

# 令和5年7月献立表



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 土	牛乳	焼きうどん、えのきのスープ、 焼き餃子、 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、 原宿ドッグ
3 月	飲むヨーグルト、 スティックきゅうり	白ごま御飯、煮込み汁、(精進料理) じゃがいもの鹿の子揚げ、 きゅうりのゆかり和え、すいか	じゃがいも、米、◎小麦粉、片栗粉、押麦、油、◎三温糖、◎ごま油	◎牛乳、◎豚肉(もも)、油揚げ、◎すりごま、ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	すいか、きゅうり、だいこん、えだまめ(冷凍)、◎にら、にんじん、ほうれんそう、コーン(冷凍)、◎きゅうり	牛乳、 ちぢみ
4 火	豆乳	クロワッサン、コーンスープ(たまねぎ)、 炒り卵のミートソースがけ、 トマトとハムのマリネ風サラダ、メロン	クロワッサン、◎米、オリーブ油、三温糖、油	牛乳、卵、豚ひき肉、◎さけ(塩)、ハム、◎ごま、バター、◎調製豆乳	たまねぎ、メロン、クリームコーン缶、トマト、コーン缶、きゅうり、コーン(冷凍)、トマトピューレ、にんじん	ほうじ茶、 鮭おにぎり
5 水	牛乳、 スティックにんじん	ご飯、キャベツのみそ汁、 鶏肉のねぎソース焼き、 おくらとかまぼこの海苔和え、パイナップル	米、油、◎メープルシロップ、砂糖	◎牛乳、◎ヨーグルト(ドリンク)、鶏もも肉(皮付き)、◎牛乳、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、◎卵、油揚げ、かつお節	パイナップル、オクラ、ねぎ、キャベツ、もやし、◎にんじん、焼きのり、◎にんじん	飲むヨーグルト、 人参ホットケーキ
6 木	豆乳	ハヤシライス、 牛乳、 和風サラダ、オレンジ	米、油	牛乳、◎アイスクリーム、豚肉(ロース)、◎調製豆乳	オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、ミニトマト、にんじん、きゅうり、マッシュルーム	ほうじ茶、 アイスクリーム、 ムーンライト
7 金	まめびよバナナ、 こんぶ	七夕そうめん、(七夕メニュー) 星のコロッケ、 天の川サラダ、メロン	ゆでそうめん、じゃがいも、油、三温糖、オリーブ油、砂糖、小麦粉、焼酎	卵、ハム、豚ひき肉	メロン、ほうれんそう、トマト、リーフレタス、ミニトマト、にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり、◎刻みこんぶ	ほうじ茶、 ☆の杏仁豆腐、 おほしさませんべい
8 土	飲むヨーグルト	たらこスパゲティ、 北海道牛乳、チキンナゲット、 にんじんときゅうりのマリネ、バナナ	◎ロールパン、スパゲティ、マヨネーズ、オリーブ油、油	牛乳、チキンナゲット、たらこ、しらす干し、◎調製豆乳、◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、焼きのり、パセリ	豆乳、 オレンジデニッシュパン
10 月	牛乳、 スティックにんじん	サラダうどん、 ちくわ磯辺揚げ、 フルーツカクテルヨーグルト	ゆでうどん、◎米、マヨネーズ、油、小麦粉	ヨーグルト(無糖)、ちくわ、卵、ハム、◎牛乳	もも缶、みかん缶、パイン缶、バナナ、ミニトマト、きゅうり、レタス、オクラ、◎焼きのり、あおのり、◎にんじん	ほうじ茶、 ゆかりおにぎり
11 火	豆乳	夏野菜のシーフードカレー、 牛乳、 コールスローサラダ、すいか	米、マヨネーズ、油、小麦粉、砂糖	牛乳、◎牛乳、えび、いか、バター、粉チーズ、◎調製豆乳	すいか、トマト、たまねぎ、キャベツ、なす、にんじん、コーン(冷凍)、にんにく、しょうが	ほうじ茶、 プリン
12 水	まめびよいちご、 こんぶ	スタミナ中華あんかけ丼、 えのきのスープ、 ブロッコリーのごま和え、バナナ	米、◎食パン、◎マヨネーズ、三温糖、ごま油、片栗粉、油、砂糖	卵、豚肉(もも)、◎卵、◎とろけるチーズ、すりごま、◎調製豆乳、◎牛乳	バナナ、はくさい、もやし、えのきたけ、たけのこ、しいたけ、万能ねぎ、ねぎ、にんじん、しょうが、黒きくらげ、にんにく、カットわかめ、◎刻みこんぶ	牛乳、 たまごトースト
13 木	ミックスジュース (もも缶)	ロールパン、オニオンスープ、 ポークビーンズ、 ホタテサラダ、オレンジ	◎さつまいも、ロールパン、じゃがいも、◎砂糖、マヨネーズ、◎油、油、砂糖、◎三温糖	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、大豆(ゆで)、ベーコン、ほたて貝柱水煮缶、バター、◎ごま、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、だいこん、ほうれんそう、きゅうり、コーン缶、パセリ、◎もも缶(黄桃)、◎みかん缶、◎ブルーベリー	幼児牛乳、 大学芋
14 金	幼児牛乳、 スティックきゅうり	ソース焼きそば、カルピス、 フランクフルト、フライドポテト、 すいか (お祭り給食)	焼きそばめん、フライドポテト、油、◎小麦粉	カルピス、フランクフルト、豚肉(ばら)、◎たこ(茹)、◎かつお節、◎牛乳	すいか、◎キャベツ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、◎あおのり、あおのり、◎きゅうり	ほうじ茶、 たこ焼き
15 土	飲むヨーグルト	マーボー丼、かぶのスープ、 キャベツの昆布和え、 オレンジ、キャンディチーズ	米、片栗粉、三温糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、チーズ、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、◎調製豆乳、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、キャベツ、かぶ、ねぎ、にんじん、きゅうり、塩こんぶ、にんにく、しょうが	豆乳、 ドーナツ
17 月	<b>海の日</b>					
18 火	豆乳	クロワッサン、コーンスープ(たまねぎ)、 炒り卵のミートソースがけ、 トマトとハムのマリネ風サラダ、メロン	クロワッサン、◎米、オリーブ油、三温糖、油	牛乳、卵、豚ひき肉、◎さけ(塩)、ハム、◎ごま、バター、◎調製豆乳	たまねぎ、メロン、クリームコーン缶、トマト、コーン缶、きゅうり、コーン(冷凍)、トマトピューレ、にんじん	ほうじ茶、 鮭おにぎり
19 水	牛乳、 スティックにんじん	ご飯、キャベツのみそ汁、 鶏肉のねぎソース焼き、 おくらとかまぼこの海苔和え、パイナップル	米、油、◎メープルシロップ、砂糖	◎牛乳、◎ヨーグルト(ドリンク)、鶏もも肉(皮付き)、◎牛乳、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、◎卵、油揚げ、かつお節	パイナップル、オクラ、ねぎ、キャベツ、もやし、◎にんじん、焼きのり、◎にんじん	飲むヨーグルト、 人参ホットケーキ
20 木	豆乳	ハヤシライス、 牛乳、 和風サラダ、オレンジ	米、油	牛乳、◎アイスクリーム、豚肉(ロース)、◎調製豆乳	オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、ミニトマト、にんじん、きゅうり、マッシュルーム	ほうじ茶、 アイスクリーム、 ムーンライト
21 金	まめびよバナナ、 こんぶ	トマトのさわやか親子丼、 みそ汁(なす・たまねぎ)、 ひじきとにんじんのサラダ、すいか	米、ごま油、オリーブ油	◎牛乳、鶏もも肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、アーモンド(乾)	すいか、トマト、なす、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ひじき、みつば、カットわかめ、◎刻みこんぶ	牛乳、 ココア蒸しパン
22 土	野菜&フルーツ	焼肉スパゲティ、おくらスープ、 アスパラとトマトのお浸し、 グレープフルーツ	◎焼きおにぎり、スパゲティ、オリーブ油	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、◎野菜&フルーツ	ほうじ茶、 焼きおにぎり
24 月	牛乳、 スティックにんじん	サラダうどん、 ちくわ磯辺揚げ、 フルーツカクテルヨーグルト	ゆでうどん、◎米、マヨネーズ、油、小麦粉	ヨーグルト(無糖)、ちくわ、卵、ハム、◎牛乳	もも缶、みかん缶、パイン缶、バナナ、ミニトマト、きゅうり、レタス、オクラ、◎焼きのり、あおのり、◎にんじん	ほうじ茶、 ゆかりおにぎり
25 火	飲むヨーグルト	ぶどうパン、クラムチャウダー(クリーム)、 チキンのチーズ焼き、 レタスのサラダ、メロン	ぶどうパン、じゃがいも、オリーブ油、小麦粉、油、三温糖	豆乳、鶏もも肉、◎ホイップクリーム、とろけるチーズ、◎牛乳、ベーコン、あさり水煮缶、◎卵、バター、ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	メロン、レタス、トマト、たまねぎ、コーン缶、クリームコーン缶、◎ブルーベリージャム、にんじん、パセリ	ほうじ茶、 ブルーベリーパンケーキ
26 水	まめびよいちご、 こんぶ	スタミナ中華あんかけ丼、 えのきのスープ、 ブロッコリーのごま和え、バナナ	米、◎食パン、◎マヨネーズ、三温糖、ごま油、片栗粉、油、砂糖	卵、豚肉(もも)、◎卵、◎とろけるチーズ、すりごま、◎調製豆乳、◎牛乳	バナナ、はくさい、もやし、えのきたけ、たけのこ、しいたけ、万能ねぎ、ねぎ、にんじん、しょうが、黒きくらげ、にんにく、カットわかめ、◎刻みこんぶ	牛乳、 たまごトースト
27 木	豆乳	ロールパン、オニオンスープ、 ポークビーンズ、 ホタテサラダ、オレンジ	◎さつまいも、ロールパン、じゃがいも、◎砂糖、マヨネーズ、◎油、油、砂糖	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、大豆(ゆで)、ベーコン、ほたて貝柱水煮缶、バター、◎ごま、◎調製豆乳	オレンジ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、だいこん、ほうれんそう、きゅうり、コーン缶、パセリ	幼児牛乳、 大学芋
28 金	野菜&フルーツ、 スティックきゅうり	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、砂糖、ごま油、油、三温糖	木綿豆腐、うなぎ蒲焼、卵、かまぼこ	すいか、ミニトマト、ごまつな、えのきたけ、にんじん、干しいたけ、カットわかめ、◎野菜&フルーツ、◎きゅうり	ほうじ茶、 りんごゼリー、 サラダせんべい
29 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
31 月	飲むヨーグルト、 スティックにんじん	長崎ちゃんぽん、シュウマイ、 中華風和え物(チンゲン菜)、 バナナ	ゆで中華めん、◎食パン、◎ノンマヨ、ごま油、砂糖	◎豆乳、豆乳、豚肉(ばら)、卵、◎ハム、えび(むき身)、いか、なると、◎チーズ、◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、たまねぎ、キャベツ、◎にんじん	豆乳、 ハムサンド

☆ 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	534kcal	18.8g	20.1g	172mg	2.1mg	182μg	0.36mg	0.36mg	35mg
3歳未満児	490kcal	18.0g	19.0g	219mg	2.3mg	167μg	0.33mg	0.37mg	28mg

\* 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)

03日精進料理

07日七夕メニュー

14日お祭り給食メニュー

25日誕生会メニュー 28日土用丑の日

