

# 令和3年 7月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園  
光明第六保育園

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木	豆乳	白ごまご飯、煮込み汁、納豆揚げ(精進料理)、きゅうりのゆかり和え、すいか	米、てんぷら粉、押麦、油	○牛乳、挽きわり納豆、○卵、○チーズ、油揚げ、ごま、◎調製豆乳	すいか、きゅうり、にんじん、だいこん、ほうれんそう、ねぎ、コーン(冷凍)、えだまめ(冷凍)	牛乳、チーズ入り蒸しパン
2金	飲むヨーグルト	親子丼、みそ汁(なす・ねぎ)、おくらとえのき和え、キウイフルーツ	○食パン、米、○マヨネーズ	○調製豆乳、鶏もも肉、卵、○ツナ、油漬缶、みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	キウイフルーツ、たまねぎ、オクラ、なす、にんじん、ねぎ、○きゅうり、えのきたけ、焼きのり	豆乳、ツナサンド
3土	牛乳	焼うどん、えのきのスープ、シウマイ(冷凍)、ひじきときゅうりのサラダ、グレープフルーツ	ゆでうどん、ごま油	○ヨーグルト(ドリンク)、豚肉(もも)、ベーコン、かつお節、◎牛乳	グレープフルーツ、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、コーン缶、えのきたけ、万能ねぎ、ひじき、あおのり	飲むヨーグルト、マドレーズ
5月	まめびよいちご	ご飯、豆腐すまし汁(わかめ)、豚肉のみそ炒め、キャベツのお浸し、キウイフルーツ	米、○食パン、○油、○小麦粉、三温糖、○パン粉、油、ごま油、片栗粉	○調製豆乳、豚肉(ばら)、木綿豆腐、○卵、○豚ひき肉、赤みそ、ごま、かつお節、◎調製豆乳	キウイフルーツ、きゅうり、キャベツ、○たまねぎ、なす、にんじん、ピーマン、ねぎ、カットわかめ	豆乳、カレーパン
6火	幼児牛乳	ご飯・たくあん、みそ汁(もやし)、鮭の塩焼き、ひじきとにんじんの煮物、オレンジ	米、砂糖	さけ、油揚げ、みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、◎牛乳	オレンジ、もやし、だいこん(たくあん)、さやえんどう、ひじき、にんじん、カットわかめ	ほうじ茶、肉まん
7水	飲むヨーグルト	七夕・天の川そうめん、えびの天ぷら、ブロッコリーのごま和え、メロン	ゆでそうめん、油、小麦粉、三温糖、○砂糖、砂糖	えび、卵、ハム、ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	○りんご果汁、メロン、ブロッコリー、にんじん、ミニトマト、オクラ、○粉かんでん、○レモン果汁	ほうじ茶、おはしきませんべい、七夕ゼリー
8木	豆乳	ご飯、わかめスープ、酢豚、中華風和え物(もやし)、バナナ	米、○焼ふ、○グラニュー糖、片栗粉、砂糖、油、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、○バター、ごま、◎調製豆乳	たまねぎ、バナナ、にんじん、もやし、こまつな、たけのこ(ゆで)、ピーマン、干しいたけ、しょうが、カットわかめ	幼児牛乳、麩のラスク
9金	まめびよバナナ	ソース焼きそば、ウインナー、フライドポテト、フルーツパンチ、きゅうりの一夜漬	じゃがいも、焼きそばめん、油、砂糖	豚肉(ばら)、ウインナー	○とうもろこし、きゅうり、キャベツ、もも缶、みかん缶、パイナップル、りんご、にんじん、たまねぎ、キウイフルーツ(黄)、キウイフルーツ、ピーマン、あおのり	ほうじ茶、ゆでとうもろこし
10土	豆乳	マーボーなす丼、中華スープ、トマト卵ソテー、オレンジ	米、油、片栗粉、ごま油、三温糖	○ヨーグルト(ドリンク)、木綿豆腐、豚ひき肉、ウインナー、卵、粉チーズ、◎調製豆乳	オレンジ、なす、トマト、グリーンアスパラガス、ねぎ、しいたけ、にら、にんじん、グリーンピース(冷凍)、にんにく、しょうが	飲むヨーグルト、原宿ドッグ
12月	牛乳	タコライス(豚ひき)、具だくさんスープ、フレンチサラダ、オレンジ	米、○食パン、じゃがいも、フレンチドレッシング(乳化型)、○小麦粉、三温糖	豚ひき肉、○えび、ベーコン、○バター、チーズ、ハム、◎調製豆乳、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、○たまねぎ、レタス、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、ホールトマト缶詰	豆乳、ハトシ(長崎県)
13火	幼児牛乳	雑穀ごはん、みそ汁(なす・たまねぎ)、あじのから揚げ、炒り豆腐(えび)、キウイフルーツ	米、○小麦粉、○砂糖、メープルシロップ、油、五穀、片栗粉、砂糖	○ヨーグルト(ドリンク)、木綿豆腐、あじ、牛乳、えび(むき身)、卵、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、油揚げ、◎牛乳	キウイフルーツ、○バナナ、なす、ねぎ、にんじん、さやえんどう、黒きくらげ、かんでん	飲むヨーグルト、バナナパウンドケーキ
14水	豆乳	なすミートスパゲティ、オニオンスープ、ミニチキンソテー、グリーンサラダ、すいか	○じゃがいも、マカロニ・スパゲティ、油、小麦粉、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、牛ひき肉、ベーコン、鶏ささ身、○バター、粉チーズ、ごま、◎調製豆乳	すいか、たまねぎ、なす、にんじん、レタス、トマトビュレレ、きゅうり、きょうな、にんにく、カットわかめ	牛乳、ジャガバター
15木	ミックスジュース(もも缶)	ご飯、みそ汁(なめこ・油揚げ・三つ葉)、肉じゃが(豚肉)、ひじきとにんじんのサラダ、バナナ	米、じゃがいも、しらたき、○マカロニ、○三温糖、砂糖、油、◎三温糖、オリーブ油	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、油揚げ、ツナ油漬缶、○きな粉、赤みそ、アーモンド(乾)	バナナ、にんじん、たまねぎ、○りんご、◎もも缶、◎みかん缶、きゅうり、なめこ、さやえんどう、糸みつば、ひじき	ほうじ茶、マカロニきな粉
16金	まめびよバナナ	クロワッサン、ミネストローネスープ、豆腐ハンバーグ、ポテトサラダ、メロン	クロワッサン、○米、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、油、パン粉、片栗粉	豚ひき肉、木綿豆腐、豚肉(もも)、ハム、○ごま	メロン、ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、セロリー、にんにく	ほうじ茶、ゆかりおにぎり
17土	幼児牛乳	カレーライス、レタススープ、和風サラダ、すいか	米、じゃがいも、油	○アイスクリーム、豚肉(もも)、ベーコン、◎牛乳	すいか、たまねぎ、キャベツ、レタス、にんじん、えのきたけ、きゅうり、ミニトマト、マッシュルーム	ほうじ茶、シューアイス、リッツ
19月	まめびよいちご	ご飯、豆腐すまし汁(わかめ)、豚肉のみそ炒め、キャベツのお浸し、キウイフルーツ	米、○食パン、○マヨネーズ、三温糖、油、ごま油、片栗粉	○調製豆乳、豚肉(ばら)、木綿豆腐、赤みそ、○粉チーズ、ごま、かつお節、○ごま、◎調製豆乳	キウイフルーツ、きゅうり、キャベツ、なす、にんじん、ピーマン、ねぎ、カットわかめ、○あおのり	豆乳、和風ラスク
20火	幼児牛乳	ご飯・たくあん、みそ汁(もやし)、鮭の塩焼き、ひじきとにんじんの煮物、オレンジ	米、○砂糖、砂糖	○牛乳、さけ、油揚げ、みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、◎牛乳	オレンジ、○みかん缶、もやし、だいこん(たくあん)、さやえんどう、ひじき、にんじん、カットわかめ、○粉かんでん	ほうじ茶、ムーンライト、牛乳寒天
21水	飲むヨーグルト	サラダうどん、えびの天ぷら、ブロッコリーのごま和え、メロン	ゆでうどん、油、マヨネーズ、小麦粉、三温糖	卵、えび、ツナ油漬缶、ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	メロン、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、ミニトマト、カットわかめ	ほうじ茶、肉まん
22木	 <b>海の日</b> 					
23金	 <b>スポーツの日</b> 					
24土	豆乳	ご飯、中華スープ(きくらげ)、回鍋肉、ブロッコリーのおかか和え、グレープフルーツ	米、砂糖、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎調製豆乳	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、しいたけ、黒きくらげ	幼児牛乳、ベルギーワッフル
26月	牛乳	タコライス(豚ひき)、具だくさんスープ、フレンチサラダ、オレンジ	米、○食パン、じゃがいも、フレンチドレッシング(乳化型)、○小麦粉、三温糖	豚ひき肉、○えび、ベーコン、○バター、チーズ、ハム、◎調製豆乳、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、○たまねぎ、レタス、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、ホールトマト缶詰	豆乳、ハトシ(長崎県)
27火	幼児牛乳	バンニャチュウ(南アフリカ)、かぶのスープ、ポボテ(南アフリカ)、タコと野菜のマリネ、キウイフルーツ	ロールパン、じゃがいも、オリーブ油、砂糖	豚ひき肉、たご(茹)、卵、とろけるチーズ、ベーコン、バター、アーモンド(乾)、◎牛乳	キウイフルーツ、にんじん、かぶ、たまねぎ、きゅうり、だいこん、あんずジャム、レモン果汁	ほうじ茶、ケーキ
28水	豆乳	土用の丑 うなぎの混ぜ寿司、すまし汁(小松菜)、わかめと豆腐のサラダ、すいか	米、○じゃがいも、砂糖、ごま油、油、三温糖	○牛乳、木綿豆腐、うなぎ蒲焼、卵、かまぼこ、○バター、◎調製豆乳	すいか、ミニトマト、こまつな、えのきたけ、にんじん、干しいたけ、カットわかめ	牛乳、ジャガバター
29木	飲むヨーグルト	ご飯、みそ汁(なめこ・油揚げ・三つ葉)、肉じゃが(豚肉)、ひじきとにんじんのサラダ、バナナ	米、じゃがいも、しらたき、○マカロニ、○三温糖、砂糖、油、オリーブ油	豚肉(肩ロース)、油揚げ、ツナ油漬缶、○きな粉、赤みそ、アーモンド(乾)、◎調製豆乳	バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、なめこ、さやえんどう、糸みつば、ひじき	ほうじ茶、マカロニきな粉
30金	まめびよバナナ	ハヤシライス、卵スープ、キャベツのツナマヨネーズ和え、すいか	米、マヨネーズ、油	○ヨーグルト(無糖)、豚肉(ロース)、卵、ツナ油漬缶	すいか、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、○もも缶、○みかん缶、ほうれんそう、○パイナップル、にんじん、マッシュルーム	ほうじ茶、フルーツカクテルヨーグルト
31土	豆乳	焼肉スパゲティ、おくらスープ、チキンナゲット、アスパラとトマトのお浸し、グレープフルーツ	○焼きおにぎり、スパゲティ、オリーブ油	チキンナゲット、豚肉(ばら)、ごま、かつお節	グレープフルーツ、グリーンアスパラガス、トマト、たまねぎ、コーン缶、オクラ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、にんじん、葉ねぎ、カットわかめ	ほうじ茶、焼きおにぎり

☆ 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	571kcal	20.9g	19.5g	191mg	2.5mg	172μg	0.32mg	0.36mg	42mg
3歳未満児	551kcal	21.2g	19.3g	266mg	3.0mg	163μg	0.31mg	0.37mg	32mg

\* 食材の都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい  
\*

いよいよ夏本番です。しっかり食べて水分補給をしながら暑い夏を乗り切りましょう。

(今月の食育・行事食)

- 01日 精進料理(納豆揚げ)
- 07日 七夕メニュー
- 09日 お祭りメニュー
- 27日 誕生会・世界の料理(南アフリカ)
- 12日 長崎県郷土料理(ハトシ)
- 17日 デイキャンプ(道組)
- 28日 土用丑の日