

令和8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		(◎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 水	ヤクルト、 人参スティック	夏野菜ピザ、牛乳、 ブロッコリーとツナのサラダ、オレンジ	○ゆでうどん、強力粉、○ 天かす、砂糖、油	牛乳、◎ヤクルト、ピザ用チーズ、ツ ナ油漬缶	オレンジ、ブロッコリー、◎にんじん、ホー ルトマト缶詰、たまねぎ、ピーマン、なす	麦茶、 冷やしたぬきうどん
2 木	牛乳、 セロリスティック	御飯、すまし汁(白菜)、鮭の西京焼き、 きゅうりとわかめの酢の物、バナナ	米、砂糖、油	◎牛乳、○パナッパ、さけ、かにちら し、かまぼこ、西京みそ	バナナ、きゅうり、はくさい、えのきたけ、ねぎ、 カットわかめ、◎セロリー	麦茶、 バナッパ
3 金	豆乳、 きゅうりスティッ ク	枝豆ご飯、煮込み汁、 じゃがいもの鹿の子揚げ、 ブロッコリーのごま和え、ゴールドキウイ	○ゆでうどん、強力粉、○ 天かす、砂糖、油	牛乳、ピザ用チーズ、ツナ油漬缶、 ◎調製豆乳	キウイフルーツ(黄)、ブロッコリー、ホー ルトマト缶詰、たまねぎ、ピーマン、なす、◎きゅうり	牛乳、 バナナクレープ
4 土	ヤクルト、 人参スティック	あんかけ焼きそば、牛乳、 ほうれん草とコーンのナムル、オレンジ	○焼きおにぎり、蒸し中華 麺、片栗粉、ごま油、三温 糖	牛乳、◎ヤクルト、豚肉(ばら)、え び、いか、ごま	オレンジ、ほうれん草、◎にんじん、にんじ ん、キャベツ、もやし、さやえんどう、コーン缶	麦茶、 焼きおにぎり
6 月	牛乳、 セロリスティック	うめ干し御飯、さつま汁、鶏肉の照り焼き、 ブロッコリーのおかか和え、ゴールドキウイ	米、さつまいも、油	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、○ホイップクリーム、米みそ(淡 色辛みそ)、さつま揚げ、かつお節	キウイフルーツ(黄)、にんじん、○パイン缶、 ○みかん缶、うめ干し・調味漬、だいこん、ね ぎ、◎セロリー	牛乳、 プリンアラモード
7 火	豆乳、 きゅうりスティッ ク	散らし寿司、そうめん汁、かき揚げ、 短冊サラダ、すいか	米、○砂糖、和風ドレッシ ング、ゆでそうめん、てん ぷら粉、油	えび、錦糸卵、ベーコン、でんぶ、◎ 調製豆乳	すいか、○バナナ、○みかん缶、にんじん、たまねぎ、だい こん、ちらし寿司の素(具材小さめ)、きゅうり、ねぎ、コーン(冷 凍)、むぎ枝豆、○かんでん(粉)、刻みのり、◎きゅうり	麦茶、 七夕 フルーツポンチ
8 水	ヤクルト、 人参スティック	冷やしたぬきうどん、牛乳、ちくわ磯辺揚げ、 おくらとえのき和え、オレンジ	ゆでうどん、○ぎょうざの 皮、天かす、油、小麦粉	○牛乳、牛乳、◎ヤクルト、ちくわ、 かまぼこ、○たらこ、○バター、かつ お節	オレンジ、オクラ、◎にんじん、にんじん、えの きたけ、カットわかめ、あおのり	牛乳、 たらこバター せんべい
9 木	牛乳、 セロリスティック	焼き鳥丼、みそ汁(なめこ・とうふ)、 ブロッコリーのごま和え、バナナ	米、三温糖	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○ホイ ップクリーム、淡色みそ、絹ごし豆腐、 すりごま	バナナ、ねぎ、なめこ、もやし、刻みのり、◎セ ロリー	麦茶、 フルーチェアイス
10 金	豆乳、 きゅうりスティッ ク	お好み焼き、選べるジュース、 塩こうじのチキンソテー、じゃがバター、すいか	じゃがいも(冷凍)、小麦 粉、塩こうじ、マヨネーズ、 ○カラージュガー	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豚肉(ば ら)、バター、干しえび、かつお節、◎ 調製豆乳	すいか、りんご天然果汁、オレンジ天然果汁、 ○バナナ、キャベツ、ねぎ、あおのり、◎きゅう り	牛乳、 バナナココア
11 土	ヤクルト、 人参スティック	冷やしきつねうどん、牛乳、 白菜ツナポン和え、オレンジ	ゆでうどん、三温糖、ごま 油	牛乳、◎ヤクルト、○原宿ドック(コ コア)、味付きいなり、かまぼこ、ツナ油 漬缶、かつお節	オレンジ、はくさい、◎にんじん、ねぎ、にんじ ん、カットわかめ	麦茶、 原宿ドック
13 月	牛乳、 セロリスティック	御飯、みそ汁(豆腐・わかめ)、 肉じゃが、キャベツの磯和え、ゴールドキウイ	米、じゃがいも、○ホットケー キ粉、しらたき、○油、○グラニュー糖、砂 糖、油	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、○木綿 豆腐、豚肉(肩)、米みそ(赤色辛み そ)、油揚げ	キウイフルーツ(黄)、にんじん、キャベツ、たま ねぎ、きゅうり、さやえんどう、刻みのり、カッ つわかめ、◎セロリー	牛乳、 豆腐ドーナツ
14 火	豆乳、 きゅうりスティッ ク	冷やし中華、牛乳、シュウマイ、 パンバンジーサラダ、すいか	ゆで中華めん、○米、ごま ドレッシング、○砂糖	牛乳、鶏ささ身、焼き豚、錦糸卵、○ 米みそ(淡色辛みそ)、○ごま、◎調 製豆乳	すいか、きゅうり、トマト、カットわかめ、○うめ 干し、◎きゅうり	麦茶、 梅みそ 焼きおにぎり
15 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、 ブロッコリーのごま和え、オレンジ	米、じゃがいも、○クレー プシート、片栗粉、油、三 温糖	○牛乳、◎ヤクルト、○ホイップク リーム、木綿豆腐、ごま	○バナナ、オレンジ、ブロッコリー、◎にんじ ん、れんこん、にんじん、だいこん、ほうれんそ う、コーン(冷凍)、えだまめ(冷凍)	牛乳、 バナナクレープ
16 木	牛乳、 セロリスティック	御飯、すまし汁(白菜)、鮭の西京焼き、 きゅうりとわかめの酢の物、バナナ	米、砂糖、油	◎牛乳、○パナッパ、さけ、かにちら し、かまぼこ、西京みそ	バナナ、きゅうり、はくさい、えのきたけ、ねぎ、 カットわかめ、◎セロリー	麦茶、 バナッパ
17 金	豆乳、 きゅうりスティッ ク	カレーライス、牛乳、 ブロッコリーとツナのサラダ、ゴールドキウイ	米、○ロイヤルローフ、 じゃがいも、油	牛乳、豚肉(もも)、○つぶしあん(砂 糖添加)、ツナ油漬缶、○バター、◎ 調製豆乳	キウイフルーツ(黄)、ブロッコリー、たまねぎ、 にんじん、◎きゅうり	麦茶、 あんバタートース ト
18 土	ヤクルト、 人参スティック	ナポリタン、牛乳、 アスパラサラダ、オレンジ	○くるみパン、スバゲ ティー、フレンチドレッシ ング(乳化型)、オリーブ油	牛乳、◎ヤクルト、ウインナー	オレンジ、グリーンアスパラガス、◎にんじん、 にんじん、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、マッ シュルーム、ピーマン	麦茶、 くるみパン
20 月	☆ 海の日 ☆					
21 火	豆乳、 きゅうりスティッ ク	冷やしたぬきうどん、牛乳、 ちくわ磯辺揚げ、おくらとえのき和え、オレンジ	ゆでうどん、○ぎょうざの 皮、天かす、油、小麦粉	○牛乳、牛乳、ちくわ、かまぼこ、○ たらこ、○バター、かつお節、◎調製 豆乳	オレンジ、オクラ、にんじん、えのきたけ、カッ つわかめ、あおのり、◎きゅうり	牛乳、 たらこバター せんべい
22 水	ヤクルト、 人参スティック	うなぎの混ぜご飯、みそ汁(豆腐・わかめ)、 じゃが芋の煮物、キャベツの磯和え、 ゴールドキウイ	○じゃがいも、米、じゃが いも、しらたき、○油、砂糖、油	○牛乳、◎ヤクルト、木綿豆腐、うな ぎ蒲焼、米みそ(赤色辛みそ)、錦糸 卵、油揚げ	キウイフルーツ(黄)、◎にんじん、にんじん、 キャベツ、たまねぎ、きゅうり、さやえんどう、刻 みのり、カットわかめ、○あおのり	牛乳、 ポテトチップ
23 木	牛乳、 セロリスティック	焼き鳥丼、みそ汁(なめこ・とうふ)、 ブロッコリーのごま和え、バナナ	米、三温糖	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○メロ ンボール、淡色みそ、絹ごし豆腐、すり ごま	バナナ、ねぎ、なめこ、もやし、刻みのり、◎セ ロリー	麦茶、 メロンボール
24 金	豆乳、 きゅうりスティッ ク	ミラノ風ドリア、コンソメスープ、 小エビのサラダ、ゴールドキウイ 	米、○砂糖、フレンチド レッシング(乳化型)、パン 粉、砂糖	豚ひき肉、○生クリーム、○クリー ムチーズ、ピザ用チーズ、えび、◎調 製豆乳	キウイフルーツ(黄)、はくさい、トマト、たま ねぎ、コーン缶、きゅうり、レタス、トマトビュ ーレ、カットわかめ、◎きゅうり	麦茶、 ティラミス
25 土	ヤクルト、 人参スティック	みそラーメン、牛乳、きゅうりの中華風サラダ、 オレンジ	○ロイヤルローフ、ゆで中華めん、 砂糖、○マーガリン、ごま油、○グ ラニュー糖	牛乳、◎ヤクルト、ハム、豚ひき肉	オレンジ、◎にんじん、きゅうり、キャベツ、にん じん、もやし、ねぎ、コーン缶、にら	麦茶、 シュガートースト
27 月	牛乳、 セロリスティック	御飯、かき玉汁(ねぎ)、鶏肉のごま味噌焼、 大根梅和え、オレンジ	米、○ホットケーキ粉、○ 油、○グラニュー糖、三温 糖、片栗粉、砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、卵、○木 綿豆腐、ごま、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、だいこん、きゅうり、ねぎ、うめ干し、 ◎セロリー	牛乳、 豆腐ドーナツ
28 火	豆乳、 きゅうりスティッ ク	焼きそば、牛乳、 パンバンジーサラダ、すいか	焼きそばめん、○米、油、 ごまドレッシング	牛乳、豚肉(ばら)、○味付きいなり、 鶏ささ身、◎調製豆乳	すいか、キャベツ、たまねぎ、トマト、きゅうり、 にんじん、ピーマン、あおのり、◎きゅうり	麦茶、 おいなりさん
29 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、 ブロッコリーのごま和え、オレンジ	米、じゃがいも、○クレー プシート、片栗粉、油、三 温糖	○牛乳、◎ヤクルト、○ホイップク リーム、木綿豆腐、ごま	○バナナ、オレンジ、ブロッコリー、◎にんじ ん、れんこん、にんじん、だいこん、ほうれんそ う、コーン(冷凍)、えだまめ(冷凍)	牛乳、 バナナクレープ
30 木	牛乳、 セロリスティック	御飯、すまし汁(白菜)、鮭の西京焼き、 きゅうりとわかめの酢の物、バナナ	米、砂糖、油	◎牛乳、○パナッパ、さけ、かにちら し、かまぼこ、西京みそ	バナナ、きゅうり、はくさい、えのきたけ、ねぎ、 カットわかめ、◎セロリー	麦茶、 バナッパ
31 金	豆乳、 きゅうりスティッ ク	カレーライス、牛乳、 ブロッコリーとツナのサラダ、ゴールドキウイ	米、○ロイヤルローフ、 じゃがいも、油	牛乳、豚肉(もも)、○つぶしあん(砂 糖添加)、ツナ油漬缶、○バター、◎ 調製豆乳	キウイフルーツ(黄)、ブロッコリー、たまねぎ、 にんじん、◎きゅうり	麦茶、 あんバタートース ト

☆ 一日の平均給与量 ☆

エネルギー タンパク質 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 513kcal 18.5g 15.4g 181mg 1.7mg 146 μg 0.27mg 0.33mg 52mg
3歳未満児 470kcal 17.5g 15.0g 212mg 1.8mg 169 μg 0.26mg 0.35mg 40mg

★都合により食材の変更があります。



1日 ピザ作り 11日 夏まつり
3日 精進料理 22日 土用の丑の日メニュー
7日 セタメニュー 24日 誕生会
10日 夏まつりメニュー

