

令和7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			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、きゅうりスティック	冷やしためきうどん、牛乳、ちくわ磯辺揚げ、キャベツの昆布和え、グレープフルーツ	ゆでうどん、○マカロニ、○砂糖、天かす、油、小麦粉	牛乳、ちくわ、かまぼこ、○きな粉、◎調製豆乳	グレープフルーツ、キャベツ、きゅうり、にんじん、塩こんぶ、カットわかめ、あおのり、◎きゅうり	麦茶、マカロニきな粉
2水	ヤクルト、人参スティック	枝豆ご飯、煮込み汁、じゃがいもの鹿の子揚げ、きゅうりのゆかり和え、すいか	米、じゃがいも、○ロイヤルローフ、片栗粉、○マヨネーズ、油	○牛乳、◎ヤクルト、生揚げ、○しらす干し	すいか、きゅうり、◎にんじん、れんこん、だいこん、にんじん、ほうれんそう、コーン(冷凍)、えだまめ(冷凍)	牛乳、じゃこマヨトースト
3木	牛乳、セロリスティック	クロワッサン、コンソメスープ、なすミートグラタン、大根とホタテのサラダ、バナナ	卵なしクロワッサン、マヨネーズ、油、小麦粉、三温糖	◎牛乳、○パナッパ、豚ひき肉、ほたて貝柱水煮缶、とろけるチーズ	バナナ、にんじん、たまねぎ、だいこん、はくさい、なす、トマトビュレ、きゅうり、コーン缶、カットわかめ、◎セロリー	麦茶、パナッパ
4金	豆乳、きゅうりスティック	御飯、みそ汁(キャベツ)、さばの塩焼き、切干大根の煮物、ゴールドキウイ	米、○ホットケーキ粉、○油、○グラニュー糖、砂糖	○牛乳、さば、○木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎調製豆乳	キウイフルーツ(黄)、キャベツ、にんじん、切り干しだいこん、カットわかめ、◎きゅうり	牛乳、豆腐ドーナツおしゃぶり昆布
5土	ヤクルト、人参スティック	あんかけ焼きそば、牛乳、大根ツナサラダ、オレンジ	蒸し中華麺、マヨネーズ、片栗粉、ごま油	牛乳、◎ヤクルト、豚肉(ばら)、ツナ油漬缶、えび、いか、すりごま	オレンジ、◎にんじん、だいこん、きゅうり、キャベツ、もやし、にんじん、さやえんどう	麦茶、今川焼き(カスタード)
7月	牛乳、セロリスティック	七夕そうめん、とり天、短冊サラダ、すいか	ゆでそうめん、油、○砂糖、和風ドレッシング、小麦粉、ごま油	◎牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、ごま、ベーコン	すいか、○バナナ、○もも缶、○バイン缶、トマト、だいこん、○キウイフルーツ、にんじん、きゅうり、オクラ、しそ、○かんてん(粉)、◎セロリー	麦茶、七夕フルーツポンチ
8火	豆乳、きゅうりスティック	ビビンバ丼、中華スープ(春雨)、きゅうりの中華風サラダ、ゴールドキウイ	米、○三温糖、はるさめ、○グラニュー糖、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、ハム、ごま、◎調製豆乳、○いわし(煮干し)	キウイフルーツ(黄)、○りんご(缶詰、きゅうり、にんじん、もやし、ほうれんそう、キャベツ、カットわかめ、しょうが、にんにく、◎きゅうり	牛乳、アップルパイ小魚
9水	ヤクルト、人参スティック	御飯、みそ汁(じゃが芋)、たらの甘辛揚げ、ほうれん草のなめたけ和え、グレープフルーツ	米、○食パン(10枚切り)、じゃがいも、油、三温糖、片栗粉	○牛乳、◎ヤクルト、たら、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、○ハム、○バター、○スライスチーズ、ごま	グレープフルーツ、ほうれんそう、◎にんじん、にんじん、なめたけ、たまねぎ、カットわかめ	牛乳、クロックムッシュ
10木	牛乳、セロリスティック	玄米ロール、かぶのスープ、鶏肉のオレンジ焼き、コールスローサラダ、バナナ	卵なし玄米ロール、フレンチドレッシング(白)	◎牛乳、鶏もも肉、○メロンボール	バナナ、キャベツ、かぶ、にんじん、コーン(冷凍)、マーマレード、カットわかめ、◎セロリー	麦茶、メロンボール
11金	豆乳、きゅうりスティック	ソース焼きそば、選べるジュース、ウインナー、たこ焼き、ゆでとうもろこし、ゆで枝豆、きゅうりの漬物、すいか	焼きそばめん、たこ焼き、油、○カラーシュガー	○牛乳、香薫ウインナー、豚肉(ばら)、◎調製豆乳	すいか、りんご天然果汁、みかん天然果汁、○バナナ、とうもろこし、キャベツ、きゅうり、えだまめ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、あおのり、◎きゅうり	牛乳、デコレーションバナナココア
12土	ヤクルト、人参スティック	冷やしきつねうどん、牛乳、ほうれん草とえのき茸のお浸し、オレンジ	ゆでうどん、三温糖	牛乳、◎ヤクルト、○原宿ドック(チーズ)、味付きいなり、かまぼこ	オレンジ、ほうれんそう、◎にんじん、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ	麦茶、原宿ドック
14月	牛乳、セロリスティック	ふりかけ御飯、みそ汁(なめこ・とうふ)、鶏の唐揚げ、レンコンのタラマヨ和え、ゴールドキウイ	米、○ホットケーキ粉、マヨネーズ(スプレッド)、油、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、淡色みそ、絹ごし豆腐、○バター、たらこ、○ごま	キウイフルーツ(黄)、れんこん、きゅうり、なめこ、ねぎ、しょうが、にんにく、◎セロリー	牛乳、ごまクッキー
15火	豆乳、きゅうりスティック	冷やしためきうどん、牛乳、ちくわ磯辺揚げ、キャベツの昆布和え、グレープフルーツ	ゆでうどん、○砂糖、天かす、油、小麦粉	牛乳、ちくわ、かまぼこ、◎調製豆乳	グレープフルーツ、キャベツ、きゅうり、にんじん、塩こんぶ、カットわかめ、あおのり、◎きゅうり、○とうもろこし	麦茶、焼きとうもろこしおしゃぶり昆布
16水	ヤクルト、人参スティック	枝豆ご飯、煮込み汁、じゃがいもの鹿の子揚げ、きゅうりのゆかり和え、すいか	米、じゃがいも、○ロイヤルローフ、片栗粉、○マヨネーズ、油	○牛乳、◎ヤクルト、生揚げ、○しらす干し	すいか、きゅうり、◎にんじん、れんこん、だいこん、にんじん、ほうれんそう、コーン(冷凍)、えだまめ(冷凍)	牛乳、じゃこマヨトースト
17木	牛乳、セロリスティック	うなぎの混ぜご飯、すまし汁(小松菜)、キャベツの酢の物、バナナ	米、砂糖	◎牛乳、○パナッパ、錦糸卵、うなぎ蒲焼、かまぼこ、ごま	バナナ、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、きゅうり、◎セロリー	麦茶、パナッパ
18金	豆乳、きゅうりスティック	カレーライス、牛乳、福神漬、ブロッコリーサラダ、パイナップル	米、じゃがいも、油	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、ハム、◎調製豆乳	パイナップル、たまねぎ、○もも缶、○みかん缶、ブロッコリー、○バナナ、にんじん、福神漬、◎きゅうり	麦茶、フルーツヨーグルト
19土	ヤクルト、人参スティック	ナポリタン、牛乳、コーンサラダ、オレンジ	スパゲティー、オリーブ油	牛乳、◎ヤクルト、ウインナー	オレンジ、◎にんじん、キャベツ、トマト、コーン(冷凍)、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン	麦茶、ミニたい焼き
21月	☆ 海の日 ☆					
22火	豆乳、きゅうりスティック	ビビンバ丼、中華スープ(春雨)、切り干し大根のサラダ、ゴールドキウイ	米、○三温糖、中華ドレッシング、はるさめ、○グラニュー糖、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、ハム、ごま、◎調製豆乳、○いわし(煮干し)	キウイフルーツ(黄)、○りんご(缶詰、にんじん、もやし、ほうれんそう、きゅうり、切り干しだいこん、カットわかめ、しょうが、にんにく、◎きゅうり	牛乳、アップルパイ小魚
23水	ヤクルト、人参スティック	御飯、みそ汁(じゃが芋)、たらの甘辛揚げ、ほうれん草のなめたけ和え、グレープフルーツ	米、○食パン(10枚切り)、じゃがいも、油、三温糖、片栗粉	○牛乳、◎ヤクルト、たら、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、○ハム、○バター、○スライスチーズ、ごま	グレープフルーツ、ほうれんそう、◎にんじん、にんじん、なめたけ、たまねぎ、カットわかめ	牛乳、クロックムッシュ
24木	牛乳、セロリスティック	マルゲリータピザ、コンソメスープ、ミモザサラダ、バナナ	強力粉、小麦粉、マヨネーズ、油、砂糖、粉糖	◎牛乳、○牛乳、卵、牛乳、モッツァレラチーズ、○ホイップクリーム、ハム	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、コーン(冷凍)、◎セロリー	麦茶、ココアムース
25金	豆乳、きゅうりスティック	わかめ御飯、みそ汁(さつま芋・長葱)、豚のしょうが焼き、キャベツの香り漬け、すいか	米、さつま芋、○コッペパン、○油、○三温糖、三温糖、砂糖	○牛乳、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、ごま、◎調製豆乳	すいか、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、レモン果汁、◎きゅうり	牛乳、揚げパン
26土	ヤクルト、人参スティック	冷やしラーメン、牛乳、アスパラサラダ、オレンジ	○焼きおにぎり、ゆで中華めん、フレンチドレッシング(乳化型)	牛乳、◎ヤクルト、焼き豚、なると	オレンジ、グリーンアスパラガス、◎にんじん、コーン缶、もやし、にんじん、ねぎ、カットわかめ	麦茶、焼きおにぎり
28月	牛乳、セロリスティック	ふりかけ御飯、みそ汁(なめこ・とうふ)、鶏肉カレー照り焼き、レンコンのタラマヨ和え、ゴールドキウイ	米、マヨネーズ(スプレッド)、油、三温糖	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、淡色みそ、絹ごし豆腐、たらこ	キウイフルーツ(黄)、れんこん、きゅうり、なめこ、ねぎ、◎セロリー	牛乳、プリン、マリービスケット
29火	豆乳、きゅうりスティック	冷やしためきうどん、牛乳、ちくわマヨ焼き、キャベツの昆布和え、グレープフルーツ	ゆでうどん、○マカロニ、○砂糖、天かす、マヨネーズ	牛乳、ちくわ、かまぼこ、○きな粉、◎調製豆乳	グレープフルーツ、キャベツ、きゅうり、にんじん、塩こんぶ、カットわかめ、◎きゅうり	麦茶、マカロニきな粉おしゃぶり昆布
30水	ヤクルト、人参スティック	枝豆ご飯、煮込み汁、じゃがいもの鹿の子揚げ、きゅうりのゆかり和え、すいか	米、じゃがいも、○ロイヤルローフ、片栗粉、○マヨネーズ、油	○牛乳、◎ヤクルト、生揚げ、○しらす干し	すいか、きゅうり、◎にんじん、れんこん、だいこん、にんじん、ほうれんそう、コーン(冷凍)、えだまめ(冷凍)	牛乳、じゃこマヨトースト
31木	牛乳、セロリスティック	三色丼、すまし汁(小松菜)、キャベツの酢の物、バナナ	米、砂糖	◎牛乳、○パナッパ、鶏ひき肉、炒り卵、かまぼこ、でんぶ、ごま	バナナ、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、きゅうり、しょうが、◎セロリー	麦茶、パナッパ

☆ 一日の平均給与量 ☆

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	506kcal	17.9g	17.7g	197mg	1.8mg	157μg	0.31mg	0.32mg	44mg
3歳未満児	465kcal	17.1g	16.7g	225mg	1.9mg	177μg	0.29mg	0.34mg	35mg

★都合により食材の変更があります。
★牛肉を使用する場合があります。

2日 精進料理

7日 セタメニュー

11日 夏まつりメニュー

15日 とうもろこしの皮むき(幼児)園庭で焼きとうもろこし

17日 土用の丑の日

24日 誕生会