

令和5年8月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第四こども園

日付	10時おやつ	昼食	材 料	名 名	◎は10時おやつ ○は午後おやつ	
					血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1火	飲むヨーグルト	冷やけうどん、なすと枝豆のかき揚げ、キャベツの塩昆布あえ、テラウエア	ゆでうどん、○小麦粉、天ぷら粉、○グラニュー糖、油	○牛乳、白みそ、○味噌バター、○卵、赤みそ(赤色辛みそ)、油揚げ、白いりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	ふどう、キャベツ、きゅうり、にんじん、なす、オクラ(冷凍)、○ブルーベリージャム、コーン缶、塩こんぶ、カットわかめ	牛乳 ブルーベリーマフィン
2水	きゅうりスティック	ごはん、のつぺい汁、かじきの西京焼き、ほうれん草の納豆和え、グレープフルーツ	米、○小まき、さといも(冷凍)、○ドレッシング、○小麦粉、玄米、油揚げ、片栗粉	○牛乳、鶏肉(胸ロース)、生揚げ、○卵チーズ、○サラダチーズ、赤みそ、ペーコン、○無塩バター、◎豆乳	ずいめ、たまねぎ、だいこん、なす、ミニプロッコりん、にんじん、きゅうり、ピーマン、しょうが、ひじき、◎きゅうり	牛乳 ポンデケージョ
3木	飲むヨーグルト	ごはん、のつぺい汁、かじきの西京焼き、ほうれん草の納豆和え、グレープフルーツ	米、○小まき、さといも(冷凍)、○ドレッシング、○小麦粉、玄米、油揚げ、片栗粉	○牛乳、鶏肉(胸ロース)、生揚げ、○卵チーズ、○サラダチーズ、赤みそ、ペーコン、○無塩バター、◎豆乳	もやし、グレープフルーツ、ほうれん草、にんじん、ねぎ、ごぼう、たけのこ、しいたけ、えのきたけ	牛乳 サクサクココアクッキー
4金	飲むヨーグルト	夏野菜のカレー、福神漬け、コロコロスー、キャベツのごまだしサラダ、ハイン	米、ごまドレッシング、玄米	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム、◎豆乳	キャベツ、たまねぎ、パスタ、にんじん、トマトピューレ、ズッキーニ、オクラ、冷凍豆腐、スチーマー、ヤングコーン、トマト、赤ピーマン、◎にんじん	牛乳 フルーツゼリー
5土	豆びよいちご	冷やしきつねうどん、揚げワンタン、竹輪の煮物、バナナ	ゆでうどん、ワンタンの皮、○ローレルパン、じゃがいも、油、砂糖	○牛乳、鶏肉(肩ロース)、ハム、◎豆乳	バナナ、にんじん、ほうれん草、(冷凍)、いんげん、カットわかめ	牛乳 ウインナーロール
7月	豆乳	切干ピーマン、にら玉スープ、さきともしやしのごま和え、オレレンジ	米、○じゃがいも、いも、砂糖、玄米、ごま油	○牛乳、鶏むね肉、卵、鶏ささ身、○どろけるチーズ、○ペーコン、すりごま、◎豆乳	もやし、オレレンジ、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、きゅうり、切り干しだいこん、にら	牛乳 じゃがべーコンのチーズ炒め
8火	飲むヨーグルト	ほうれん草ロール、ズッキーニのコンソメスープ、ポークピーンズ、スパゲティのサラダ、バナナ	えび、じゃがいも、○米、マヨネーズ、スライスチーズ、○砂糖、砂糖	○牛乳、鶏肉(肩ロース)、大豆(ゆで)、○豚肉(肩ロース)、○油揚げ、ハム、◎ヨーグルト(ドリンク)	たまねぎ、パスタ、にんじん、トマトピューレ、ズッキーニ、キャベツ、きゅうり、ほうれん草(冷凍)、コーン(冷凍)、コーン缶、○刻みこんぶ、○しょうが、◎だいこん	麦茶 しじゅうしおにぎり
9水	豆乳	ごはん、キャベツのみそ汁、鶏肉の塩こうじ焼き、ちくわと根菜の炒め物、テラウエア	米、○強力粉、塩こうじ、玄米、砂糖、○オリーブ油、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、ちくわ、○どろけるチーズ、油揚げ、赤みそ、○ウインナー、白いりごま、◎豆乳	ふどう、れんごんいちよう切り、ごぼう、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、いんげん、○ピーマン、カットわかめ	牛乳 ピザ
10木	飲むヨーグルト	ごはん、冬瓜のみそ汁、さばの幽庵焼き、はんぺんのサラダ、すいか	米、マヨネーズ、玄米	○アイスクリーム、さば、はんぺん、卵、赤みそ、◎ヨーグルト(ドリンク)	ミニプロッコリ、すいか、とうがん、しめじ、○ブルーベリージャム、○ストロベリーソース、万能ねぎ、ゆず果皮	麦茶 選べるアイス ウェハース
11金						
12土	豆びよココア	スタミナ丼、ほうれん草みそ汁、キャベツの青じそ和え、バナナ	米、○グラニュー糖、○小麦粉、油	○豚肉(肩ロース)、○オリーブチーズ、○生クリーム、赤みそ、油揚げ、○卵、○バター、白いりごま、◎豆乳飲料	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にら、ほうれん草(冷凍)、きゅうり、にんじん、○レモン果汁、しそ	麦茶 チーズケーキ
14月	豆乳	ミートソーススパゲティ、青のりハジッジュポテト、切り干し大根のコールスロー風サラダ、オレレンジ	マカロニ、スパゲティ、マヨネーズ、三温糖	○牛乳、豚ひき肉、ハム、バター、◎豆乳	オレレンジ、たまねぎ、コーン缶、切り干しだいこん、ホールトマト缶、にんじん、グリーンピース(冷凍)、セロリ、あなごのり	牛乳 クラッカーサンド
15火	飲むヨーグルト	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、すいか	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、赤みそ、◎ヨーグルト(ドリンク)	ほうれん草、すいか、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、刺のり、◎にんじん	麦茶 すいとん汁
16水	豆乳	たまごのサンディッチ、コンソメスープ、チーズはんぺんフライ、プロッコリーとほたてのサラダ、冷凍みかん	鶏むね、○米、小麦粉、パン粉、マヨネーズ、油、○砂糖	はんぺん、牛乳、ほたて貝柱、卵、○赤みそ、チーズ、○すりごま(白)、だし入りみそ、◎豆乳	ミニプロッコリ、みかん、もやし、にんじん、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、いんげん、○ピーマン、コーン缶、たまねぎ	麦茶 みそ焼きおにぎり
17木	飲むヨーグルト	蒸し鶏のサラダうどん、エビしゅうまい、小松菜と卵の炒め物、グレープフルーツ	ゆでうどん、○食パン、○グラニュー糖	○牛乳、鶏ささ身、卵、○無塩バター、ペーコン、◎ヨーグルト(ドリンク)	こまつな、グレープフルーツ、レタス、もやし、にんじん、きゅうり、しめじ、コーン缶、○レモン	牛乳 レモンシュガートースト
18金	豆乳	夏野菜のカレー、福神漬け、コロコロスー、キャベツのごまだしサラダ、ハイン	米、ごまドレッシング、玄米	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム、◎豆乳	キャベツ、たまねぎ、パスタ、にんじん、トマトピューレ、ズッキーニ、○パイ(缶)、にんじん、きゅうり、なす、オクラ、冷凍豆腐、スチーマー、ヤングコーン、赤ピーマン、トマト、◎だいこん	牛乳 フルーツゼリー
19土	豆びよいちご	冷やし中華、焼ギョウザ、生揚げと野菜のうま煮、バナナ	ゆで中華めい、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、生揚げ、鶏糸卵、豚ひき肉、ハム、◎豆乳飲料	バナナ、きゅうり、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ	牛乳 ハニラモンパン
21月	豆乳	切干ピーマン、にら玉スープ、さきともしやしのごま和え、オレレンジ	米、○じゃがいも、砂糖、玄米、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、卵、鶏ささ身、○どろけるチーズ、○ペーコン、すりごま、◎豆乳	もやし、オレレンジ、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、きゅうり、切り干しだいこん、にら	牛乳 じゃがべーコンのチーズ炒め
22火	飲むヨーグルト	ほうれん草ロール、ズッキーニのコンソメスープ、ポークピーンズ、スパゲティのサラダ、バナナ	えび、○米、じゃがいも、マヨネーズ、スライスチーズ、○砂糖、砂糖	○豚肉(肩ロース)、大豆(ゆで)、○豚肉(肩ロース)、○油揚げ、ハム、◎ヨーグルト(ドリンク)	たまねぎ、パスタ、にんじん、トマトピューレ、ズッキーニ、キャベツ、きゅうり、ほうれん草(冷凍)、コーン(冷凍)、コーン缶、○刻みこんぶ、○しょうが、◎きゅうり	麦茶 しじゅうしおにぎり
23水	豆乳	ごはん、キャベツのみそ汁、鶏肉の塩こうじ焼き、ちくわと根菜の炒め物、スイカ	米、塩こうじ、玄米、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、○こしあん(生)、ちくわ、油揚げ、赤みそ、白いりごま、◎豆乳	すいか、れんごんいちよう切り、ごぼう、キャベツ、にんじん、えのきたけ、いんげん、カットわかめ	牛乳 小倉パイ
24木	飲むヨーグルト	ごはん、冬瓜のみそ汁、さばの幽庵焼き、はんぺんのサラダ、グレープフルーツ	米、○食パン、○マヨネーズ、マヨネーズ、玄米	○牛乳、さば、○ツナ油漬缶、はんぺん、卵、赤みそ、◎ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、とうがん、ミニプロッコリ、たまねぎ、しめじ、万能ねぎ、ゆず果皮	牛乳 ツナサンド
25金	豆乳	五目チャーハン、わかめスープ、鶏肉のから揚げ、チヨレギサラダ、梨	米、油、片栗粉、ごま油、砂糖、○アラザン	○牛乳、鶏もも肉、○アイスクリーム、鶏ささ身、卵、○ホイップクリーム、なると、白いりごま、◎豆乳	なし、レタス、きゅうり、たまねぎ、○パイ(缶)、にんじん、しいたけ、グリーンピース(冷凍)、焼きのり、カットわかめ、にんにく、レモン、しょうが、◎にんじん	牛乳 誕生会ケーキ
26土	飲むヨーグルト	和風スパゲティ、オニオンスープ、プロッコリーのチキンサラダ、バナナ	マカロニ、スパゲティ、○食パン、カルトン、油、○小麦粉、オリーブ油、○油	○牛乳、鶏ささ身、ペーコン、○豚ひき肉、バター、◎豆乳飲料	たまねぎ、ミニプロッコリ、バナナ、キャベツ、しめじ、○たまねぎ、にんじん、○にんじん、刺のり、まいたけ、えのきたけ	牛乳 カレーパン
28月	豆乳	菜めしご飯、豆腐のみそ汁、干草焼き、キャベツとピーマンのツナ和え、オレレンジ	米、砂糖、○砂糖、玄米	○牛乳、鶏ささ身、鶏ひき肉、○クリームチーズ、鶏ひき肉、○生クリーム、ツナ油漬缶、赤みそ、◎豆乳	○パイ(缶)、キャベツ、オレレンジ、にんじん、ピーマン、ほうれん草、ねぎ、なめこ、たけのこ(ゆで)	牛乳 バナナのクリームチーズがけ クラッカー
29火	飲むヨーグルト	ごはん、さつま芋のみそ汁、レバーのかりんとう揚げ、きゅうりとカニカマの酢の物、スイカ	米、○カットケーキ粉、さつま芋、砂糖、油、片栗粉、○油、玄米、○砂糖	○牛乳、豚レバー、かにかまぼこ、米みそ、◎ヨーグルト(ドリンク)	すいか、きゅうり、○りんご(缶詰)、たまねぎ、みずかな、とうろ(漬漬け)、カットわかめ、◎だいこん	牛乳 りんごケーキ
30水	豆乳	ごはん、大根のみそ汁、白身魚のたらこマヨ焼き、洋風きんぴら、梨	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、砂糖、マヨネーズ、砂糖、油	○牛乳、かれい、豚ひき肉、米みそ、油揚げ、たらこ、○きな粉、◎豆乳	なし、だいこん、ピーマン、にんじん、カットわかめ	牛乳 きなことんすこう
31木	飲むヨーグルト	蒸し鶏のサラダうどん、エビしゅうまい、小松菜と卵の炒め物、グレープフルーツ	ゆでうどん、○食パン、○グラニュー糖	○牛乳、鶏ささ身、卵、○無塩バター、ペーコン、◎ヨーグルト(ドリンク)	こまつな、グレープフルーツ、レタス、もやし、にんじん、きゅうり、しめじ、コーン缶、○レモン	牛乳 レモンシュガートースト



☆ 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	496kcal	19.6g	18.2g	202mg	2.1mg	187μg	0.39mg	37mg
3歳未満児	472kcal	19.5g	17.9g	220mg	2.3mg	176μg	0.33mg	27mg

*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

10日：アイス屋さん

25日：誕生会

