

# 令和6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月	飲むヨーグルト、スティックきゅうり	出汁パックふりかけご飯、キャベツのみそ汁、変わり卵とじ、もやしと人参のナムル、オレンジ	米、○ぎょうざの皮、三温糖、ごま油	○牛乳、いわし蒲焼缶、卵、○ピザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、○豚ひき肉、ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、もやし、にんじん、キャベツ、○たまねぎ、たまねぎ、葉ねぎ、カットわかめ、あおのり、◎きゅうり	牛乳、カリカリピザ
2火	豆乳	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、○米、片栗粉、○マヨドレ、油	○とろけるチーズ、○ツナ油漬缶、生揚げ、○かつお節、◎調製豆乳	すいか、きゅうり、れんこん、だいこん、にんじん、コーン(冷凍)、ほうれんそう、えだまめ(冷凍)、○コーン(冷凍)、○あおのり	ほうじ茶、ツナコーンおにぎり
3水	まめびよバナナ	バターチキンカレーライス、オニオンスープ、コールスローサラダ、オレンジ	米、じゃがいも、マヨドレ、バター、油、三温糖、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、牛乳、ヨーグルト(無糖)、ベーコン	オレンジ、ホールマト缶詰、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、コーン(冷凍)、きゅうり	ほうじ茶、ガリガリ君、マリー
4木	野菜&フルーツ	ご飯、みそ汁(なめこ・とうふ)、あじの野菜あんかけ、ほうれん草ともやしのナムル、キウイフルーツ	米、○焼ふ、○バター、油、○グラニュー糖、小麦粉、三温糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、あじ、淡色みそ、絹ごし豆腐、ごま	キウイフルーツ、ほうれんそう、もやし、なめこ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しいたけ、◎野菜ジュース	牛乳、麩のラスク
5金	牛乳	てまり寿司、麩のすまし汁、きゅうりとわかめの酢の物(かにかま)、フルーツポンチ	米、マヨドレ、砂糖、焼ふ、ゆでそうめん	◎調製豆乳、えび、ツナ油漬缶、かにかまぼこ、◎牛乳	きゅうり、バナナ、もも缶、みかん缶、パイナップル、ねぎ、キウイフルーツ、カットわかめ	豆乳、七夕ゼリー、おほしさませんべい
6土	豆乳	ナポリタンスパゲティ、えのきのスープ、アスパラソテー、ヨーグルト、グレープフルーツ	スパゲティ、○ホットケーキミックス、○無塩バター、バター、○砂糖、オリーブ油	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、ベーコン、◎調製豆乳	グレープフルーツ、グリーンアスパラガス、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、マッシュルーム、万能ねぎ、コーン(冷凍)	牛乳、マフィン
8月	飲むヨーグルト、スティックきゅうり	ご飯・たくあん、すまし汁(小松菜)、鮭の香り味噌焼き、ごぼうときゅうりのサラダ、メロン	米、○食パン、マヨドレ、○マーガリン、砂糖、ごま油、○グラニュー糖	○牛乳、さけ、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	メロン、ごぼう、ごまつな、だいこん(たくあん)、きゅうり、にんじん、えのきたけ、コーン缶、◎きゅうり	牛乳、シュガーパン
9火	豆乳	冷やしラーメン、牛乳、ちくわ磯辺揚げ、キャベツの中華風サラダ、パイナップル	ゆで中華めん、○米、小麦粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、ちくわ、○焼き鳥缶、焼き豚、ハム、かまぼこ、ごま、◎調製豆乳	パイナップル、コーン缶、キャベツ、きゅうり、ねぎ、カットわかめ、あおのり	ほうじ茶、焼き鳥おにぎり
10水	牛乳	ご飯、みそ汁(じゃが芋)、チンジャオロース、ブロッコリーのおかか和え、バナナ	米、○ビーフン、じゃがいも、○油、砂糖、片栗粉	豚肉(ロース)、○豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、◎牛乳	○たまねぎ、バナナ、たけのこ(ゆで)、ピーマン、にんじん、赤ピーマン、たまねぎ、もやし	ほうじ茶、カレービーフン
11木	ミックスジュース(もも缶)	マーボー丼、中華スープ、もやしとニラの和え物(ハム)、オレンジ	米、○じゃがいも、○上新粉、三温糖、片栗粉、ごま油、○油、砂糖、◎三温糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、◎豆乳	オレンジ、もやし、にら、ねぎ、にんじん、しいたけ、○あおのり、◎もも缶(黄桃)、◎バナナ、にんにく、しょうが	牛乳、いももち
12金	野菜&フルーツ	にんじんロール、わかめスープ、ローストチキン、トマトとハムのマリネ風サラダ、キウイフルーツ	ロールパン、○バター、○三温糖、○ホットケーキミックス、三温糖、○グラニュー糖、オリーブ油、油	鶏もも肉(皮付き)、○牛乳、○ホイップクリーム(乳脂肪)、ハム、ごま	キウイフルーツ、トマト、たまねぎ、○ブルーベリー、きゅうり、コーン(冷凍)、カットわかめ、しょうが、にんにく、◎野菜ジュース	ほうじ茶、カップケーキブルーベリージャムかけ
13土	まめびよバナナ	ソース焼きそば、りんごジュース、ウインナー、きゅうりの昆布和え	焼きそばめん、油	ウインナー、豚肉(ばら)、○牛乳	りんご天然果汁、きゅうり、キャベツ、緑豆もやし、にんじん、たまねぎ、ピーマン、塩こんぶ、あおのり	牛乳、原宿ドッグ
15月	<b>海の日</b>					
16火	豆乳	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、○米、片栗粉、○マヨドレ、油	○とろけるチーズ、○ツナ油漬缶、生揚げ、○かつお節、◎調製豆乳	すいか、きゅうり、れんこん、だいこん、にんじん、コーン(冷凍)、ほうれんそう、えだまめ(冷凍)、○コーン(冷凍)、○あおのり	ほうじ茶、ツナコーンおにぎり
17水	まめびよバナナ	バターチキンカレーライス、オニオンスープ、コールスローサラダ、オレンジ	米、じゃがいも、マヨドレ、バター、油、三温糖、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、牛乳、ヨーグルト(無糖)、ベーコン	オレンジ、ホールマト缶詰、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、コーン(冷凍)、きゅうり	ほうじ茶、ガリガリ君、マリー
18木	野菜&フルーツ	ご飯、みそ汁(なめこ・とうふ)、あじの野菜あんかけ、ほうれん草ともやしのナムル、キウイフルーツ	米、○焼ふ、○バター、油、○グラニュー糖、小麦粉、三温糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、あじ、淡色みそ、絹ごし豆腐、ごま	キウイフルーツ、ほうれんそう、もやし、なめこ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しいたけ、◎野菜ジュース	牛乳、麩のラスク
19金	豆乳	ロールパン、ポタージュ(かぼちゃ)、豚かつ、キャベツサラダ、パイナップル	○さつまいも、ロールパン、パン粉、はるさめ、○油、○小麦粉、小麦粉、○砂糖、バター、三温糖、ごま油	○牛乳、牛乳、豚肉(ヒレ)、○ごま、生クリーム、◎調製豆乳	パイナップル、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、レタス、パセリ	牛乳、さつまいもごま団子
20土	牛乳	にんにくチャーハン、中華スープ(しいたけ)、チキンナゲット、きゅうりの華風サラダ、グレープフルーツ	米、ごま油、砂糖	○牛乳、チキンナゲット、ベーコン、ハム、◎牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、ピーマン、干しいたけ、にんにく	牛乳、ジャムパン
22月	飲むヨーグルト、スティックきゅうり	ご飯・たくあん、すまし汁(小松菜)、鮭の香り味噌焼き、ごぼうときゅうりのサラダ、メロン	米、○食パン、マヨドレ、○マーガリン、砂糖、ごま油、○グラニュー糖	○牛乳、さけ、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	メロン、ごぼう、ごまつな、だいこん(たくあん)、きゅうり、にんじん、えのきたけ、コーン缶、◎きゅうり	牛乳、シュガーパン
23火	豆乳	冷やしラーメン、牛乳、ちくわ磯辺揚げ、キャベツの中華風サラダ、パイナップル	ゆで中華めん、○米、小麦粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、ちくわ、○焼き鳥缶、焼き豚、ハム、かまぼこ、ごま、◎調製豆乳	パイナップル、コーン缶、キャベツ、きゅうり、ねぎ、カットわかめ、あおのり	ほうじ茶、焼き鳥おにぎり
24水	牛乳	土用の丑 うなぎの混ぜ寿司、わかめのすまし汁、ほうれん草のツナ和え、バナナ	米、マヨドレ、焼ふ(板ふ)、砂糖、油	○ヨーグルト(ドリンク)、卵、うなぎ蒲焼、ツナ油漬缶、◎牛乳	バナナ、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、干しいたけ、カットわかめ	ほうじ茶、フルーチェ、サラダせんべい
25木	野菜&フルーツ	マーボー丼、中華スープ、もやしとニラの和え物(ハム)、オレンジ	米、○じゃがいも、○上新粉、三温糖、片栗粉、ごま油、○油、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	オレンジ、もやし、にら、ねぎ、にんじん、しいたけ、○あおのり、◎野菜ジュース、にんにく、しょうが	牛乳、いももち
26金	牛乳	にんじんロール、わかめスープ、ローストチキン、トマトとハムのマリネ風サラダ、キウイフルーツ	ロールパン、オリーブ油、○メープルシロップ、三温糖、油	鶏もも肉(皮付き)、○豆乳、ハム、ごま、◎牛乳	キウイフルーツ、トマト、たまねぎ、きゅうり、コーン(冷凍)、カットわかめ、しょうが、にんにく	ほうじ茶、ホットケーキ
27土	豆乳	あんかけラーメン、牛乳、シュウマイ、アスパラとじゃこの和え物、みかん缶	○焼きおにぎり、ゆで中華めん、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、しゅうまい(冷凍)、豚肉(ばら)、しらす干し、◎調製豆乳	みかん缶、はくさい、たまねぎ、にんじん、グリーンアスパラガス、もやし、たけのこ(ゆで)、ピーマン	ほうじ茶、焼きおにぎり
29月	飲むヨーグルト	ご飯、みそ汁(もやし)、かじきまぐろの酢豚風、きゃべつ胡麻和え、すいか	米、○フランスパン、じゃがいも、○粉糖、油、片栗粉、三温糖、◎マーガリン	○牛乳、かじき、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、油揚げ、ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	すいか、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン、きゅうり、カットわかめ、干しいたけ	牛乳、カミカミラスク
30火	豆乳	トマトそうめん、牛乳、おくらとかまぼこの海苔和え、パイナップル	○米、ゆでそうめん、ごま油、○油、○三温糖、砂糖	牛乳、ツナ油漬缶、ごま、かまぼこ、○ごま、◎調製豆乳、かつお節	パイナップル、オクラ、トマト、○にんじん、○ひじき、焼きのり、しそ	ほうじ茶、ひじきご飯
31水	まめびよいちご	ハヤシライス、オニオンスープ、マカロニサラダ、バナナ	米、マヨドレ、マカロニ、油	○牛乳、豚肉(ロース)、ベーコン、◎調製豆乳	たまねぎ、バナナ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム、コーン(冷凍)、カットわかめ	牛乳、メロンパン

☆ 一日あたりの平均給与量

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 543kcal	18.9g	20.1g	174mg	2.0mg	185μg	0.34mg	0.31mg	35mg
3歳未満児 471kcal	16.9g	17.7g	181mg	2.0mg	158μg	0.30mg	0.30mg	28mg

\* 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)  
2日精進料理  
5日七夕メニュー  
12日誕生日会メニュー  
24日土用の丑の日

