

令和8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 水	豆乳 おしゃぶり昆布	★精進料理★ 枝豆ごはん、煮込み汁、じゃがいもの鹿の子揚げ、ブロッコリーのごま和え、すいか	米、あらぐだきポテト、○もち米、片栗粉、油、○片栗粉、三温糖、○ごま油	○豚ひき肉、○木綿豆腐、木綿豆腐、すりごま、◎豆乳	すいか、ミニブロッコリー、れんこんいちょう切り、にんじん、だいこん、○たまねぎ、ほうれんそう(冷凍)、コーン缶、えだまめ(冷凍)、○干しいたけ、○	麦茶 真珠蒸し
2 木	飲むヨーグルト	ごはん、けんちん汁、鶏肉の香味焼き、大根とタコのマリネ風、オレンジ	米、○プリンミクス、玄米、砂糖、なたね油、オリーブ油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、たこ、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、だいこん、にんじん、きゅうり、ごぼう、ねぎ、たまねぎ、レモン果汁	麦茶 プリン クラッカー
3 金	豆乳 だいこんスティック	ごはん、キャベツのみそ汁、カレイのおろし煮、ひじきの納豆和え、グレープフルーツ	米、○小麦粉、○上新粉、三温糖、玄米、○ごま油	かれい、納豆、米みそ、油揚げ、かつお節、○干しいび、◎豆乳	グレープフルーツ、ほうれんそう、だいこん、にんじん、キャベツ、○たまねぎ、ひじき、えのきたけ、○にら、切り干しだいこん、しょうが、◎だいこん	麦茶 にらチヂミ
4 土	白ぶどう&ほうれん草	たらこスパゲティ、たまごトマトのスープ、チキンナゲット、バナナ	スパゲティ、○丸パン、○ホットケーキ粉、○グラニュー糖、片栗粉	○牛乳、チキンナゲット、たらこ、卵、○バター、バター	バナナ、トマト、さやえんどう、カットわかめ、焼きのり	牛乳 手作りメロンパン
6 月	豆乳 きゅうりスティック	ごはん、きのこのすまし汁、カジキの味噌マヨ焼き、高野豆腐のオランダ煮、キウイフルーツ	米、○ピザクラスト、じゃがいも、マヨネーズ、玄米、油、三温糖、片栗粉、砂糖	○牛乳、かじき、鶏もも肉、○とろけるチーズ、凍り豆腐、○ウインナー、赤みそ、すりごま(白)、◎豆乳	キウイフルーツ、しめじ、にんじん、○たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、さやえんどう、カットわかめ、干しいたけ、◎きゅうり	牛乳 ピザ
7 火	飲むヨーグルト	★七タメニュー★ いちごジャムサンド、コーンスープ、星型コロッケ、ブロッコリーと海老のサラダ、すいか	食パン、じゃがいも、パン粉、小麦粉、マヨネーズ、油	牛乳、むきえび(冷凍)、卵、豚ひき肉、鶏ひき肉、○カルピス、◎ヨーグルト(ドリンク)	ミニブロッコリー、すいか、○みかん缶、たまねぎ、コーン缶、いちごジャム、○かんとん(粉)	麦茶 七タゼリー
8 水	豆乳 おしゃぶり昆布	★郷土料理・鳥取県★ ごはん、なすのみそ汁、豚肉のスタミナ炒め、春雨茶わん蒸し、キウイフルーツ	米、玄米、はるさめ、なたね油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、鶏むね肉、油揚げ、かまぼこ、米みそ、◎豆乳	○とうもろこし、キウイフルーツ、たまねぎ、もやし、なす、にんじん、にら、ほうれんそう(冷凍)、しいたけ	牛乳 ゆでとうもろこし
9 木	飲むヨーグルト	ごはん、はんぺんのすまし汁、たらもの甘辛揚げ、キャベツと竹輪の味噌マヨあえ、オレンジ	米、○食パン、油、片栗粉、玄米、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、たら、○こしあん(生)、はんぺん、○バター、ちくわ、米みそ、白いりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、キャベツ、にんじん、いんげん、えのきたけ、カットわかめ	牛乳 小倉トースト
10 金	豆乳 だいこんスティック	みそラーメン、ぎょうざ、ナムル、グレープフルーツ	ゆで中華めん、ぎょうざ(冷凍)、○ベルギーワッフル、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、米みそ、白いりごま、◎豆乳	グレープフルーツ、もやし、にんじん、こまつな、コーン缶、にら、たけのこ(塩蔵しなく)、◎だいこん	牛乳 ベルギーワッフル
11 土	 夏まつり 					
13 月	豆乳 きゅうりスティック	ごはん、中華風コーンスープ、マーボー豆腐、きゅうりともやしのゆかりあえ、オレンジ	米、○ぎょうざの皮、片栗粉、玄米、砂糖、ごま油、○マヨネーズ	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、白みそ、○たらこ、かつお節、テンメンジャン(落花生なしのもの)、◎豆乳	オレンジ、クリームコーン缶、もやし、きゅうり、ねぎ、干しいたけ、○焼きのり、しょうが、◎きゅうり	牛乳 たらこマヨせんべい
14 火	飲むヨーグルト	冷やし中華、ひじきの春巻き、ブロッコリーのおかか和え、すいか	ゆで中華めん、○米、春巻きの皮、砂糖、ごま油、片栗粉、はるさめ、油、三温糖、○油、○玄米	錦糸卵、ハム、豚ひき肉、○豚肉(もも)、かにかまぼこ、○油揚げ、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	ミニブロッコリー、すいか、きゅうり、コーン缶、にんじん、たけのこ、ひじき、○刻みこんぶ、干しいたけ、○しょうが、カットわかめ	麦茶 しじゅうしおにぎり
15 水	豆乳 おしゃぶり昆布	★郷土料理・鳥取県★ どんどろけ飯、麩のみそ汁、鮭の塩麴焼き、キャベツの塩昆布あえ、キウイフルーツ	米、○小麦粉、○粉糖、○三温糖、糸こんにゃく、塩こうじ、小町麩	○牛乳、さけ、○卵、○無塩バター、鶏もも肉、水切り豆腐、米みそ、◎豆乳	キャベツ、キウイフルーツ、もやし、にんじん、ごぼう、塩こんぶ、○レモン果汁、カットわかめ、干しいたけ	牛乳 レモンケーキ
16 木	飲むヨーグルト	ごはん、けんちん汁、鶏肉の香味焼き、大根とタコのマリネ風、オレンジ	米、玄米、砂糖、なたね油、オリーブ油	鶏もも肉(皮付き)、たこ、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、だいこん、にんじん、○みかん缶、きゅうり、○キウイフルーツ、ごぼう、ねぎ、たまねぎ、レモン果汁	麦茶 ゼリー屋さん
17 金	豆乳 だいこんスティック	ごはん、キャベツのみそ汁、カレイのおろし煮、ひじきの納豆和え、グレープフルーツ	米、○白玉粉、○ホットケーキ粉、○油、○粉糖、三温糖、玄米、○三温糖	○牛乳、かれい、○木綿豆腐、納豆、米みそ、油揚げ、かつお節、◎豆乳	グレープフルーツ、ほうれんそう、だいこん、にんじん、キャベツ、ひじき、えのきたけ、切り干しだいこん、しょうが、◎だいこん	牛乳 もちもちドーナツ
18 土	アップル&キャロット	盛岡じゃじゃ麺、海老シウマイ、ブロッコリーとしらす和え、バナナ	ゆでうどん、しゅうまい(冷凍)、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、○ホイップクリーム、○ヨーグルト(無糖)、米みそ、しらす干しえび、かつお節	◎野菜ジュース、バナナ、ミニブロッコリー、たまねぎ、もやし、たけのこ(水煮缶)、○ストロベリーソース、にんじん、きゅうり	牛乳 ヨーグルトクレープ
20 月	 海の日 					
21 火	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、高野豆腐のオランダ煮、グレープフルーツ	米、○ピザクラスト、じゃがいも、マヨネーズ、玄米、油、三温糖、片栗粉、砂糖	○牛乳、かじき、鶏もも肉、○とろけるチーズ、凍り豆腐、○ウインナー、赤みそ、すりごま(白)、◎ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、しめじ、にんじん、○たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、さやえんどう、カットわかめ、干しいたけ	牛乳 ピザ
22 水	豆乳 おしゃぶり昆布	★郷土料理・鳥取県★ ごはん、なすのみそ汁、豚肉のスタミナ炒め、春雨茶わん蒸し、キウイフルーツ	米、玄米、はるさめ、なたね油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、鶏むね肉、油揚げ、かまぼこ、米みそ、◎豆乳	○とうもろこし、キウイフルーツ、たまねぎ、もやし、なす、にんじん、にら、ほうれんそう(冷凍)、しいたけ	牛乳 ゆでとうもろこし
23 木	飲むヨーグルト	ごはん、はんぺんのすまし汁、たらもの甘辛揚げ、キャベツと竹輪の味噌マヨあえ、オレンジ	米、○食パン、油、片栗粉、玄米、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、たら、○こしあん(生)、はんぺん、○バター、ちくわ、米みそ、白いりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、キャベツ、にんじん、いんげん、えのきたけ、カットわかめ	牛乳 小倉トースト
24 金	豆乳 だいこんスティック	みそラーメン、ぎょうざ、ナムル、グレープフルーツ	ゆで中華めん、ぎょうざ(冷凍)、○米、ごま油	豚ひき肉、○うなぎ蒲焼、米みそ、白いりごま、◎豆乳	グレープフルーツ、もやし、にんじん、こまつな、コーン缶、にら、たけのこ(塩蔵しなく)、○刻みのみ、◎だいこん	麦茶 うなぎの混ぜ御飯
25 土	白ぶどう&ほうれん草	豚丼、ほうれん草と揚げのみそ汁、ブロッコリーとほたての中華サラダ、バナナ	米、○ロールパン、玄米、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○ウインナー、ほたて貝柱、米みそ、油揚げ	バナナ、ミニブロッコリー、たまねぎ、もやし、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、○キャベツ、しょうが	牛乳 ホットドッグ
27 月	豆乳 きゅうりスティック	★郷土料理・鳥取県★ 素ラーメン、手作りシウマイ、ほうれん草のなめたけ和え、グレープフルーツ	ゆで中華めん、○じゃがいも、○油、しゅうまいの皮、片栗粉、○小麦粉、○砂糖、天かす、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、かまぼこ、○白みそ、◎豆乳	グレープフルーツ、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、なめたけ、ねぎ、しょうが、◎きゅうり	牛乳 みそポテト
28 火	飲むヨーグルト	★ハッピーデー★ ふりかけごはん、豆乳スープ、ハンバーグ、マカロニサラダ、オレンジ	米、○シフォンケーキ(ケアー産業)、マカロニ、玄米、マヨネーズ、○パイ皮、パン粉、○グラニュー糖	○牛乳、調製豆乳、豚ひき肉、○生クリーム、ベーコン、ツナ水煮缶、卵、牛乳、バター、スライスチーズ、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、たまねぎ、クリームコーン缶、キャベツ、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、○メロン、しめじ	牛乳 お楽しみデザート
29 水	豆乳 おしゃぶり昆布	★郷土料理・鳥取県★ どんどろけ飯、麩のみそ汁、鮭の塩麴焼き、キャベツの塩昆布あえ、キウイフルーツ	米、○小麦粉、○粉糖、○三温糖、糸こんにゃく、塩こうじ、小町麩	○牛乳、さけ、○卵、○無塩バター、鶏もも肉、水切り豆腐、米みそ、◎豆乳	キャベツ、キウイフルーツ、もやし、にんじん、ごぼう、塩こんぶ、○レモン果汁、カットわかめ、干しいたけ	牛乳 レモンケーキ
30 木	飲むヨーグルト	ごはん、中華風コーンスープ、マーボー豆腐、きゅうりともやしのゆかりあえ、オレンジ	米、○ぎょうざの皮、片栗粉、玄米、砂糖、ごま油、○マヨネーズ	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、白みそ、○たらこ、かつお節、テンメンジャン(落花生なしのもの)、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、クリームコーン缶、もやし、きゅうり、○梅ジュース、ねぎ、干しいたけ、○焼きのり、しょうが	梅ジュース たらこマヨせんべい
31 金	豆乳 だいこんスティック	冷やし中華、ひじきの春巻き、ブロッコリーのおかか和え、すいか	ゆで中華めん、○米、春巻きの皮、砂糖、ごま油、片栗粉、はるさめ、油、三温糖、○油、○玄米	錦糸卵、ハム、豚ひき肉、○豚肉(もも)、かにかまぼこ、○油揚げ、かつお節、◎豆乳	ミニブロッコリー、すいか、きゅうり、コーン缶、にんじん、たけのこ、ひじき、○刻みこんぶ、干しいたけ、○しょうが、カットわかめ、◎だいこん	麦茶 しじゅうしおにぎり



☆ 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	508kcal	20.6g	18.7g	198mg	2.1mg	160μg	0.31mg	0.37mg	43mg
3歳未満児	480kcal	21.1g	17.6g	229mg	2.5mg	130μg	0.28mg	0.38mg	36mg

・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：七タメニュー
- 8日・22日：春雨茶碗蒸し(郷土料理・鳥取県)
- 15日・29日：どんどろけ飯(郷土料理・鳥取県)
- 27日：素ラーメン(郷土料理・鳥取県)
- 28日：ハッピーデー

