

令和3年8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	
2月	まめびよいちご	麦ご飯、すまし汁、さばの胡麻味噌焼き、切り干し大根の煮もの、すいか	米、◎三温糖、押麦、◎メーブルシロップ、油、三温糖、砂糖、◎米ごま	さば、◎きな粉、さつま揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、◎まめびよいちご	すいか、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、さやえんどうまる梅干し	ほうじ茶、梅干しおにぎり
3火	豆乳	冷やしそうめん(精進料理)、牛乳、高野豆腐のかき揚げ、キャベツの塩昆布和え、なし	ゆでそうめん、◎バターロール、てんぷら粉、油、◎小麦粉、◎油	牛乳、白みそ、◎豚ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)、油揚げ、凍り豆腐、ごま、◎調製豆乳	なし、◎オレンジ天然果汁、きゅうり、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、◎たまねぎ、◎ホールドマト缶詰、◎にんじん、塩こんぶ、カットわかめ	オレンジジュース、スラッピージョー
4水	牛乳	ご飯、わかめスープ(コーン)、豚しゃぶ、フルーツパンチ	米、砂糖、◎小麦粉、ごま油	豚肉(もも)、◎たご(茹)、すりごま、◎かつお節、◎牛乳	キャベツ、◎キャベツ、パナナ、トマト、きゅうり、もも缶、みかん缶、パイナップル、コーン(冷凍)、キウイフルーツ、ねぎ、葉ねぎ、パセリ、しょうが、レモン果汁、◎あおのり、カットわかめ	ほうじ茶、たご焼き
5木	豆乳	ハヤシライス、野菜スープ、ブロッコリーの青じそサラダ、メロン	米、油	◎シュウアイス、豚肉(ロース)、ベーコン、◎調製豆乳	メロン、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、マッシュルーム、チンゲンサイ、コーン(冷凍)	ほうじ茶、シュウアイス、マリー
6金	牛乳	ご飯、白菜スープ、鶏肉カレー照り焼き、スパムピーマン、キウイフルーツ	米、◎小麦粉、◎コーンフレーク、◎砂糖、油、三温糖、オリーブ油	◎牛乳、鶏もも肉、ハム、◎バター、◎卵、◎牛乳	キウイフルーツ、はくさい、ピーマン、たまねぎ、にんじん	牛乳、コーンフレーククッキー
7土	まめびよバナナ味	レタスチャーハン、えのきのスープ、チキンナゲット、アスパラサラダ、オレンジ	◎食パン、米、フレンチドレッシング(乳化型)、◎マヨネーズ、ごま油	◎調製豆乳、チキンナゲット、ベーコン、◎ハム、◎スライスチーズ	オレンジ、グリーンアスパラガス、えのきたけ、レタス、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、万能ねぎ、にんじん、◎焼きのり	豆乳、のりチーズサンド
9月	山の日					
10火	豆乳	冷やし中華・焼き豚、シュウマイ、ヨーグルト、バナナ	ゆで中華めん、◎米、砂糖、ごま油	ヨーグルト(加糖)、焼き豚、卵、◎調製豆乳	バナナ、トマト、きゅうり、カットわかめ	ほうじ茶、ふりかけおにぎり
11水	飲むヨーグルト	ご飯、かき玉汁(にら)、タンダーリーカジキ、白菜ツナポン和え、すいか	米、三温糖、ごま油、片栗粉	◎牛乳、かじき、卵、ヨーグルト(無糖)、ツナ油漬缶、ごま、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	すいか、はくさい、にんじん、にら	ほうじ茶、プリン、すずカステラ
12木	まめびよいちご	五穀ご飯、中華スープ、チンジャオロース、春雨サラダ、オレンジ	米、◎じゃがいも、◎油、◎三温糖、五穀、はるさめ、砂糖、油、片栗粉、ごま油	豚肉(ロース)、◎赤みそ、◎調製豆乳	オレンジ、きゅうり、たけのこ(ゆで)、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、しいたけ、にら	ほうじ茶、あげいも(北海道)
13金	牛乳	なすミートスパゲティ、かぶのスープ、ブロッコリーゴマネーズサラダ、パイナップル	マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、油、小麦粉、砂糖	◎ヨーグルト(ドリンク)、豚ひき肉、牛ひき肉、◎木綿豆腐、◎とろけるチーズ、◎無塩バター、ベーコン、赤みそ、◎ペーコン、すりごま、粉チーズ、◎牛乳	パイナップル、たまねぎ、にんじん、なす、かぶ、トマトピューレ、コーン(冷凍)、◎コーン(冷凍)、にんにく、カットわかめ	飲むヨーグルト、コーンチーズスコーン
14土	豆乳	マーボー丼、中華スープ(きくらげ)、キャベツとコーンの中華和え、グレープフルーツ	米、◎ロールパン、ごま油、片栗粉、三温糖、砂糖	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、◎ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、◎調製豆乳	グレープフルーツ、キャベツ、ミニトマト、えのきたけ、ねぎ、コーン缶、にんじん、黒きくらげ、にんにく、しょうが	牛乳、ウインナーパン
16月	牛乳	麦ご飯、すまし汁、さばの胡麻味噌焼き、切り干し大根の煮もの、すいか	米、◎三温糖、押麦、◎メーブルシロップ、油、三温糖、砂糖	さば、◎きな粉、さつま揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、◎牛乳	すいか、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、さやえんどう	ほうじ茶、マカロニきな粉(メーブルシロップかけ)
17火	豆乳	冷やしラーメン、焼き餃子、きゅうりともやしのサラダ、バナナ	ゆで中華めん、◎バターロール、三温糖、◎小麦粉、◎油、ごま油	焼き豚、◎豚ひき肉、ハム、なると、◎調製豆乳	◎オレンジ天然果汁、もやし、バナナ、きゅうり、コーン缶、◎たまねぎ、◎ホールドマト缶詰、ねぎ、◎にんじん、にんじん、カットわかめ	オレンジジュース、スラッピージョー
18水	牛乳	ご飯、わかめスープ(コーン)豚しゃぶ、フルーツパンチ	米、砂糖、◎小麦粉、ごま油	豚肉(もも)、◎たご(茹)、すりごま、◎かつお節、◎牛乳	キャベツ、◎キャベツ、パナナ、トマト、きゅうり、もも缶、みかん缶、パイナップル、コーン(冷凍)、キウイフルーツ、ねぎ、葉ねぎ、パセリ、しょうが、レモン果汁、◎あおのり、カットわかめ	ほうじ茶、たご焼き
19木	豆乳	夏野菜カレー、野菜スープ、ブロッコリーの青じそサラダ、メロン	米、じゃがいも、油	◎アイスクリーム、豚肉(もも)、ベーコン、◎調製豆乳	メロン、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、なす、キャベツ、チンゲンサイ、コーン(冷凍)	ほうじ茶、アイスクリーム、ムーンライト
20金	まめびよいちご	ご飯、白菜スープ、鶏肉照り焼き、スパムピーマン、キウイフルーツ	米、◎小麦粉、◎コーンフレーク、◎砂糖、油、三温糖、オリーブ油	◎牛乳、鶏もも肉、ハム、◎バター、◎卵、◎調製豆乳	キウイフルーツ、はくさい、ピーマン、たまねぎ、にんじん	牛乳、コーンフレーククッキー
21土	牛乳	ナポリタンスパゲティ、わかめスープ、キャベツのペーコンドレッシング和え、キャンディチーズ、グレープフルーツ	◎ロールパン、スパゲティ、オリーブ油、砂糖	◎ヨーグルト(ドリンク)、チーズ、◎ペーコン、ごま、◎牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、トマト、マッシュルーム、ピーマン、カットわかめ	飲むヨーグルト、肉まん
23月	ミックスジュース(もも缶)	ご飯、梅干し、豆腐すまし汁(わかめ)、松風焼き・鶏ひき肉、白和え(ごまみそ)、すいか	米、◎さつまいも、しらたき、◎油、砂糖、パン粉、油、◎三温糖	木綿豆腐、◎牛乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、卵、牛乳	すいか、ほうれんそう、にんじん、◎りんご、◎もも缶、◎みかん缶、たまねぎ、うめ干し、ねぎ、カットわかめ、◎あおのり	ほうじ茶、のり塩さつま芋
24火	豆乳	ルーローハン(台湾)、はまぐりのスープ(台湾)、空芯菜炒め(台湾)、バナナ	◎ロールパン、油、片栗粉、◎砂糖、◎グラニュー糖、三温糖	豚肉(ばら)、はまぐり、◎生クリーム、◎クリームチーズ、うずら卵水煮缶、◎調製豆乳	空芯菜、バナナ、ねぎ、にんじん、しいたけ、葉ねぎ、にんにく	紅茶、マリトッツォ
25水	飲むヨーグルト	ご飯、かき玉汁(にら)、タンダーリーカジキ、白菜ツナポン和え、すいか	米、三温糖、ごま油、片栗粉	◎牛乳、かじき、卵、ヨーグルト(無糖)、ツナ油漬缶、ごま、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	すいか、はくさい、にんじん、にら	ほうじ茶、プリン、すずカステラ
26木	まめびよいちご	五穀ご飯、中華スープ、チンジャオロース、春雨サラダ、オレンジ	米、◎じゃがいも、◎油、◎三温糖、五穀、はるさめ、砂糖、油、片栗粉、ごま油	豚肉(ロース)、◎赤みそ、◎調製豆乳	オレンジ、きゅうり、たけのこ(ゆで)、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、しいたけ、にら	ほうじ茶、あげいも(北海道)
27金	豆乳	ソフトめん、かぶのスープ、ブロッコリーゴマネーズサラダ、パイナップル	ゆでうどん、マヨネーズ、油、小麦粉、砂糖	◎ヨーグルト(ドリンク)、豚ひき肉、◎木綿豆腐、◎とろけるチーズ、◎無塩バター、◎ペーコン、赤みそ、◎ペーコン、すりごま、◎豆乳	パイナップル、たまねぎ、にんじん、かぶ、トマトピューレ、コーン(冷凍)、◎コーン(冷凍)、にんにく、しょうが、カットわかめ	飲むヨーグルト、コーンチーズスコーン
28土	牛乳	豚のしょうが丼、ニラ玉スープ、トマトの中華風サラダ、ぶどう	◎焼きおにぎり、米、三温糖、ごま油、砂糖	豚肉(ばら)、卵、◎牛乳	ぶどう、トマト、にんじん、きゅうり、にら、たまねぎ、カットわかめ	ほうじ茶、焼きおにぎり
30月	飲むヨーグルト	ふりかけご飯、みそ汁(なめこ・とうふ)、豚かつ(レタスつき)、いんげんのごまネーズ和え、メロン	米、◎食パン、パン粉、◎マーガリン、◎グラニュー糖、油、小麦粉、マヨネーズ	◎牛乳、豚肉(ヒレ)、淡色みそ、絹ごし豆腐、卵、ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	メロン、いんげん、なめこ、ねぎ、にんじん、レタス	牛乳、シュガーパン
31火	牛乳	ご飯、豆腐すまし汁(ほうれん草)、鮭味噌マヨ焼き、とうがんのそぼろあんかけ、オレンジ	米、◎ホットケーキ粉、◎マーガリン、三温糖、マヨネーズ、◎砂糖、砂糖、油、片栗粉	◎調製豆乳、さけ、木綿豆腐、鶏ひき肉、◎ハム、◎チーズ、米みそ(赤色辛みそ)、◎牛乳	とうがん、オレンジ、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん	豆乳、ハムのパンケーキ

☆ 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	579 kcal	19.7 g	21 g	187 mg	2.2 mg	157 μg	0.33 mg	0.34 mg	30 mg
3歳未満児	547 kcal	19.9 g	20.6 g	247 mg	2.6 mg	139 μg	0.32 mg	0.36 mg	24 mg

* 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

(8月の旬の食材)

いんげん・枝豆・おくら
かぼちゃ・きゅうり・冬瓜
とうもろこし・トマト・なす・ピーマン・ズッキーニ
ぶどう・メロン・なし
パイナップル
いわし・かじき・きす・えび

子どもたちは夏の日差しの中で、元気いっぱい遊んでいます。暑さは想像以上に子どもたちの体を疲れさせています。睡眠をしっかりとり、しっかりご飯を食べて、体力をつけ、夏を乗り越えていきましょう。

今月の行事食・食育

03日冷やしそうめん(精進料理) 10日幼児クラス おにぎり作り
23日ミックスジュース作り 乳児クラス
26日あげいも(北海道)
24日誕生日会・世界の料理(台湾)

