

令和4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	
1月	飲むヨーグルト	冷や汁うどん、豆乳、高野豆腐のかき揚げ、キャベツの昆布和え、なし (精進料理)	ゆでうどん、○フランスパン、てんぷら粉、油、○砂糖	調製豆乳、○牛乳、白みそ、米みそ(赤色辛みそ)、油揚げ、凍り豆腐、○バター、○きな粉、ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	なし、キャベツ、にんじん、きゅうり、かぼちゃ、塩こんぶ、カットわかめ	牛乳、きな粉ラスク
2火	牛乳	エビピラフ、中華スープ(野菜)、焼き餃子、小松菜のオイスターソース炒め、すいか	米、三温糖、ごま油	○調製豆乳、えび(むき身)、豚肉(ばら)、○牛乳、ベーコン、ごま、◎牛乳	すいか、にんじん、だいこん、こまつな、たまねぎ、コーン缶、たけのこ、たけのこ(ゆで)、カットわかめ	豆乳、ココア蒸しパン
3水	まめびよバナナ	ご飯、わかめスープ、マーボーなす、もやしの胡麻マヨ和え、オレンジ	米、マヨネーズ、油、砂糖、片栗粉、三温糖、ごま油	豚ひき肉、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、○するめ、ごま、○牛乳	オレンジ、なす、緑豆もやし、ねぎ、にんじん、たまねぎ、カットわかめ、にんにく、しょうが	牛乳、ゼリー、塩せんべい、するめ
4木	豆乳	黒糖ロール、ポタージュ(枝豆)、ハンバーグ、ブロッコリーの塩ナムル、パイナップル	ロールパン、○米、パン粉、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、バター、ごま、◎調製豆乳	たまねぎ、パイナップル、えだまめ(冷凍)、にんじん、コーン(冷凍)、○塩こんぶ	ほうじ茶、昆布おにぎり
5金	飲むヨーグルト	親子丼、キャベツのみそ汁、はりはり漬け、キウイフルーツ	米、○マカロニ、三温糖、○油、○三温糖、ごま油	○豆乳、卵、鶏もも肉、○ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま、○きな粉、◎ヨーグルト(ドリンク)	キウイフルーツ、たまねぎ、○たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、こまつな、もやし、○ピーマン、切り干しだいこん、焼きのり	きなこ豆乳、マカロニナポリ
6土	豆乳	ねぎ塩豚丼、すまし汁(にら)、サイコロサラダ、グレープフルーツ	米、じゃがいも、マヨネーズ、ごま油	○牛乳、豚肉(ばら)、ごま、◎調製豆乳	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、ピーマン、にら、きゅうり、コーン缶、焼きのり	牛乳、バームクーヘン
8月	牛乳	ご飯、とろろ昆布汁、かじきのにんにく味噌焼き、友禅和え、なし	米、○片栗粉、○砂糖、○三温糖、はるさめ、油、焼ふ(車ふ)、三温糖、ごま油	かじき、○きな粉、赤みそ、◎牛乳	なし、キャベツ、にんじん、葉ねぎ、きゅうり、とろろこんぶ、にんにく	ほうじ茶、わらび餅
9火	まめびよいちご	冷やし中華、揚げワンタン、フルーツカクテルヨーグルト、キャンディチーズ	ゆで中華めん、○片栗粉、油、ワンタンの皮、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、ヨーグルト(無糖)、卵、チーズ、○卵(黄)、ハム、豚ひき肉、○きな粉、◎調製豆乳	きゅうり、もも缶、みかん缶、パイン缶、バナナ、○こまつな、カットわかめ	牛乳、ボーロ
10水	牛乳	バターチキンカレーライス、オニオンスープ、ツナサラダ和風ドレッシング和え、メロン	米、じゃがいも、油、三温糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、牛乳、ヨーグルト(無糖)、ベーコン、バター、ツナ油漬缶、◎牛乳	たまねぎ、メロン、ホールトマト缶詰、だいこん、ミニトマト、ほうれんそう、にんじん、きゅうり	ほうじ茶、いちごババロア、鈴カステラ
11木	<h2 style="text-align: center;">山の日</h2>					
12金	豆乳	キンパ風混ぜご飯、中華スープ、きゅうりとホタテのサラダ、オレンジ	○食パン、米、マヨネーズ、三温糖、○マーガリン、ごま油、○グラニュー糖	○牛乳、牛肉(肩ロース)、ほたて貝柱水煮缶、凍り豆腐、米みそ(赤色辛みそ)、ごま、◎調製豆乳	オレンジ、にんじん、きゅうり、だいこん、しいたけ、にら、いんげん、だいこん(たくあん)、コーン(冷凍)、焼きのり	牛乳、シュガートースト
13土	まめびよバナナ	あんかけ焼きそば、えのきのスープ、アスパラとトマトのお浸し、グレープフルーツ	焼きそばめん、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉(ばら)、かつお節	グレープフルーツ、はくさい、たまねぎ、グリーンアスパラガス、トマト、にんじん、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、コーン缶、ピーマン、万能ねぎ	牛乳、カステラ
15月	豆乳	なすミートスパゲティー、オレンジジュース、ブロッコリーときのこのサラダ	○焼きおにぎり、マカロニ・スパゲティー、油、小麦粉、砂糖、ごま油	豚ひき肉、牛ひき肉、アーモンド(乾)、粉チーズ、◎調製豆乳	オレンジ天然果汁、たまねぎ、ブロッコリー、なす、しめじ、トマトビュレ、えのきたけ、にんじん、にんにく	ほうじ茶、焼きおにぎり
16火	牛乳	エビピラフ、中華スープ(野菜)、焼き餃子、小松菜のオイスターソース炒め、すいか	米、三温糖、ごま油	○ヨーグルト(ドリンク)、えび(むき身)、豚肉(ばら)、○牛乳、ベーコン、ごま、◎牛乳	すいか、にんじん、だいこん、こまつな、たまねぎ、コーン缶、たけのこ、たけのこ(ゆで)、カットわかめ	飲むヨーグルト、ココア蒸しパン
17水	まめびよバナナ	ご飯、わかめスープ、マーボーなす、もやしの胡麻マヨ和え、オレンジ	米、マヨネーズ、油、砂糖、片栗粉、三温糖、ごま油	豚ひき肉、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、○するめ、ごま、○牛乳	オレンジ、なす、緑豆もやし、ねぎ、にんじん、たまねぎ、カットわかめ、にんにく、しょうが	牛乳、ゼリー、塩せんべい、するめ
18木	豆乳	黒糖ロール、ポタージュ(枝豆)、ハンバーグ、ブロッコリーの塩ナムル、パイナップル	ロールパン、○米、パン粉、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、バター、ごま、◎調製豆乳	たまねぎ、パイナップル、えだまめ(冷凍)、にんじん、コーン(冷凍)、○塩こんぶ	ほうじ茶、昆布おにぎり
19金	飲むヨーグルト	親子丼、キャベツのみそ汁、はりはり漬け、キウイフルーツ	米、○マカロニ、三温糖、○油、○三温糖、ごま油	○豆乳、卵、鶏もも肉、○ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま、○きな粉、◎ヨーグルト(ドリンク)	キウイフルーツ、たまねぎ、○たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、こまつな、もやし、○ピーマン、切り干しだいこん、焼きのり	きなこ豆乳、マカロニナポリ
20土	豆乳	パン(ジャム付き)、牛乳、鶏肉の野菜煮込み、温野菜、グレープフルーツ	食パン、マヨネーズ、砂糖、油、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、○ゆであずき缶、◎調製豆乳	トマトミックスジュース缶、グレープフルーツ、たまねぎ、なす、にんじん、ブロッコリー、カリフラワー、いちごジャム・低糖度、ミニトマト、しいたけ、にんにく	ほうじ茶、あんドーナツ
22月	牛乳	ご飯、とろろ昆布汁、かじきのにんにく味噌焼き、友禅和え、なし	米、○片栗粉、○砂糖、○三温糖、はるさめ、油、焼ふ(車ふ)、三温糖、ごま油	かじき、○きな粉、赤みそ、◎牛乳	なし、キャベツ、にんじん、葉ねぎ、きゅうり、とろろこんぶ、にんにく	ほうじ茶、わらび餅
23火	まめびよいちご	冷やし中華、揚げワンタン、フルーツカクテルヨーグルト、キャンディチーズ	ゆで中華めん、○片栗粉、油、ワンタンの皮、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、ヨーグルト(無糖)、卵、チーズ、○卵(黄)、ハム、豚ひき肉、○きな粉、◎調製豆乳	きゅうり、もも缶、みかん缶、パイン缶、バナナ、○こまつな、カットわかめ	牛乳、ボーロ
24水	牛乳	バターチキンカレーライス、オニオンスープ、ツナサラダ和風ドレッシング和え、メロン	米、じゃがいも、油、三温糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、牛乳、ヨーグルト(無糖)、ベーコン、バター、ツナ油漬缶、◎牛乳	たまねぎ、メロン、ホールトマト缶詰、だいこん、ミニトマト、ほうれんそう、にんじん、きゅうり	ほうじ茶、いちごババロア、鈴カステラ
25木	飲むヨーグルト	ぶどうパン、牛乳、スパニッシュオムレツ、トマトとハムのマリネ風サラダ、パイナップル	ぶどうパン、○米、じゃがいも、オリーブ油、○三温糖、○油、三温糖	牛乳、卵、ウインナー、ハム、○米みそ(淡色辛みそ)、バター、◎ヨーグルト(ドリンク)	パイナップル、トマト、たまねぎ、きゅうり、コーン(冷凍)、ピーマン	ほうじ茶、五平餅
26金	豆乳	キンパ風混ぜご飯、中華スープ、きゅうりとホタテのサラダ、オレンジ	○食パン、米、マヨネーズ、三温糖、○マーガリン、ごま油、○グラニュー糖	○牛乳、牛肉(肩ロース)、ほたて貝柱水煮缶、凍り豆腐、米みそ(赤色辛みそ)、ごま、◎調製豆乳	オレンジ、にんじん、きゅうり、だいこん、しいたけ、にら、いんげん、だいこん(たくあん)、コーン(冷凍)、焼きのり	牛乳、シュガートースト
27土	幼児牛乳	豚のしょうが焼き丼、卵スープ、アスパラとトマトのお浸し、グレープフルーツ	米、三温糖	豚肉(ロース)、卵、かつお節、◎調製豆乳、◎牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、トマト、ほうれんそう、ピーマン、コーン缶	豆乳、ベルギーワッフル
29月	豆乳	小松菜のベーコンパスタ、いちご牛乳、夏野菜コロコロサラダ、なし	○じゃがいも、マヨネーズ、オリーブ油、三温糖、○油	牛乳、ハム、ベーコン、○ベーコン、◎調製豆乳	なし、トマト、こまつな、きゅうり、○たまねぎ、コーン(冷凍)、○パセリ	ほうじ茶、ジャーマンポテト
30火	まめびよいちご	かにぼん、レタスマイルスープ、ボークビーンズ、フレンチサラダ、パイナップル (誕生会)	ロールパン、じゃがいも、フレンチドレッシング(乳化型)、油、三温糖、砂糖	○アイスクリーム、豚肉(肩ロース)、大豆(ゆで)、牛乳、ベーコン、ハム、バター、◎調製豆乳	パイナップル、キャベツ、レタス、にんじん、ホールトマト缶詰、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、マッシュルーム、コーン(冷凍)、パセリ	ほうじ茶、アイスクリーム(アイスクリーム屋さん)
31水	豆乳	ハヤシライス、野菜スープ、マセドアンサラダ(チーズ入り)、オレンジ	米、じゃがいも、○砂糖、マヨネーズ、○油、油	○牛乳、豚肉(ロース)、○卵、ベーコン、卵、ハム、○無塩バター、チーズ、◎調製豆乳	オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、チンゲンサイ、キャベツ、マッシュルーム、○ピーマン、○にんじん	ココア牛乳、やさしいドーナツ(野菜の日)

☆ 一日あたりの平均給与量 ☆

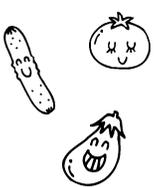
エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
3歳以上児 532kcal	18.6g	19.8g	169mg	2.1mg	182μg	0.34mg	0.33mg	36mg
3歳未満児 472kcal	17.0g	18.3g	197mg	2.2mg	153μg	0.30mg	0.31mg	29mg



夏真っ盛り、今はトマト、なす、きゅうりが畑に実っています。給食にもその都度収穫された野菜を使っています。

(今月の食育・行事食)

01日 精進料理の日 04・18日 おにぎり作り
05日 親子丼の日 30日 誕生会・アイスクリーム屋さん



* 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 *