

令和4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	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	豆乳	白ごま御飯、煮込み汁、かば焼き風、きゅうりのゆかりあえ、すいか	米、○ホットドッグパン、や まいも、油、砂糖、片栗 粉	○牛乳、煮大豆、○アスパラチーズ、○ウイン ナー、肉揚げ、白いごま、◎豆乳	きゅうり、すいか、だいこん、ごぼう、にんじん、ほうれ んそう(冷凍)、○キャベツ、焼きのり	牛乳 ホットドッグ
2 土	豆びよいちご	豚汁うどん、海老シウマイ、ほうれん草のなめ たけ和え、バナナ	ゆでうどん	○牛乳、豚肉(薄切り)、米みそ、まぶし、◎豆乳 飲料	ほうれん草、バナナ、もやし、なめたけ、だいこん、ご ぼう、にんじん、ねぎ	牛乳 ツイストドーナツ
4 月	豆乳	ごはん、かばちやのみそ汁、かじきの竜田揚げ、 ひじきと豆腐の煮物、オレンジ	米、油、片栗粉、玄米、 砂糖	○牛乳、鶏皮、おから、○ハム、○とろける チーズ、焼き豚、ハム、白みそ、◎ヨーグルト(ドリン ク)	オレンジ、かばちや、ほうれん草、だいこん、にんじん、 なだまめ、ねぎ、ひじき、しょうが、カットわかめ	牛乳 プリン ウエハース
5 火	飲むヨーグルト	八王子ラーメン、手作りシウマイ、おからサラ ダ、パイン	ゆで中華めん、しめじ、まいの戻り、片 栗粉、マヨネーズ、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏皮、水切り豆腐、水みそ、肉揚げ、す りごま、◎豆乳	ミニプロッコリー、たまねぎ、たまねぎ、ほうれんそ う、ヨーグルト、たけのこ、たけのこ(塩漬、じゃく)、ね ぎ、干しいたけ、しょうが	牛乳 ハムチーズノミイ
6 水	豆乳 大根スティック	ごはん、あおさのみそ汁、さげの塩焼き、れんこ んのきんぴら、キウイフルーツ	○じやがいも、米、○小豆、○小麦 粉、○砂糖、玄米、砂糖、油、ごま 油	○牛乳、さけ、本絹豆腐、鶏ひき肉、だし入りみ そ、○白みそ、◎豆乳	キウイフルーツ、れんご、いちじく、切り、ごぼう、にんじ ん、あおさ、◎だいこん	牛乳 みそポテト
7 木	飲むヨーグルト	キャロットライス、グリーンシチュー、星型コロッ ケ、プロッコリーとトマトのサラダ、メロン	米、じゃがいも、○小麦粉、パン 粉、小麦粉、フレンチドレッシング (乳化型)、油、○砂糖、○米砂糖	○牛乳、牛乳、白はんぺん、鶏もも肉、ササガ チーズ、○カルピス、○バター、豚ひき肉、鶏ひき 肉、◎ヨーグルト(ドリンク)	ミニプロッコリー、たまねぎ、メロン、にんじん、○パイ ン、トマト、しめじ、ヨーグルト、○かんでん	牛乳 七タゼリー 絞ったシッキー
8 金	豆乳	ミートソーススパゲティ、青のりハジジユポテト、 海藻サラダ、すいか	マカロニスパゲティ、○小麦パン、 三温糖、○マヨネーズ	○牛乳、鶏ひき肉、○ツナ肉団子、かにかまぼ こ、バター、◎豆乳	すいか、キャベツ、たまねぎ、もやし、ホーロートマト缶 詰、にんじん、グリーンピース(冷凍)、セロリー、海藻シ ン、あおのり	牛乳 ツナマヨトースト
9 土	豆びよココア	中華丼、わかめスープ、ぎょうざ、バナナ	米、玄米、油	○牛乳、豚肉(ばら)、かまぼこ、◎豆 乳飲料	バナナ、ばさき、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆ で)、干しいたけ、黒きくらげ、カットわかめ	牛乳 ベルギーワッフル
11 月	豆乳	ごはん、厚揚げのみそ汁、カレイの煮つけ、ひじ きの納豆和え、オレンジ	○食パン、米、三温 糖、○砂糖、玄米	○牛乳、納豆、生揚げ、かさい、○バター、米 みそ、かつお節、○きりたんぽ、◎豆乳	オレンジ、だいこん、ほうれん草、切り干しだいこん、 ひじき、にんじん、えのきたけ、しょうが、カットわかめ	牛乳 きなこサンドパン
12 火	飲むヨーグルト	パン、おくらのスープ、スペイン風オムレツ、マカ ロニサラダ、キウイフルーツ	丸パン、じゃがいも、マ カロニ、マヨネーズ	○牛乳、鶏、はんぺん、とろけるチーズ、ペー ン、ツナ水煮缶、◎ヨーグルト(ドリンク)	キウイフルーツ、◎どらもち、ミニプロッコリー(冷 凍)、きゅうり、にんじん、オクラ、マーマレード、たまね ぎ、コーン(冷凍)	牛乳 ゆでとうもろこし
13 水	豆乳 きゅうりスティ ック	ごはん、はんぺんのすまし汁、アジの南蛮漬、 キャベツの塩昆布あえ、すいか	米、はるまき、○砂糖、玄米、三温 糖、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、あじ、○こしあん(生)、はんぺん、◎豆 乳	キャベツ、すいか、たまねぎ、もやし、ホーロートマト缶 詰、にんじん、グリーンピース(冷凍)、セロリー、海藻シ ン、あおのり	牛乳 水ようかん
14 木	飲むヨーグルト	ごはん、中華風コーンスープ、厚揚げのケチャッ プ炒め、春雨サラダ、グレープフルーツ	焼きそばめん、卵、○水あめ、マヨ ネーズ、片栗粉、小麦粉	○ヨーグルト(無糖)、生揚げ、鶏むね肉(戻り煮)、 卵、ハム、◎ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、クリームコーン缶、○みかん缶、○ パイン缶、○バナナ、たまねぎ、きゅうり、チンゲンサ イ、にんじん、ねぎ、グリーンピース、干しいたけ	麦茶 フルーツヨーグルト ウエハース
15 金	かき水	ソース焼きそば、鶏のから揚げ、野菜スティック、 パイン、野菜ジュース	焼きそばめん、卵、○水あめ、マヨ ネーズ、片栗粉、小麦粉	○牛乳、鶏もも肉、豚肉(肉)、○ホイップクリーム、 白みそ	野菜ジュース、キャベツ、バナナチップ、きゅうり、にん じん、だいこん、○みかん缶、たまねぎ、○バナナ、 ピーマン、しょうが、あおのり	牛乳 みかん船 ココアバナナクレー ム
16 土	豆びよいちご	たらこスパゲティ、きのこのスープ、チキンナゲッ ト、バナナ	スパゲティ	○牛乳、チキンナゲツ、たらこ、ペーコン、バ ター、◎豆乳飲料	バナナ、しいたけ、えのきたけ、しめじ、にんじん、海 きのり	牛乳 バナメラモンパン
18 月	海の日					
19 火	飲むヨーグルト	八王子ラーメン、手作りシウマイ、おからサラ ダ、パイン	ゆで中華めん、しめじ、まいの戻り、片 栗粉、マヨネーズ、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏ひき肉、○こしあん(生)、おから、焼き 豚、ハム、白みそ、◎ヨーグルト(ドリンク)	ミニプロッコリー、バナナチップ、たまねぎ、ほうれんそ う、コーン缶、たけのこ、たけのこ(塩漬、じゃく)、ね ぎ、干しいたけ、しょうが	牛乳 ココアデニッシュ
20 水	豆乳 にんじん スティック	ごはん、あおさのみそ汁、さげの塩焼き、れんこ んのきんぴら、キウイフルーツ	○じゃがいも、米、○卵、○小麦 粉、○砂糖、玄米、砂糖、油、ごま 油	○牛乳、さけ、本絹豆腐、鶏ひき肉、だし入り みそ、○白みそ、◎豆乳	キウイフルーツ、れんご、いちじく、切り、ごぼう、にんじ ん、あおさ、◎にんじん	牛乳 みそポテト
21 木	飲むヨーグルト	ミニトーストスパゲティ、青のりハジジユポテト、 海藻サラダ、すいか	マカロニスパゲティ、○砂糖、○ おかつお節、三温糖	○牛乳、鶏ひき肉、かにかまぼこ、○バター、パ ター、◎ヨーグルト(ドリンク)	すいか、キャベツ、たまねぎ、もやし、ホーロートマト缶 詰、にんじん、グリーンピース(冷凍)、セロリー、海藻シ ン、あおのり	牛乳 お麴ラスク
22 金	豆乳	ナン、マカロニスープ、キーマカレー、プロッコ リーとトマトのサラダ、オレンジ	○米、ナン、マカロニ、フレンチド レッシング(乳化型)、小麦粉	豚ひき肉、○ねぎ薄切、白はんぺん、サラダ チーズ、だいすけ水煮缶詰、ペーコン、◎豆乳	ミニプロッコリー、たまねぎ、オレンジ、キャベツ、にん じん、トマト、しめじ、○刻みのり	麦茶 うなぎの塩せ御飯
23 土	豆びよココア	チャーハン、わかめスープ、ぎょうざ、バナナ	米、○食パン、ごま油、 玄米、油	○牛乳、焼き豚、◎豆乳飲料	バナナ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、 ○いちじく、カットわかめ	牛乳 ジャムソフトパン
25 月	豆乳	ごはん、厚揚げのみそ汁、カレイの煮つけ、ひじ きの納豆和え、オレンジ	○食パン、米、三温 糖、○砂糖、玄米	○牛乳、納豆、生揚げ、かさい、○バター、米 みそ、かつお節、○きりたんぽ、◎豆乳	オレンジ、だいこん、ほうれん草、切り干しだいこん、 ひじき、にんじん、えのきたけ、しょうが、カットわかめ	牛乳 きなこサンドパン
26 火	豆びよココア	でまり寿司、麩のすまし汁、がんもの含め煮、ブ ロッコリーの ごま和え、メロン	米、マヨネーズ、砂糖、 三温糖、星の麩	○牛乳、がんばどき、ツナ水煮缶、きんぴら、すり ごま、でんぶ、◎豆乳飲料、○こしあん、○牛乳	ミニプロッコリー、メロン、たけのこ(ゆで)、もやし、に んじん、いんげん、あつば、えのきたけ、たまねぎ(冷 凍)	牛乳 誕生会デザート
27 水	豆乳	ごはん、はんぺんのすまし汁、アジの南蛮漬、 キャベツの塩昆布あえ、すいか	米、油、片栗粉、玄米、 三温糖	○牛乳、あじ、○こしあん(生)、 はんぺん、◎豆乳	キャベツ、すいか、たまねぎ、もやし、きんぴら、黄 ごま、にんじん、黒ごま、◎かんでん(缶)、◎ だいこん	牛乳 ココアようかん
28 木	飲むヨーグルト	ごはん、中華風コーンスープ、厚揚げのケチャッ プ炒め、春雨サラダ、グレープフルーツ	米、はるまき、○砂糖、玄米、三温 糖、片栗粉、砂糖、ごま油	○ヨーグルト(無糖)、生揚げ、鶏むね肉(戻り煮)、 卵、ハム、◎ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、クリームコーン缶、○みかん缶、○ パイン缶、○バナナ、たまねぎ、きゅうり、チンゲンサ イ、にんじん、ねぎ、グリーンピース、干しいたけ	麦茶 フルーツヨーグルト ウエハース
29 金	豆乳	ごはん、きのこのすまし汁、さばのみそ煮、プロッ コリーの梅吉醋和え、オレンジ	米、○ポックレー、き粉、砂糖、玄米、 三温糖、○食パン	○牛乳、さば、○アサクラム、○スパイスチー ズ、白みそ、みそ、◎豆乳	ミニプロッコリー、ねぎ、オレンジ、もやし、しめじ、えの きたけ、にんじん、カットわかめ、焼きのり	牛乳 のりチーズトースト
30 土	豆びよいちご	どんこつラーメン、ぎょうざ、野菜スティック、バナ ナ	ゆで中華めん、マヨ ネーズ、油	○牛乳、焼き豚、白みそ、白いり ごま、◎豆乳飲料	ミニプロッコリー、バナナ、だいこん、にんじん、もや し、ねぎ、キャベツ、黒きくらげ	牛乳 ツイストドーナツ



☆ 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	553kcal	19.8g	19.7g	205mg	2.0mg	159μg	0.31mg	0.35mg	41mg
3歳未満児	487kcal	18.3g	17.2g	231mg	1.9mg	127μg	0.25mg	0.35mg	30mg

※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
- 15日 夏祭りメニュ－
- 22日 土用の丑の日
- 26日 誕生会

