令和4年8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） 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	3時おやつ
1 月	豆ぴよいちご	冷や汁うどん、豆乳、高野豆腐かき揚げ、キャベツの塩昆布あえ、梨	ゆでうどん、○食パン、天ぷら粉、油	豆乳、○牛乳、白みそ、○とろけるチーズ、米みそ(赤色辛みそ)、油揚げ、○ハム、凍り豆腐、白いりごま、◎豆乳飲料	なし、キャベツ、きゅうり、にんじん、かぼちゃ、○たまねぎ、○ピーマン、○コーン缶、塩こんぶ、カットわかめ	牛乳 ピザトースト
2 火	飲むヨーグルト	丸パン、オニオンスープ、鶏肉のマーマレード焼き、ブロッコリーとトマトのサラダ、グレープフルーツ	丸パン、○米、じゃがいも、フレンチドレッシング(乳化型)、○ごま油、○三温糖	鶏もも肉、白はんぺん、○豚肉(肩ロース)、ベーコン、サラダチーズ、○卵(厚焼き卵)、○白いりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	ミニブロッコリー、グレープフルーツ、たまねぎ、トマト、しめじ、○ほうれんそう(冷凍)、○にんじん、○焼きのり、マーマレード	麦茶 キンパ
3 水	豆乳 きゅうりスティック	ごはん、白菜のすまし汁、鮭の西京焼き、小松菜の和え物、すいか	○フライドポテト、米、○油、砂糖、玄米、油、小町麩	○牛乳、さけ、油揚げ、米みそ、◎豆乳	すいか、はくさい、こまつな、えのきたけ、もやし、にんじん、◎きゅうり	梅ジュース フライドポテト
4 木	飲むヨーグルト	ビビンバ、チンゲン菜とホタテの中華スープ、ひじきと枝豆のサラダ、パイン	米、ごま油、玄米、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶、ほたて貝柱水煮缶、えごま(乾)、◎ヨーグルト(ドリンク)	パイナップル、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、コーン缶、えだまめ、チンゲンサイ、緑豆もやし、ねぎ、ひじき、しょうが	麦茶 プリン ウエハース
5 金	牛乳	ごはん、あおさと卵のみそ汁、さばのねぎ塩焼き、ほうれん草のなめたけ和え、オレンジ	米、○小麦粉、○やまといも、玄米、○油、油、○マヨネーズ	◎牛乳、さば、木綿豆腐、○豚肉(もも)、卵、だし入りみそ、○卵、○干しえび、○かつお節	ほうれんそう、オレンジ、○キャベツ、もやし、ねぎ、なめたけ、にんじん、○ねぎ、あおさ、○あおのり	麦茶 お好み焼き
6 土	豆ぴよココア	あんかけ焼そば、海老しゅうまい、根菜サラダ、バナナ	焼きそばめん、○ロールパン、マヨネーズ、片栗粉、ごま油、砂糖	○牛乳、豚肉(ばら)、○ウインナー、かまぼこ、えび、白いりごま、◎豆乳飲料	バナナ、はくさい、たまねぎ、にんじん、きゅうり、れんこんいちょう切り、ごぼう、たけのこ(ゆで)、ピーマン、黒きくらげ	牛乳 ウインナーロール
8 月	豆乳	ごはん、だいこんのみそ汁、たらの甘辛揚げ、ひじきの納豆和え、キウイフルーツ	米、○食パン、○マヨネーズ、油、片栗粉、玄米、砂糖	○牛乳、たら、納豆、生揚げ、○ツナ油漬缶、米みそ、かつお節、白いりごま、◎豆乳	キウイフルーツ、だいこん、ほうれんそう、切り干しだいこん、ひじき、にんじん、えのきたけ	牛乳 ツナマヨトースト
9 火	飲むヨーグルト	冷やし中華、春巻き、キャベツとちくわのサラダ、グレープフルーツ	ゆで中華めん、○米、春巻きの皮、油、マヨネーズ、三温糖、○油、○玄米、ごま油	豚ひき肉、きんし卵、ハム、○豚肉(もも)、ちくわ、○油揚げ、淡色みそ、すりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、たまねぎ、たけのこ(水煮缶)、○刻みこんぶ、○しょうが、カットわかめ	麦茶 ししじゅうしおにぎり
10 水	豆乳 にんじんスティック	ごはん、にらのみそ汁、鶏のから揚げ、ブロッコリーのごま酢あえ、すいか	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、油、玄米、片栗粉、小麦粉、砂糖、○むらさきいも	○牛乳、鶏もも肉、油揚げ、だし入りみそ、○卵、すりごま、○バター、◎豆乳	ミニブロッコリー、すいか、もやし、にんじん、にら、しょうが、◎にんじん	牛乳 アイスボックスクッキー
11 木	山の日					
12 金	豆乳	ハヤシライス、あおのりハッシュドポテト、切り干し大根のコールスロー風サラダ、オレンジ	米、マヨネーズ、玄米、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム、◎豆乳	オレンジ、たまねぎ、コーン缶、切り干しだいこん、マッシュルーム、あおのり	牛乳 クラッカーサンド
13 土	豆ぴよいちご	サンドイッチ、コーンスープ、チキンナゲット、海藻サラダ、キウイフルーツ	食パン、マヨネーズ	○牛乳、チキンナゲット、牛乳、○ホイップクリーム、かにかまぼこ、卵、◎豆乳飲料	キウイフルーツ、キャベツ、もやし、コーン缶、いちごジャム、○バナナ、海藻ミックス	牛乳 ココアバナナクレープ
15 月	豆乳	焼き鳥丼、はんぺんのすまし汁、ほうれん草と竹輪の味噌マヨあえ、オレンジ	米、○ゆでうどん、○小麦粉、玄米、マヨネーズ、油、片栗粉	鶏もも肉(皮付き)、はんぺん、○鶏もも肉、ちくわ、○米みそ、米みそ、◎豆乳	オレンジ、ほうれんそう、たまねぎ、もやし、○にんじん、○だいこん、○ごぼう、にんじん、○ねぎ、カットわかめ、刻みのり	麦茶 すいとん汁 ※乳児クラスはうどんになります
16 火	飲むヨーグルト	しょうゆラーメン、ぎょうざ、ブロッコリーのおかか和え、グレープフルーツ	ゆで中華めん、○小麦粉、○マヨネーズ、砂糖、ごま油、油	○牛乳、焼き豚、○たこ、かにかまぼこ、○卵、○かつお節、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	ミニブロッコリー、グレープフルーツ、コーン缶、たけのこ(塩蔵しならく)、○あおのり、カットわかめ、○キャベツ	牛乳 たこやき
17 水	豆乳 大根スティック	ごはん、白菜のすまし汁、鮭の西京焼き、小松菜の和え物、すいか	○フライドポテト、米、○油、砂糖、玄米、油、小町麩	○牛乳、さけ、油揚げ、米みそ、◎豆乳	すいか、はくさい、こまつな、えのきたけ、もやし、にんじん、◎だいこん	牛乳 カレーポテト
18 木	飲むヨーグルト	ビビンバ、チンゲン菜とホタテの中華スープ、ひじきと枝豆のサラダ、パイン	米、ごま油、玄米、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶、ほたて貝柱水煮缶、えごま(乾)、◎ヨーグルト(ドリンク)	パイナップル、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、コーン缶、えだまめ、チンゲンサイ、緑豆もやし、ねぎ、ひじき、しょうが	麦茶 プリン ウエハース
19 金	豆乳	ごはん、あおさと卵のみそ汁、さばのねぎ塩焼き、ほうれん草のなめたけ和え、オレンジ	米、○上新粉、○小麦粉、玄米、○ごま油、油	○牛乳、さば、木綿豆腐、卵、だし入りみそ、◎豆乳	ほうれんそう、オレンジ、○もずく、もやし、ねぎ、なめたけ、にんじん、あおさ、○にら	牛乳 ヒラヤーチ
20 土	豆ぴよココア	きのこうどん、揚げワンタン、ブロッコリーとホタテのサラダ、バナナ	ゆでうどん、ワンタンの皮、マヨネーズ、油	○牛乳、豚肉(もも)、油揚げ、ほたて貝柱水煮缶、◎豆乳飲料	バナナ、ミニブロッコリー、もやし、なめこ、しめじ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しいたけ	牛乳 ツイストドーナツ
22 月	豆乳	ごはん、だいこんのみそ汁、たらの甘辛揚げ、ひじきの納豆和え、キウイフルーツ	米、○食パン、○マヨネーズ、油、片栗粉、玄米、砂糖	○牛乳、たら、納豆、生揚げ、○ツナ油漬缶、米みそ、かつお節、白いりごま、◎豆乳	キウイフルーツ、だいこん、ほうれんそう、切り干しだいこん、ひじき、にんじん、えのきたけ	牛乳 ツナマヨトースト
23 火	飲むヨーグルト	冷やし中華、春巻き、キャベツとちくわのサラダ、グレープフルーツ	ゆで中華めん、○米、春巻きの皮、油、○玄米、マヨネーズ、三温糖、○マヨネーズ、ごま油	豚ひき肉、きんし卵、ハム、ちくわ、淡色みそ、○ツナ水煮缶、○かつお節、すりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、たまねぎ、たけのこ(水煮缶)、○こんぶ佃煮、カットわかめ	麦茶 セレクトおにぎり
24 水	豆乳 きゅうりスティック	フィッシュバーガー、たまごとトマトのスープ、枝豆とコーンのソテー、メロン	バーガーパン、○ホットケーキ粉、○砂糖、英字マカロニ、マヨネーズ、なたね油、片栗粉	○牛乳、卵、○ヨーグルト(無糖)、バター、スライスチーズ、○卵、○バター、◎豆乳	メロン、トマト、コーン缶、えだまめ、レタス、たまねぎ、焼きのり、カットわかめ、◎きゅうり	牛乳 誕生会デザート
25 木	飲むヨーグルト	ごはん、きのこのすまし汁、カジキの味噌マヨ焼き、切り干し大根とさつま揚げの炒り煮、パイン	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、マヨネーズ、玄米、砂糖、ごま油	○牛乳、かじき、○全卵、さつま揚げ、○バター、赤みそ、すりごま(白)、◎ヨーグルト(ドリンク)	パイナップル、しめじ、○マーマレード、えのきたけ、切り干しだいこん、にんじん、ねぎ、○オレンジ天然果汁、カットわかめ、干ししいたけ	牛乳 オレンジスティックケーキ
26 金	豆乳	夏野菜カレー、チキンナゲット、コールスローサラダ、オレンジ	米、○コーンフレーク、マヨネーズ、玄米	○牛乳、チキンナゲット、豚肉(もも)、ツナ水煮缶、○バター、◎豆乳	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、なす、きゅうり、にんじん、ズッキーニ、コーン缶、オクラ	牛乳 マシュマロおこし
27 土	豆ぴよいちご	ナポリタン、きのこのスープ、青のりハッシュドポテト、バナナ	スパゲティー	○牛乳、ウインナー、ベーコン、バター、◎豆乳飲料	バナナ、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、しいたけ、マッシュルーム、しめじ、にんじん、あおのり	牛乳 バニラメロンパン
29 月	豆乳	ふりかけご飯、はんぺんのすまし汁、カニカマ入り卵焼き、きんぴらごぼう、キウイフルーツ	米、○食パン、砂糖、○マヨネーズ、玄米、なたね油、ごま油	○牛乳、卵、○しらす干し、はんぺん、かにかまぼこ、白いりごま、◎豆乳	キウイフルーツ、ごぼう、にんじん、ねぎ、えのきたけ、カットわかめ	牛乳 じゃこトースト
30 火	飲むヨーグルト	丸パン、チキンラタトゥイユ、マカロニスープ、根菜サラダ、ぶどう	丸パン、○米、マカロニ、マヨネーズ、オリーブ油、○ごま油、○三温糖、砂糖	鶏もも肉、○豚肉(肩ロース)、○卵(厚焼き卵)、ベーコン、○白いりごま、白いりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	ホールトマト缶詰、ぶどう、ズッキーニ、なす、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、れんこんいちょう切り、ごぼう、○ほうれんそう(冷凍)、黄ピーマン、○にんじん、セロリー、○焼きのり	麦茶 キンパ
31 水	豆乳 にんじんスティック	ごはん、ニラのみそ汁、鶏のから揚げ、ブロッコリーのごま酢あえ、すいか	○じゃがいも、米、油、玄米、片栗粉、小麦粉、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、油揚げ、○バター、だし入りみそ、すりごま、◎豆乳	ミニブロッコリー、すいか、もやし、にんじん、にら、しょうが、○あおのり、◎にんじん	牛乳 じゃがバター

☆　一日あたりの平均給与量

	エネルギー	タンパク質	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	504kcal	20.6g	18.5g	188mg	2.2mg	164μg	0.31mg	0.40mg	45mg
3歳未満児	441kcal	19.5g	16.6g	210mg	2.3mg	130μg	0.27mg	0.38mg	33mg

・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。

✿今月の行事食✿

1日　精進料理
3日　梅ジュースパーティー
24日　誕生日会

✿かき氷パーティー✿

日程が決定しましたらお知らせします。