令和7年 7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（◎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 火	飲むヨーグルト	枝豆ごはん、煮込み汁、じゃがいもの鹿の子揚げ、きゅうりのゆかりあえ、すいか	米、あらくだきポテト、○強力粉、片栗粉、油、○オリーブ油	○牛乳、○とろけるチーズ、生揚げ、○ウインナー、◎ヨーグルト(ドリンク)	すいか、きゅうり、れんこんいちょう切り、だいこん、にんじん、○たまねぎ、ほうれんそう(冷凍)、コーン缶、えだまめ(冷凍)、○ピーマン	牛乳 ピザ
2 水	豆乳 大根スティック	バターロール、コロコロスープ、豆腐のミートグラタン　、パスタ入りグリーンサラダ、キウイフルーツ	ロールパン、スパゲティー、油、パン粉	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○こしあん(生)、鶏ささ身、粉チーズ、牛乳、ピザ用チーズ、バター、脱脂粉乳、◎豆乳	ミニブロッコリー、キウイフルーツ、たまねぎ、レタス、にんじん、だいこん、グリーンアスパラガス、○かんてん(粉)、◎だいこん	牛乳 ココアようかん
3 木	飲むヨーグルト	鶏飯、春巻き、ごぼうサラダ、オレンジ	米、春巻きの皮、マヨネーズ、油、三温糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、錦糸卵、すりごま(白)、◎ヨーグルト(ドリンク)	○とうもろこし、オレンジ、ごぼう、にんじん、福神漬、たまねぎ、たけのこ(水煮缶)、刻みのり	牛乳 ゆでとうもろこし
4 金	豆乳 おしゃぶり昆布	ごはん、麩のすまし汁、さばのみそ煮、切り干し大根とさつま揚げの炒り煮、グレープフルーツ	米、○ベルギーワッフル、玄米、三温糖、小町麩、ごま油	○牛乳、さば、さつま揚げ、白みそ、赤みそ、◎豆乳	グレープフルーツ、ねぎ、切り干しだいこん、にんじん、えのきたけ、干ししいたけ、カットわかめ	牛乳 ベルギーワッフル
5 土	豆ぴよココア	ホットドッグ、コーンスープ、フライドポテト、オレンジ	ロールパン、油、マーガリン、フライドポテト	○牛乳、○クリームワッフル、牛乳、ウインナー、◎豆乳飲料	オレンジ、コーン缶	牛乳 クリームワッフル
7 月	豆乳 きゅうりスティック	七夕カレー、星型コロッケ、チョレギサラダ、すいか	米、○サンドイッチパン、じゃがいも、パン粉、小麦粉、油、玄米、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、豚ひき肉、鶏ひき肉、スライスチーズ、白いりごま、◎豆乳	レタス、すいか、たまねぎ、きゅうり、にんじん、だいこん、○マーマレード、○いちごジャム、焼きのり、レモン、にんにく、◎きゅうり	牛乳 星形ジャムサンド
8 火	飲むヨーグルト	ねばねばうどん、肉団子の甘酢あん、ブロッコリーのツナマヨあえ、パイン	ゆでうどん、○米粉、○ホットケーキ粉、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、ごま油	○牛乳、挽きわり納豆、油揚げ、ツナ水煮缶、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	ミニブロッコリー、パイナップル、ほうれんそう、にんじん、なめこ、オクラ、コーン缶	牛乳 ビスケットの天ぷら
9 水	豆乳 大根スティック	ごはん、わかめの中華スープ、ホイコーロー、ひじきと枝豆のサラダ　、オレンジ	米、玄米、三温糖、ごま油、油、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、○ホイップクリーム、ツナ水煮缶、米みそ、テンメンジャン(落花生なしのもの)、◎豆乳	キャベツ、オレンジ、ピーマン、○バナナ、ねぎ、コーン缶、えだまめ、にんじん、ひじき、カットわかめ、◎だいこん	牛乳 バナナクレープ
10 木	飲むヨーグルト	バターロール、白菜のコンソメスープ、白身魚のフライ、海藻サラダ、キウイフルーツ	ロールパン、○米、○もち米、パン粉、油、小麦粉、○三温糖	○牛乳、かれい、卵サラダ、かにかまぼこ、ベーコン、○赤みそ、○すりごま(白)、◎ヨーグルト(ドリンク)	キャベツ、キウイフルーツ、はくさい、もやし、たまねぎ、にんじん、海藻ミックス	牛乳 五平餅
11 金	豆乳 おしゃぶり昆布	わかめごはん、なめこのみそ汁、かじきの照り焼き、れんこんのきんぴら、グレープフルーツ	○小麦粉、米、○マヨネーズ、砂糖、油、ごま油、○砂糖	○牛乳、めかじき、木綿豆腐、○卵、鶏ひき肉、○バター、米みそ、◎豆乳	グレープフルーツ、れんこんいちょう切り、なめこ、ねぎ、ごぼう、○コーン缶、にんじん	牛乳 コーンマヨパン
12 土	豆ぴよいちご	豚丼、たまごのすまし汁、ブロッコリーの海苔酢和え、バナナ	米、○除去パン、砂糖、○油、玄米、○グラニュー糖、○砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、○きな粉、◎豆乳飲料	たまねぎ、バナナ、ミニブロッコリー、もやし、ねぎ、にんじん、焼きのり、しょうが、カットわかめ	牛乳 あげぱん
14 月	豆乳 きゅうりスティック	ごはん、鶏のすまし汁、鮭のちゃんちゃん焼き、ほうれん草のなめたけ和え、グレープフルーツ	○じゃがいも、米、○油、○小麦粉、○砂糖、玄米、砂糖	○牛乳、トラウトサーモン、鶏ささ身、白みそ、○白みそ、バター、◎豆乳	グレープフルーツ、ほうれんそう、もやし、たけのこ(水煮缶)、キャベツ、たまねぎ、にんじん、なめたけ、しめじ、みつば、レモン果汁、◎きゅうり	牛乳 みそポテト
15 火	飲むヨーグルト	ごはん、根菜のみそ汁、北上コロッケ、大根とタコのマリネ風、すいか	米、さといも(冷凍)、さといも、パン粉、油、小麦粉、砂糖、玄米	○牛乳、たこ、豚ひき肉、だし入りみそ、油揚げ、◎ヨーグルト(ドリンク)	だいこん、すいか、にんじん、○みかん缶、○パイン缶、きゅうり、たまねぎ、グリーンアスパラガス、ねぎ、ごぼう、こんぶ(だし用)	牛乳 ゼリー屋さん
16 水	豆乳 大根スティック	盛岡じゃじゃ麺、海老シュウマイ、キャベツの胡麻マヨネーズあえ、キウイフルーツ	ゆでうどん、しゅうまい(冷凍)、○パイ皮、砂糖、マヨネーズ	○牛乳、豚ひき肉、○ウインナー、鶏ささ身、米みそ、えび、白いりごま、◎豆乳	キャベツ、キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、◎だいこん	牛乳 ウインナーパイ
17 木	飲むヨーグルト	ごはん、あおさのみそ汁、鶏のから揚げ、ブロッコリーのおかか和え、オレンジ	米、○ホットケーキ粉、○メープルシロップ、油、玄米、片栗粉、小麦粉、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、だし入りみそ、○卵、かにかまぼこ、○バター、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、ミニブロッコリー、コーン缶、しょうが、あおさ	牛乳 ホットケーキ
18 金	豆乳 おしゃぶり昆布	ごはん、麩のすまし汁、さばのみそ煮、切り干し大根とさつま揚げの炒り煮、グレープフルーツ	○米、米、玄米、三温糖、小町麩、ごま油	○牛乳、さば、○うなぎ蒲焼、さつま揚げ、白みそ、赤みそ、◎豆乳	グレープフルーツ、ねぎ、切り干しだいこん、にんじん、えのきたけ、○刻みのり、干ししいたけ、カットわかめ	牛乳 うなぎの混ぜご飯
19 土	豆ぴよココア	きのこの和風スパゲティ、チキンナゲット、かぼちゃのサラダ、バナナ	スパゲティー、○米、○玄米	○牛乳、チキンナゲット、○ほたて貝柱水煮缶、ベーコン、○油揚げ、バター、◎豆乳飲料	バンブキンサラダ、バナナ、たまねぎ、しめじ、エリンギ、えのきたけ、むきえだまめ、コーン缶、○にんじん、干ししいたけ、焼きのり	牛乳 ホタテ風味おにぎり
21 月	海の日					
22 火	飲むヨーグルト	パングラタン、マカロニスープ、グリーンサラダ、メロン	丸パン、○カスタードミックス(日本食研)、○ホットケーキ粉、英字マカロニ、油、パン粉、○砂糖	○牛乳、豚ひき肉、○生クリーム、えび(むき身)、とろけるチーズ、粉チーズ、ベーコン、○バター、バター、○卵、◎ヨーグルト(ドリンク)	メロン、レタス、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ミニブロッコリー、きゅうり	牛乳 誕生会タルト
23 水	豆乳 大根スティック	ごはん、わかめの中華スープ、ホイコーロー、ひじきと枝豆のサラダ　、オレンジ	米、玄米、三温糖、ごま油、油、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、○ホイップクリーム、ツナ水煮缶、米みそ、テンメンジャン(落花生なしのもの)、◎豆乳	キャベツ、オレンジ、ピーマン、○バナナ、ねぎ、コーン缶、えだまめ、にんじん、ひじき、カットわかめ、◎だいこん	牛乳 バナナクレープ
24 木	飲むヨーグルト	バターロール、白菜のコンソメスープ、白身魚のフライ、海藻サラダ、キウイフルーツ	ロールパン、○米、○もち米、パン粉、油、小麦粉、○三温糖	○牛乳、かれい、卵サラダ、かにかまぼこ、ベーコン、○赤みそ、○すりごま(白)、◎ヨーグルト(ドリンク)	キャベツ、キウイフルーツ、はくさい、もやし、たまねぎ、にんじん、海藻ミックス	牛乳 五平餅
25 金	豆乳	わかめごはん、なめこのみそ汁、かじきの照り焼き、れんこんのきんぴら、グレープフルーツ	○小麦粉、米、○マヨネーズ、砂糖、油、ごま油、○砂糖	○牛乳、めかじき、木綿豆腐、○卵、鶏ひき肉、○バター、米みそ	グレープフルーツ、れんこんいちょう切り、なめこ、ねぎ、ごぼう、○コーン缶、にんじん	牛乳 コーンマヨパン
26 土	豆ぴよいちご	あんかけやきそば、ぎょうざ、きゅうりともやしのゆかりあえ、バナナ	ゆで中華めん、ぎょうざ(冷凍)、○ドーナツ、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、かまぼこ、かつお節、◎豆乳飲料	バナナ、はくさい、もやし、きゅうり、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、干ししいたけ、黒きくらげ	牛乳 ツイストドーナツ
28 月	豆乳 きゅうりスティック	ごはん、鶏のすまし汁、鮭のちゃんちゃん焼き、ほうれん草のなめたけ和え、グレープフルーツ	○じゃがいも、米、○油、○小麦粉、○砂糖、玄米、砂糖	○牛乳、トラウトサーモン、鶏ささ身、白みそ、○白みそ、バター、◎豆乳	グレープフルーツ、ほうれんそう、もやし、たけのこ(水煮缶)、キャベツ、たまねぎ、にんじん、なめたけ、しめじ、みつば、レモン果汁、◎きゅうり	牛乳 みそポテト
29 火	飲むヨーグルト	ごはん、根菜のみそ汁、北上コロッケ、レタスとハムと卵のサラダ、すいか	米、さといも(冷凍)、○リッツ、さといも、パン粉、油、小麦粉、玄米、マヨネーズ	○牛乳、卵、ハム、豚ひき肉、だし入りみそ、油揚げ、○脱脂粉乳、◎ヨーグルト(ドリンク)	すいか、レタス、だいこん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、グリーンアスパラガス、トマト、ねぎ、にんじん、ごぼう、こんぶ(だし用)	牛乳 プリン リッツクラッカー
30 水	豆乳 大根スティック	八王子ラーメン、海老シュウマイ、キャベツの胡麻マヨネーズあえ、キウイフルーツ	ゆで中華めん、しゅうまい(冷凍)、○パイ皮、マヨネーズ	○牛乳、○ウインナー、焼き豚、鶏ささ身、えび、白いりごま、◎豆乳	キャベツ、キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、たけのこ(塩蔵しなちく)、コーン缶、ほうれんそう、◎だいこん	牛乳 ウインナーパイ
31 木	飲むヨーグルト	ふりかけご飯、あおさのみそ汁、白身魚のフリッター、ブロッコリーのおかか和え、オレンジ	米、○ホットケーキ粉、小麦粉、○メープルシロップ、油、玄米、砂糖、ごま油	○牛乳、たら、木綿豆腐、牛乳、だし入りみそ、○卵、かにかまぼこ、○バター、卵、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、ミニブロッコリー、コーン缶、あおさ	牛乳 ホットケーキ

☆　一日あたりの平均給与量　☆

	ｴﾈﾙｷﾞｰ	ﾀﾝﾊﾟｸ質	脂質	ｶﾙｼｳﾑ	鉄	ﾋﾞﾀﾐﾝA	ﾋﾞﾀﾐﾝB1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾋﾞﾀﾐﾝC
3歳以上児	531kcal	21.2g	19.6g	226mg	1.9mg	157μg	0.33mg	0.40mg	39mg
3歳未満児	497kcal	21.1g	18.1g	257mg	2.1mg	133μg	0.30mg	0.42mg	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
7日：七夕メニュー
8日：ビスケットの天ぷら（岩手県）
15日：北上コロッケ（岩手県）・ゼリー屋さん
16日：盛岡じゃじゃ麺（岩手県）
18日：土用の丑の日
22日：誕生会