○小麦粉、○砂糖		バナナ、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、くひじき、しいたけ、マッシュルーム、しめじ、にんじん、あおのり		牛乳、クリームワッフル
16月	飲むヨーグルト	中華丼、冬瓜のスープ、おからサラダ、梨		米、○さつままい、マヨネーズ、○砂糖、はるさめ、片栗粉、砂糖、油、ごま油		なし、ブロッコリー、ほうき、どろみ、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、くひじき、たけのこ(冷凍)、干しいたけ、○かんでんかつ		牛乳、いもようかん
17火	豆乳	パン、オニオンスープ、鶏肉の照りマヨ焼き、はんぺんサラダ、キウイフルーツ		パン、マヨネーズ、フレンチドレッシング(分糖型)、油、片栗粉		キウイフルーツ、コーン缶、きゅうり、切り干しだいこん、たまねぎ、にんじん、グリーンアスパラガス、しよが		牛乳、ぐるぐるパイ
18水	飲むヨーグルト、大根スティック	塩ラーメン、揚げワンタン、根菜サラダ、すいか		ゆで中華めん、ワンタンの皮、マヨネーズ、油、○マヨネーズ、砂糖、ごま油		すいか、きゅうり、にんじん、れんこん、切り干しだいこん、コーン缶、大豆もやし、コーン缶、◎だいこん		牛乳、プリン、ウエハース
19木	豆乳	ごはん、なめこのみそ汁、カレイのおろし煮、ブロッコリーのおかか和え、ぶどう		米、油、片栗粉、玄米、砂糖、ごま油		デラウェア、ブロッコリー、だいこん、なめこ、コーン缶、カットわかめ		牛乳、アイスボックスクッキー
20金	飲むヨーグルト	ピザパン、中華スープ、ひじきの中華サラダ、パイン		米、○ホットケーキ粉、○砂糖、ごま油、玄米、砂糖、油		バナナ、ブロッコリー、なめこ、にんじん、しめじ、えのきたけ、もやし、ねぎ、くひじき		牛乳、ウインナーロール
21土	豆びいちょ	きのこうどん、海老シウマイ、ブロッコリーのごま酢あえ、バナナ		ゆでうどん、○ロールパン、砂糖		すいか、たまねぎ、だいこん、にんじん、さやえんどう、カットわかめ		牛乳、豆腐ドーナツ
23月	牛乳	ごはん、大根のみそ汁、さばの塩焼き、肉じゃが、すいか		米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、しらたき、○油、○三層糖、玄米、砂糖、油		キウイフルーツ、ブロッコリー、にんじん、もやし、だいこん、たまねぎ、にんじん、ほうれん草(冷凍)、ほうき、くひじき、しよが		麦茶、セレクトおにぎり
24火	飲むヨーグルト	しっぽううどん、ひじきの春巻き、ブロッコリーとホタテのサラダ、キウイフルーツ		ゆでうどん、○米、春巻きの皮、マヨネーズ、○玄米、片栗粉、はるさめ、油、三層糖、○マヨネーズ		グレープフルーツ、えのきたけ、切り干しだいこん、にんじん、赤みつば、焼きのり、干しいたけ、◎きゅうり		牛乳、セレクトゼリー
25水	かき米、きゅうりスティック	手作りふりかけご飯、麩のすまし汁、鮭の西京焼き、切り干し大根の炒り煮、グレープフルーツ		米、じゃがいも、○小麦粉、小麦粉、小豆、フレンチドレッシング(乳乳化)、油、○砂糖、○砂糖		バナナ、ブロッコリー、なめこ、にんじん、しめじ、えのきたけ、もやし、ねぎ、くひじき		牛乳、誕生会デザート
26木	豆びいちょ	ジャムサンド、コーンスープ、コロケ、ブロッコリーとトマトのサラダ、メロン		米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、油		バナナ、ブロッコリー、○バナナ、たまねぎ、コーン缶、トマト、しめじ、いちご、ジャム、にんじん		牛乳、バナナアイス
27金	豆乳	夏野菜カレー、キャベツスープ、和風ポテトサラダ		米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、油		バナナ、ブロッコリー、クリーム、にんじん、たまねぎ、むきえだまめ、コーン缶、きゅうり、干しいたけ、ねぎ、カットわかめ		牛乳、小倉トースト
28土	豆びよコア	チャーシュー麺、わかめスープ、かぼちゃのサラダ、バナナ		米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、ごま油		バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、グリーンアスパラガス、きゅうり、にんじん、ねぎ、しよが		牛乳、コーンマヨトースト
30月	豆乳	ごはん、中華風コーンスープ、肉団子のケチャップ煮、春雨サラダ、パイン		米、○夜パン、片栗粉、はるさめ、油、玄米、砂糖、○マーガリン、ごま油		すいか、ブロッコリー、たまねぎ、ブロッコリー、バナナ、ほうれん草、にんじん、コーン缶、ねぎ、しよが		牛乳、コーンマヨトースト
31火	飲むヨーグルト	冷や汁豆腐、豆乳、高野豆腐のかき揚げ、キャベツの塩昆布あえ、梨		ゆでうどん、○小麦粉、○砂糖、ごま油				



☆ 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	521kcal	18.5g	198mg	1.9mg	159μg	0.31mg	0.39mg	41mg
3歳未満児	461kcal	17.8g	228mg	1.9mg	126μg	0.25mg	0.39mg	29mg

◆ 今月の行事 ◆

- 2日 精進料理
- 26日 誕生日会
- ◆ かき氷パーティー ◆
- 6、25日 乳児組
- 11、24日 幼児組

・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。

