

令和8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	屋 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 土	ヤクルト、 人参スティック	塩ラーメン、牛乳、 ほうれん草とコーンのナムル、オレンジ	○ロイヤルローフ、ゆで中華めん、 三温糖、○マーガリン、○グラ ニュー糖、ごま油	牛乳、◎ヤクルト、焼き豚、なると、 ごま	オレンジ、ほうれんそう、◎にんじん、にんじ ん、コーン缶、ねぎ	麦茶、 シュガートースト
3 月	牛乳、 セロリスティック	高野豆腐のじゃじゃ麺、 もずくのかき揚げ、おくらの梅和え、オレンジ	ゆでうどん、○強力粉、てんぷら 粉、油、○マヨネーズ、○砂糖、片 栗粉、○油、三温糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、○ピザ用チーズ、 凍り豆腐、○焼き鳥缶、淡色みそ	オレンジ、きゅうり、オクラ、もずく、にんじん、 コーン缶、えだまめ(冷凍)、うめ干し、◎セロ リ	牛乳、 照り焼きチキン ピザ
4 火	豆乳、 きゅうりスティッ ク	御飯、すまし汁(白菜)、 松風焼き、きゅうりとわかめの酢の物、すいか	米、パン粉、砂糖、油	○牛乳、鶏ひき肉、かにちらし、卵、 かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、牛 乳、ごま、◎調製豆乳	○とうもろこし、すいか、きゅうり、はくさい、たま ねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、カットわか め、◎きゅうり	牛乳、 ゆでとうもろこし
5 水	ヤクルト、 人参スティック	御飯、みそ汁(なめこ・とうふ)、 あじの南蛮漬け、納豆和え、オレンジ	米、○ホットケーキ粉、○ 砂糖、油、小麦粉、三温 糖、ごま油	○牛乳、◎ヤクルト、あじ、挽きわり 納豆、淡色みそ、絹ごし豆腐、○パ ター	オレンジ、ほうれんそう、◎にんじん、なめこ、 ねぎ、にんじん、たくあん(刻み)	牛乳、 ココアクッキー
6 木	牛乳、 セロリスティック	ピラフ、おくらスープ、 鶏肉のオレンジ焼き、ミモザサラダ、バナナ	米、マヨネーズ	◎牛乳、鶏もも肉、○メロンボール、 卵、ハム、豚ひき肉、えび(むき身)	バナナ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、オ クラ、マーマレード、コーン缶、カットわかめ、◎ セロリー	麦茶、 メロンボール
7 金	豆乳、 きゅうりスティッ ク	しらす丼、さつまい、 きゅうりのゆかり和え、なし	米、さつまいも、○油	○牛乳、しらす干し、米みそ(淡色辛 みそ)、○ピザ用チーズ、○ハム、さ つま揚げ、◎調製豆乳	なし、きゅうり、にんじん、だいこん、ねぎ、万能 ねぎ、◎きゅうり	牛乳、 イタリアン揚げ餃子
8 土	ヤクルト、 人参スティック	ナポリタン、牛乳、 コロコロサラダ、オレンジ	スパゲティ、じゃがいも (ダイス)、マヨネーズ、オ リーブ油	牛乳、◎ヤクルト、上ちくわ、香薫ウ インナー	オレンジ、◎にんじん、にんじん、きゅうり、たま ねぎ、マッシュルーム、ピーマン	麦茶、 ツイストドーナツ
10 月	牛乳、 セロリスティック	焼き鳥丼、五目みそ汁(大根・あげ)、 おくらの梅和え、オレンジ	米、○ロイヤルローフ、さ といも、○マヨネーズ、三 温糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、米みそ(淡色辛みそ)、○ツナ油 漬缶、油揚げ	オレンジ、きゅうり、ねぎ、オクラ、だいこん、ご ぼう、にんじん、刻みのり、うめ干し、◎セロ リ	牛乳、 ツナトースト
11 火	☆ 山の日 ☆					
12 水	ヤクルト、 人参スティック	冷やし中華、牛乳、シュウマイ、 かにかまサラダ、オレンジ	ゆで中華めん、ごまドレッ シング	牛乳、◎ヤクルト、○ヨーグルト(加 糖)、焼き豚、錦糸卵、かにちらし	○バナナ、オレンジ、ブロッコリー、◎にんじ ん、きゅうり、にんじん、カットわかめ	麦茶、 バナナヨーグルト
13 木	牛乳、 セロリスティック	三色丼、みそ汁(麩・わかめ)、 白菜ののり和え、バナナ	米、焼ふ、砂糖	◎牛乳、○パナッパ、鶏ひき肉、炒り 卵、米みそ(淡色辛みそ)、でんぶ	バナナ、はくさい、きゅうり、にんじん、刻みの り、しょうが、カットわかめ、◎セロリー	麦茶、 パナッパ
14 金	豆乳、 きゅうりスティッ ク	ハヤシライス、牛乳、 だいこんサラダ、なし	米、○グラニュー糖、セパ レートドレッシング、油	牛乳、牛肉(ばら)、ハム、◎調製豆 乳	なし、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、 マッシュルーム、◎きゅうり	麦茶、 シュガーパイ
15 土	ヤクルト、 人参スティック	冷やしきつねうどん、牛乳、 もやしのゆかり和え、オレンジ	ゆでうどん、○くるみパ ン、三温糖	牛乳、◎ヤクルト、味付きいなり、か まぼこ	オレンジ、もやし、◎にんじん、きゅうり、ねぎ、 カットわかめ	麦茶、 くるみパン
17 月	牛乳、 セロリスティック	御飯、すまし汁(白菜)、松風焼き、 きゅうりとわかめの酢の物、オレンジ	米、パン粉、砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉、かにち らし、卵、かまぼこ、米みそ(淡色辛 みそ)、牛乳、ごま	○とうもろこし、オレンジ、きゅうり、はくさい、た まねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、カットわ かめ、◎セロリー	牛乳、 ゆでとうもろこし
18 火	豆乳、 きゅうりスティッ ク	トマトそうめん、もずくのかき揚げ、 おくらの梅和え、すいか	ゆでそうめん、○強力粉、てんぷら 粉、油、○じゃがいも(ダイス)、○ 砂糖、ごま油、○油、砂糖	○牛乳、○ピザ用チーズ、ごま、ツナ 油漬缶、◎調製豆乳	すいか、トマト、きゅうり、オクラ、もずく、コー ン缶、えだまめ(冷凍)、うめ干し、しそ、◎きゅう り	牛乳、 カレーピザ
19 水	ヤクルト、 人参スティック	御飯、みそ汁(なめこ・とうふ)、 あじの南蛮漬け、納豆和え、オレンジ	米、○ホットケーキ粉、○ 砂糖、油、小麦粉、三温 糖、ごま油	○牛乳、◎ヤクルト、あじ、挽きわり 納豆、淡色みそ、絹ごし豆腐、○パ ター	オレンジ、ほうれんそう、◎にんじん、なめこ、 ねぎ、にんじん、たくあん(刻み)	牛乳、 ココアクッキー
20 木	牛乳、 セロリスティック	ピラフ、おくらスープ、 鶏肉のオレンジ焼き、ミモザサラダ、バナナ	米、マヨネーズ	◎牛乳、鶏もも肉、○メロンボール、 卵、ハム、ベーコン、えび(むき身)	バナナ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、オ クラ、マーマレード、コーン缶、カットわかめ、◎ セロリー	麦茶、 メロンボール
21 金	豆乳、 きゅうりスティッ ク	しらす丼、さつまい、 きゅうりのゆかり和え、なし	米、さつまいも、○油	○牛乳、しらす干し、米みそ(淡色辛 みそ)、○ピザ用チーズ、○ハム、さ つま揚げ、◎調製豆乳	なし、きゅうり、にんじん、だいこん、ねぎ、万能 ねぎ、◎きゅうり	牛乳、 イタリアン揚げ餃子
22 土	ヤクルト、 人参スティック	たらこスパゲティ、牛乳、 シーザーサラダ、オレンジ	○焼きおにぎり、スパゲティ、マヨ ネーズ(スプレッド)、オリーブ油、ク ルトン	牛乳、◎ヤクルト、たらこ、卵、ペー コン、粉チーズ、バター	オレンジ、◎にんじん、レタス、たまねぎ、きゅう り、刻みのり、レモン果汁	麦茶、 焼きおにぎり
24 月	牛乳、 セロリスティック	焼き鳥丼、五目みそ汁(大根・あげ)、 おくらの梅和え、オレンジ	米、○ロイヤルローフ、さ といも、○マヨネーズ、三 温糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、米みそ(淡色辛みそ)、○ツナ油 漬缶、油揚げ	オレンジ、きゅうり、ねぎ、オクラ、だいこん、ご ぼう、にんじん、刻みのり、うめ干し、◎セロ リ	牛乳、 ツナトースト
25 火	豆乳、 きゅうりスティッ ク	冷やし中華、牛乳、シュウマイ、 かにかまサラダ、すいか	ゆで中華めん、ごまドレッ シング	牛乳、焼き豚、錦糸卵、かにちらし、 ◎調製豆乳	すいか、○りんご天然果汁、○ぶどう天然果 汁、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、カットわ かめ、◎きゅうり	選べるジュース、 お菓子バイキング
26 水	ヤクルト、 人参スティック	三色丼、みそ汁(麩・わかめ)、 白菜ののり和え、バナナ	米、焼ふ、砂糖	◎ヤクルト、○パナッパ、鶏ひき肉、 炒り卵、米みそ(淡色辛みそ)、でん ぶ	バナナ、はくさい、◎にんじん、きゅうり、にんじ ん、刻みのり、しょうが、カットわかめ	麦茶、 パナッパ
27 木	牛乳、 セロリスティック	夏野菜カレー(選べるトッピング)、 牛乳、大根ツナサラダ、オレンジ 	米、マヨネーズ、じゃがい も、○砂糖、油、○小麦粉	牛乳、◎牛乳、○クリームチーズ、豚肉(もも)、○ 生クリーム、ツナ油漬缶、○卵、納豆、細切り チーズ、スクランブルエッグ、すりごま	オレンジ、だいこん、にんじん、なす、たまね ぎ、きゅうり、○レモン果汁、◎セロリー	麦茶、 チーズケーキ
28 金	豆乳、 きゅうりスティッ ク	御飯、豚汁、ぶりの照り焼き、 キャベツの昆布和え、なし	米、○フライドポテト、○ 油、突きこんにやく、油、ご ま油	○牛乳、ぶり、米みそ(淡色辛み そ)、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、◎ 調製豆乳	なし、キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり、 ごぼう、ねぎ、塩こんぶ、しょうが、◎きゅうり	牛乳、 フライドポテト
29 土	ヤクルト、 人参スティック	冷やしたぬきうどん、牛乳、 ほうれん草の磯和え、オレンジ	ゆでうどん、天かす	牛乳、◎ヤクルト、かまぼこ	オレンジ、ほうれんそう、◎にんじん、にんじ ん、カットわかめ、刻みのり	麦茶、 ベルギーワッフル
31 月	牛乳、 セロリスティック	マーボー丼、中華スープ(きくらげ)、 春雨サラダ、オレンジ	米、○コッペパン、○油、はるさめ、 中華ドレッシング、○三温糖、片栗 粉、三温糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、ハム、○きな粉、米みそ(淡色辛 みそ)	オレンジ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、きゅう り、黒きくらげ、にんにく、◎セロリー、しょうが	牛乳、 揚げパン



☆ 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	518kcal	18.4g	16.9g	182mg	1.8mg	148 μg	0.29mg	0.32mg	39mg
3歳未満児	470kcal	17.2g	16.9g	212mg	1.9mg	170 μg	0.28mg	0.34mg	21mg

★都合により食材の変更があります。

3日 精進料理
27日 誕生会

