

令和5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火	豆乳	冷や汁うどん、なすと枝豆のかき揚げ、キャベツの塩昆布和え、ぶどう	ゆでうどん、○米、てんぷら粉、油	○さけ(塩)、白みそ、米みそ(赤色辛みそ)、油揚げ、ごま、◎調製豆乳	ぶどう、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、なす、えだまめ(冷凍)、塩こんぶ、カットわかめ	ほうじ茶、さけ菜ご飯
2水	まめびよいちご、こんぶ	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、○バターロール、押麦、○小麦粉、○油、油、三温糖、砂糖	○牛乳、さば、○豚ひき肉、さつま揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、◎調製豆乳	すいか、ほうれんそう、○たまねぎ、○ホールトマト缶詰、ねぎ、○にんじん、切り干しだいこん、さやえんどう、◎刻みこんぶ	牛乳、スラッピージョー
3木	牛乳	ご飯、わかめスープ(コーン)、豚しゃぶ、オリビエ風サラダ、パイナップル	米、じゃがいも、○小麦粉、ノンマヨ、○マヨネーズ、砂糖、三温糖、ごま油	豚肉(もも)、卵、鶏ささ身、○豚肉(ばら)、すりごま、○干しえび、○かつお節、◎牛乳	パイナップル、キャベツ、○キャベツ、トマト、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ピクルス(スイート型)、コーン(冷凍)、ねぎ、葉ねぎ、○ねぎ、しょうが、パセリ、レモン果汁、カットわかめ、◎あおのり	ほうじ茶、お好み焼き
4金	豆乳、スティックきゅうり	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、卵、○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、◎きゅうり	牛乳、コーンフレークッキー
5土	まめびよバナナ	レタスチャーハン、わかめスープ、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)、○ノンマヨ、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、わかめ	豆乳、のりチーズサンド
7月	ミックスジュース、スティックにんじん	ご飯、すまし汁(三つ葉)、松風焼き・鶏ひき肉、白和え(ごまみそ)、パイナップル	米、○さつまいも、しらたき、○油、砂糖、パン粉、焼ふ(飯ふ)、油、◎三温糖	◎牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、卵、かまぼこ、牛乳	パイナップル、ほうれんそう、にんじん、◎りんご、◎もも缶、◎みかん缶、たまねぎ、みつば、◎あおのり、◎にんじん	ほうじ茶、のり塩さつま芋
8火	豆乳	トマトそうめん、春巻き、きゅうりともやしのサラダ、バナナ	ゆでそうめん、○ロールパン、三温糖、○ノンマヨ、ごま油	○牛乳、ツナ油漬缶、ハム、ごま、○ツナ油漬缶、◎調製豆乳	バナナ、きゅうり、もやし、トマト、にんじん、○きゅうり、しそ	牛乳、ツナロールパンサンド
9水	飲むヨーグルト、こんぶ	ご飯、かき玉汁(にら)、タンドリーカジキ、白菜ツナポン和え、すいか	米、○ホットケーキ粉、○メープルシロップ、三温糖、ごま油、片栗粉	◎調製豆乳、かじき、卵、○牛乳、ヨーグルト(無糖)、ツナ油漬缶、○卵、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、◎刻みこんぶ	豆乳、ココアホットケーキ
10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
11金	<h2 style="text-align: center;">山の日</h2>					
12土	牛乳	ナポリタンスパゲティ、オニオンスープ、ブロッコリーとカニカマサラダ、グレープフルーツ	スパゲティ、オリーブ油	ベーコン、◎牛乳、かにかまぼこ	グレープフルーツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ほうれんそう、コーン缶、マッシュルーム、ピーマン	ほうじ茶、肉まん
14月	牛乳、スティックきゅうり	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、メロン	米、ごま油、片栗粉、三温糖、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、○牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、◎調製豆乳、◎牛乳	メロン、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、◎きゅうり	豆乳、マーブル蒸しパン
15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
16水	飲むヨーグルト、こんぶ	コーンバターライス、えのきのスープ、揚げワンタン、キャベツとわかめのごま酢和え、すいか	米、油、ワンタンの皮、砂糖	バター、豚ひき肉、ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	すいか、キャベツ、とうもろこし、えのきたけ、万能ねぎ、カットわかめ、◎刻みこんぶ	ほうじ茶、プリン、揚げせんべい
17木	まめびよいちご	五穀ご飯、中華スープ、チンジャオオロス、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
18金	牛乳、スティックにんじん	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、ノンマヨ、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、○ベーコン、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、◎にんじん	飲むヨーグルト、コーンチーズスコーン
19土	豆乳	ハヤシライス、野菜スープ、切り干し大根のサラダ、グレープフルーツ	米、○ロールパン、油、砂糖	○牛乳、豚肉(ロース)、○ウインナー、ツナ油漬缶、ベーコン、ごま、◎調製豆乳	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、マッシュルーム、チンゲンサイ、切り干しだいこん	牛乳、ウインナーパン
21月	牛乳、スティックにんじん	ご飯、すまし汁(三つ葉)、松風焼き・鶏ひき肉、白和え(ごまみそ)、パイナップル	米、○さつまいも、しらたき、○油、砂糖、パン粉、焼ふ(飯ふ)、油、◎三温糖	◎牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、卵、かまぼこ、牛乳	パイナップル、ほうれんそう、にんじん、◎りんご、◎もも缶、◎みかん缶、たまねぎ、みつば、◎あおのり、◎にんじん	ほうじ茶、のり塩さつま芋
22火	豆乳	トマトそうめん、春巻き、きゅうりともやしのサラダ、バナナ	ゆでそうめん、○ロールパン、三温糖、○ノンマヨ、ごま油	○牛乳、ツナ油漬缶、ハム、ごま、○ツナ油漬缶、◎調製豆乳	バナナ、きゅうり、もやし、トマト、にんじん、○きゅうり、しそ	牛乳、ツナロールパンサンド
23水	飲むヨーグルト、こんぶ	ご飯、かき玉汁(にら)、タンドリーカジキ、白菜ツナポン和え、すいか	米、○ホットケーキ粉、○メープルシロップ、三温糖、ごま油、片栗粉	◎調製豆乳、かじき、卵、○牛乳、ヨーグルト(無糖)、ツナ油漬缶、○卵、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、◎刻みこんぶ	豆乳、ココアホットケーキ
24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、○小麦粉、じゃがいも、油	豚肉(もも)、○とろけるチーズ、○ベーコン、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、○トマト、なす、キャベツ、○なす、チンゲンサイ、コーン(冷凍)、○ピーマン	ほうじ茶、夏野菜ピザ
25金	幼児牛乳、スティックきゅうり	チキンタツタ、コンソメスープ、ジャーマンポテト、シーザーサラダ、キウイフルーツ	じゃがいも、バーガーパン、シーザードレッシング、○砂糖、マヨネーズ、油、クルトン	◎生クリーム、○牛乳、ベーコン、◎牛乳	たまねぎ、レタス、○メロン、トマト、コーン缶、キャベツ、きゅうり、カットわかめ、パセリ、◎きゅうり	ほうじ茶、フルーツパンケーキ
26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
28月	牛乳、スティックきゅうり	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、メロン	米、ごま油、片栗粉、三温糖、砂糖	◎調製豆乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	メロン、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、◎きゅうり	豆乳、マーブル蒸しパン
29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
30水	飲むヨーグルト、こんぶ	コーンバターライス、えのきのスープ、揚げワンタン、キャベツとわかめのごま酢和え、すいか	米、油、ワンタンの皮、砂糖	バター、豚ひき肉、ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	すいか、キャベツ、とうもろこし、えのきたけ、万能ねぎ、カットわかめ、◎刻みこんぶ	ほうじ茶、プリン、揚げせんべい
31木	まめびよいちご	五穀ご飯、中華スープ、チンジャオオロス、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

☆ 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

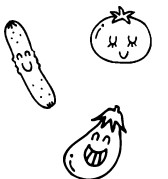


夏真っ盛り、今はトマト、なす、きゅうりが畑に実っています。給食にもその都度収穫された野菜を使っていきます。

(今月の食育・行事食)

01日 精進料理の日 15・29日 おにぎり作り

24日 ピザ作り 25日 誕生日会メニュー



* 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 *