

令和4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金	飲むヨーグルト	ご飯、豆腐すまし汁(ほうれん草)、鶏肉カレー照り焼き、ひじきとにんじんのサラダ、バナナ	米、◎焼ふ、◎グラニュー糖、油、三温糖、オリーブ油	◎調製豆乳、鶏もも肉、木綿豆腐、◎バター、ツナ油漬缶、アーモンド(乾)、◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、えのきたけ、ひじき	豆乳、麩のラスク
2土	豆乳	ナポリタンスパゲティ、牛乳、ミモザサラダ、グレープフルーツ	スパゲティ、マヨネーズ、オリーブ油	牛乳、卵、ベーコン、ツナ油漬缶、◎調製豆乳	グレープフルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、トマト、マッシュルーム、ピーマン	ほうじ茶、肉まん
4月	牛乳	白ごま御飯、煮込み汁、かぼ焼き風(精進料理)、きゅうりのゆかり和え、すいか	米、◎クロワッサン、やまといも、油、押麦、三温糖、片栗粉	木綿豆腐、◎ウインナー、油揚げ、ごま、◎調製豆乳、◎牛乳	すいか、きゅうり、だいこん、ごぼう、にんじん、ほうれんそう、焼きのり	豆乳、クロワッサンウインナー
5火	豆乳	中華どんぶり、中華スープ(春雨)、もやしとニラの和え物(ハム)、パイナップル	米、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油	◎アイスクリーム、豚肉(もも)、うずら卵水煮缶、ハム、◎するめ、ごま、◎調製豆乳	パイナップル、はくさい、もやし、たまねぎ、にんじん、にら、たけのこ、ピーマン、干しいたけ、カットわかめ、しょうが	ほうじ茶、シューアイス、するめ
6水	まめびよいちご	雑穀ごはん、みそ汁(生揚げ・わかめ)、肉じゃが(豚肉)、ほうれん草のツナみそ和え、オレンジ	じゃがいも、米、◎メロンパン、しらたき、五穀、マヨネーズ、砂糖、油	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、ごま、◎調製豆乳	オレンジ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ、さやえんどう、カットわかめ	牛乳、メロンパン
7木	幼児牛乳	お星様ピザ・キラキラスープ、七夕バーグ、カラフルサラダ、メロン	米、◎砂糖、三温糖、オリーブ油、油、パン粉、焼ふ	◎ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、はんぺん、牛ひき肉、鶏もも肉、スライスチーズ、卵、牛乳、◎牛乳	トマト、たまねぎ、メロン、キャベツ、きゅうり、◎もも缶(黄桃)、にんじん、コーン(冷凍)、◎キウイフルーツ、リーフレタス、サニーレタス、オクラ、パセリ	ほうじ茶、おほしきまんべい、七夕ゼリー
8金	飲むヨーグルト	ソース焼きそば、りんごジュース、カルピス、フランクフルト、フライドポテト、きゅうりの一夜漬	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、◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご天然果汁、きゅうり、◎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	六条麦茶、たこ焼き
9土	なつまつり					
11月	豆乳	ご飯、すまし汁(小松菜)、みそ漬け豚肉のソテー、切り干し大根のサラダ、さくらんぼ	米、砂糖、油	◎牛乳、豚肉(ロース)、かにかまぼこ、かまぼこ、白みそ、赤みそ、ごま、◎調製豆乳	さくらんぼ(国産)、こまつな、きゅうり、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん	牛乳、ジャムパン
12火	まめびよバナナ	出汗パックふりかけご飯、豆腐スープ(にら)、豚肉とピーマンの炒め物、きゅうりとわかめの酢の物(かにかま)、オレンジ	米、◎マカロニ、ごま油、砂糖、三温糖	豚肉(ばら)、木綿豆腐、◎脱脂粉乳、◎コンデンスミルク、かにかまぼこ、◎バター、ごま、◎調製豆乳	オレンジ、きゅうり、ピーマン、にんじん、にら、たけのこ(ゆで)、しめじ、カットわかめ、あおのり	豆乳、マカロニかりんどうめ、あおのり
13水	幼児牛乳	ココアパン、コーンスープ、ローストチキン、コールスローサラダ、メロン	ロールパン、◎メープルシロップ、マヨネーズ、砂糖、油	◎ヨーグルト(ドリンク)、牛乳、鶏もも肉(皮付き)、◎牛乳、◎卵、生クリーム、◎牛乳	クリームコーン缶、メロン、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、◎にんじん、しょうが、にんにく	飲むヨーグルト、人参ホットケーキ
14木	ミックスジュース(もも缶)	ご飯、豆腐みそ汁(なめこ)、鮭の塩焼き、キャベツの昆布和え、キウイフルーツ	米、◎小麦粉、◎砂糖、◎マヨネーズ、◎ごま油、◎三温糖	◎牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、◎卵、◎豚肉(ばら)、◎干しえび、◎かつお節、◎豆乳	キウイフルーツ、◎キャベツ、キャベツ、なめこ、きゅうり、◎にら、にんじん、糸みつば、塩こんぶ、◎ねぎ、◎あおのり、◎もも缶(黄桃)、◎バナナ	ココア牛乳、お好み焼き・ニラ入り
15金	飲むヨーグルト	カレーライス、オニオンスープ、ホタテサラダ、すいか	米、じゃがいも、◎砂糖、マヨネーズ、油	◎豆乳、◎調製豆乳、◎卵、豚肉(もも)、◎凍り豆腐、◎バター、ベーコン、ほたて貝柱水煮缶、◎ヨーグルト(ドリンク)	すいか、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、コーン缶、カットわかめ	豆乳、高野豆腐のフレンチトースト
16土	幼児牛乳	たらこスパゲティ、わかめスープ、トマトの中華風サラダ、バナナ	スパゲティ、マヨネーズ、オリーブ油、ごま油、砂糖	◎牛乳、たらこ、ごま、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、トマト、きゅうり、カットわかめ、焼きのり	牛乳、リングドーナツ
18月	海の日					
19火	豆乳	中華どんぶり、中華スープ(春雨)、もやしとニラの和え物(ハム)、パイナップル	米、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油	◎アイスクリーム、豚肉(もも)、うずら卵水煮缶、ハム、◎するめ、ごま、◎調製豆乳	パイナップル、はくさい、もやし、たまねぎ、にんじん、にら、たけのこ、ピーマン、干しいたけ、カットわかめ、しょうが	ほうじ茶、シューアイス、するめ
20水	まめびよいちご	雑穀ごはん、みそ汁(生揚げ・わかめ)、肉じゃが(豚肉)、ほうれん草のツナみそ和え、オレンジ	じゃがいも、米、◎メロンパン、しらたき、五穀、マヨネーズ、砂糖、油	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、ごま、◎調製豆乳	オレンジ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ、さやえんどう、カットわかめ	牛乳、メロンパン
21木	幼児牛乳	トマトそうめん、はんぺんのチーズサンドフライ、だいこんサラダ(レモン風味)、メロン	ゆでそうめん、◎米、パン粉、油、小麦粉、ごま油、◎三温糖、◎油、オリーブ油	白はんぺん、ツナ油漬缶、ハム、チーズ、ごま、卵、◎米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	メロン、だいこん、トマト、レモン果汁、しそ、焼きのり、パセリ	ほうじ茶、五平餅
22金	牛乳	うな牛、みそ汁(豆腐・わかめ)、レタスのサラダ、キウイフルーツ(誕生会・お店屋さん)	米、フレンチドレッシング(白)、砂糖	牛肉(肩ロース)、うなぎ蒲焼、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	キウイフルーツ、レタス、トマト、たまねぎ、コーン缶、カットわかめ	ほうじ茶、プリン、揚げせんべい
23土	豆乳	エビピザ、オニオンスープ、シュウマイ、パンパンジーサラダ、グレープフルーツ	米、◎食パン、◎マーガリン、◎グラニュー糖、砂糖	◎牛乳、鶏ささ身、ベーコン、えび(むき身)、米みそ(淡色辛みそ)、◎調製豆乳	グレープフルーツ、たまねぎ、トマト、きゅうり、にんじん、コーン缶、カットわかめ	牛乳、シュガーサンド
25月	豆乳	冷やしラーメン、焼き餃子、きゃべつ胡麻和え、バナナ	ゆで中華めん、◎米、◎油、三温糖	焼き豚、なると、◎とろけるチーズ、ちくわ、◎しらす干し、ごま、◎調製豆乳	バナナ、キャベツ、もやし、コーン缶、◎たまねぎ、にんじん、ねぎ、きゅうり、◎ピーマン、◎にんじん、カットわかめ	ほうじ茶、ご飯ピザ
26火	まめびよバナナ	カレードリア、スープパスタ、ブロッコリーとエビのサラダ、フルーツパンチ	米、マカロニ・スパゲティ、砂糖、マヨネーズ、油	とろけるチーズ、鶏もも肉、えび(むき身)、ハム	たまねぎ、ブロッコリー、バナナ、にんじん、りんご、もも缶、みかん缶、パイナップル、ほうれんそう(冷凍)、パセリ	ほうじ茶、ケーキ
27水	幼児牛乳	ココアパン、コーンスープ、ローストチキン、コールスローサラダ、メロン	ロールパン、◎メープルシロップ、マヨネーズ、砂糖、油	◎ヨーグルト(ドリンク)、牛乳、鶏もも肉(皮付き)、◎牛乳、◎卵、生クリーム、◎牛乳	クリームコーン缶、メロン、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、◎にんじん、しょうが、にんにく	飲むヨーグルト、人参ホットケーキ
28木	豆乳	ご飯、豆腐みそ汁(なめこ)、鮭の塩焼き、キャベツの昆布和え、キウイフルーツ	米、◎小麦粉、◎砂糖、◎マヨネーズ、◎ごま油、◎三温糖	◎牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、◎卵、◎豚肉(ばら)、◎干しえび、◎かつお節、◎豆乳	キウイフルーツ、◎キャベツ、キャベツ、なめこ、きゅうり、◎にら、にんじん、糸みつば、塩こんぶ、◎ねぎ、◎あおのり、◎もも缶(黄桃)、◎バナナ	ココア牛乳、お好み焼き
29金	飲むヨーグルト	カレーライス、オニオンスープ、ホタテサラダ、すいか	米、じゃがいも、◎砂糖、マヨネーズ、油	◎豆乳、◎調製豆乳、◎卵、豚肉(もも)、◎凍り豆腐、◎バター、ベーコン、ほたて貝柱水煮缶、◎ヨーグルト(ドリンク)	すいか、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、コーン缶、カットわかめ	豆乳、高野豆腐のフレンチトースト
30土	幼児牛乳	焼肉スパゲティ、えのきのスープ、トマトサラダ、オレンジ	◎ロールパン、スパゲティ、◎マヨネーズ、三温糖、オリーブ油	◎調製豆乳、豚肉(ばら)、◎ツナ油漬缶、ごま、◎牛乳	オレンジ、トマト、きゅうり、たまねぎ、コーン(冷凍)、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、葉ねぎ、万能ねぎ、◎きゅうり	豆乳、ツナサンド

☆ 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	560kcal	20.9g	21.1g	183mg	2.4mg	182μg	0.37mg	0.33mg	35mg
3歳未満児	501kcal	19.6g	19.7g	215mg	2.5mg	154μg	0.33mg	0.33mg	27mg

* 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)

- 04日精進料理
- 07日七夕メニュー
- 08日お祭りメニュー
- 22日土用丑の日・お店屋さんごっこ 26日誕生日会メニュー