

# 令和6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  | 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木  | 豆乳  | 冷やし豆乳みそうどん、のりとコーンのかき揚げ、キャベツの塩昆布和え、デラウェア                 | ゆでうどん、てんぷら粉、油、◎油、◎三温糖                         | ◎牛乳、調製豆乳、◎鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎粉チーズ、◎調製豆乳                    | デラウェア、◎なす、キャベツ、◎ホールトマト缶、トマト、コーン缶、きゅうり、◎たまねぎ、にんじん、◎プロッコリー、焼きのり、塩こんぶ         | 牛乳、ナスと鶏肉のトマト煮       |
| 2金  | 飲むヨーグルト、スティックきゅうり   | 白ごま御飯、味噌汁(大根・しめじ)、夏野菜の酢豚風、プロッコリーのごま和え、すいか               | 米、◎食パン、砂糖、片栗粉、三温糖、◎マヨドレ                       | ◎牛乳、唐揚げ缶、米みそ、ごま、すりごま、◎かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)                  | オレンジ、なす、だいこん、◎キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、しめじ、ピーマン、万能ねぎ、しょうが、◎あおのり、◎きゅうり            | 牛乳、お好み焼き風トースト       |
| 3土  | まめびよバナナ   | ジャージャー麺、牛乳、トマトサラダ、バナナ                                   | 焼きそばめん、◎油、三温糖、オリーブ油、油、ごま油                     | ◎調製豆乳、牛乳、豚ひき肉、淡色みそ、すりごま                                  | バナナ、きゅうり、トマト、たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、にんにく                                       | 豆乳、コンソメポテトフライ       |
| 5月  | 牛乳、スティックにんじん  | 出汁パックふりかけごはん、みそ汁(キャベツ・人参・えのき)、鰯フライ、切干大根のコールスロー風サラダ、オレンジ | 米、マヨドレ、パン粉、小麦粉、油、三温糖                          | あじ、◎牛乳、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、◎牛乳                              | オレンジ、キャベツ、切り干しだいこん、コーン缶、にんじん、えのきたけ、あおのり、◎にんじん                              | ほうじ茶、フルーチェ&せんべい     |
| 6火  | 野菜&フルーツ   | 雑穀ごはん、みそ汁(麩・わかめ)、柳川風煮物、ほうれん草のお浸し、デラウェア                  | 米、五穀、焼ふ、砂糖                                    | ◎調製豆乳、卵、さんま(蒲焼缶詰)、ごま、◎クレープ皮、◎ホイップクリーム、米みそ、油揚げ、しらす干し、かつお節 | デラウェア、ほうれんそう(冷凍)、◎もも缶(黄桃)、たまねぎ、ごぼう、にんじん、カットわかめ、◎野菜ジュース                     | 豆乳、桃のクレープ           |
| 7水  | 牛乳、こんぶ  | ロールパン、コーンクリームスープ、ピザ風ハンバーグ、レタスサラダ、メロン                    | ◎米、ロールパン、オニオンドレッシング、パン粉                       | 豚ひき肉、牛乳、ハム、とろけるチーズ、◎ごま、◎牛乳                               | メロン、クリームコーン缶、レタス、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン、コーン缶、◎うめ干し、◎刻みこんぶ                     | ほうじ茶、りんごゼリー、揚げせんべい  |
| 8木  | 飲むヨーグルト   | ビビンバ、わかめスープ、かにかマサラダ、すいか                                 | 米、◎食パン、◎マヨドレ、ごま油、砂糖                           | ◎牛乳、豚ひき肉、◎ハム、◎スライスチーズ、かにかまぼこ、ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)             | すいか、ミニプロッコリー、ほうれんそう、にんじん、もやし、大豆もやし、ねぎ、カットわかめ                               | 牛乳、ハムチーズサンド         |
| 9金  | 豆乳、スティックきゅうり  | 御飯、五目汁、さばのごま焼き、隠元のおかか和え、オレンジ                            | 米、さといも(冷凍)、三温糖                                | ◎牛乳、さば、◎ウインナー、米みそ、ちくわ、◎卵、油揚げ、黒ごま、かつお節、◎調製豆乳              | オレンジ、いんげん(ゆで)、にんじん、だいこん、きゅうり、ごぼう、ねぎ、◎きゅうり                                  | 牛乳、ウインナーパイ          |
| 10土 | 野菜&フルーツ   | 上海焼きそば、牛乳、ポテトサラダ、パイナップル                                 | 焼きそばめん、じゃがいも、◎食パン、マヨドレ、◎マーガリン、◎砂糖、ごま油         | ◎調製豆乳、牛乳、豚肉(もも)、ハム、えび(むき身)                               | パイナップル、きゅうり、にんじん、もやし、にら、◎野菜ジュース  | 豆乳、シナモンシュガートースト     |
| 12月 |  <b>振替休日</b> |   |   |  |  |                     |
| 13火 | 牛乳  | 御飯、みそ汁(豆腐・玉葱)、スタミナ炒め、野菜スティック、バナナ                        | 米、マヨドレ、三温糖、油、砂糖                               | 豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、白みそ、◎牛乳                     | バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、赤ピーマン、にら、ねぎ                                   | ほうじ茶、プリン、ムーンライト     |
| 14水 | 豆乳、こんぶ  | 麻婆茄子丼、豆腐と卵のスープ、きゅうりとわかめの酢の物、パイナップル                      | 米、◎ホットケーキミックス、三温糖、◎メープルシロップ、油片栗粉、◎ココア(ビュアココア) | ◎牛乳、豚ひき肉、卵、ベーコン、◎卵、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、ごま、◎調製豆乳            | なす、きゅうり、ねぎ、パイナップル、にんじん、生わかめ、トウモロコシ(芽ばえ)、◎刻みこんぶ                             | 牛乳、ココアホットケーキ        |
| 15木 | 飲むヨーグルト   | 冷やしラーメン、牛乳、焼き餃子、パンパンジーサラダ、デラウェア                         | ゆで中華めん、◎じゃがいも                                 | ◎調製豆乳、牛乳、焼き豚、鶏ささ身、◎牛乳、なると、◎たらこ、◎ヨーグルト(ドリンク)              | デラウェア、もやし、コーン缶、きゅうり、ねぎ   | 豆乳、ポテトのたらこソース       |
| 16金 | まめびよいちご、スティックきゅうり   | 夏野菜カレー、牛乳、プロッコリーサラダ、すいか                                 | 米、和風ドレッシング、油                                  | 牛乳、豚肉(もも)、ハム、◎調製豆乳                                       | ミニプロッコリー(冷凍)、すいか、◎とうもろこし、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、なす、コーン缶、オクラ、◎きゅうり                  | ほうじ茶、ガリガリ君、ゆでとうもろこし |
| 17土 | 豆乳  | そうめん、牛乳、厚揚げときゅうりのサラダ、グレープフルーツ                           | 干しそうめん、ごま油、砂糖                                 | 牛乳、◎ヨーグルト(ドリンク)、生揚げ、鶏むね肉、しらす干し、油揚げ、かつお節、◎調製豆乳            | グレープフルーツ、もやし、ねぎ、にんじん、しいたけ、糸みつば   | 飲むヨーグルト、原宿ドック       |
| 19月 | 牛乳、スティックにんじん  | 出汁パックふりかけごはん、みそ汁(キャベツ・人参・えのき)、鰯フライ、切干大根のコールスロー風サラダ、オレンジ | 米、マヨドレ、パン粉、小麦粉、油、三温糖                          | あじ、◎牛乳、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、◎牛乳                              | オレンジ、キャベツ、切り干しだいこん、コーン缶、にんじん、えのきたけ、あおのり、◎にんじん                              | ほうじ茶、フルーチェ&せんべい     |
| 20火 | 野菜&フルーツ   | 雑穀ごはん、みそ汁(麩・わかめ)、柳川風煮物、ほうれん草のお浸し、デラウェア                  | 米、五穀、焼ふ、砂糖                                    | ◎調製豆乳、卵、さんま(蒲焼缶詰)、ごま、◎クレープ皮、◎ホイップクリーム、米みそ、油揚げ、しらす干し、かつお節 | デラウェア、ほうれんそう(冷凍)、◎もも缶(黄桃)、たまねぎ、ごぼう、にんじん、カットわかめ、◎野菜ジュース                     | 豆乳、桃のクレープ           |
| 21水 | 牛乳、こんぶ  | ロールパン、コーンクリームスープ、ピザ風ハンバーグ、レタスサラダ、メロン                    | ◎米、ロールパン、オニオンドレッシング、パン粉                       | 豚ひき肉、牛乳、ハム、とろけるチーズ、◎ごま、◎牛乳                               | メロン、クリームコーン缶、レタス、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン、コーン缶、◎うめ干し、◎刻みこんぶ                     | ほうじ茶、りんごゼリー、揚げせんべい  |
| 22木 | 飲むヨーグルト   | ビビンバ、わかめスープ、かにかマサラダ、すいか                                 | 米、◎食パン、◎マヨドレ、ごま油、砂糖                           | ◎牛乳、豚ひき肉、◎ハム、◎スライスチーズ、かにかまぼこ、ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)             | すいか、ミニプロッコリー、ほうれんそう、にんじん、もやし、大豆もやし、ねぎ、カットわかめ                               | 牛乳、ハムチーズサンド         |
| 23金 | まめびよいちご、スティックきゅうり   | 花火ごはん、野菜スープ、かじきのフライ・チーズ風味、きゅうりとホタテのサラダ、オレンジ             | 米、マヨドレ、パン粉、油、小麦粉、◎カラーシュガースプレー                 | かじき、ほたて貝柱水煮缶、◎アイスクリーム、ベーコン、卵、粉チーズ、◎調製豆乳                  | オレンジ、きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ、だいこん、にんじん、◎いちごソース、コーン(冷凍)、グリーンピース(冷凍)、刻みのり、パセリ、◎きゅうり | ほうじ茶、パースデーワッフルアイス   |
| 24土 | 豆乳  | シーフードスパゲティー、牛乳、プロッコリーの胡麻サラダ、デラウェア                       | ◎米、スパゲティー、オリーブ油、◎砂糖                           | 牛乳、◎鶏もも肉、えび(むき身)、ベーコン、ハム、あさり、◎油揚げ、◎調製豆乳                  | デラウェア、プロッコリー、たまねぎ、きゅうり、◎えのきたけ、赤ピーマン、◎にんじん、しめじ、コーン缶、えのきたけ、にんじん、にんにく         | ほうじ茶、五目おにぎり         |
| 26月 | 豆乳、スティックきゅうり  | 御飯、五目汁、さばのごま焼き、隠元のおかか和え、オレンジ                            | 米、さといも(冷凍)、三温糖                                | ◎牛乳、さば、◎ウインナー、米みそ、ちくわ、◎卵、油揚げ、黒ごま、かつお節、◎調製豆乳              | オレンジ、いんげん(ゆで)、にんじん、だいこん、きゅうり、ごぼう、ねぎ、◎きゅうり                                  | 牛乳、ウインナーパイ          |
| 27火 | 牛乳  | 御飯、みそ汁(豆腐・玉葱)、スタミナ炒め、野菜スティック、バナナ                        | 米、マヨドレ、三温糖、油、砂糖                               | 豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、白みそ、◎牛乳                     | バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、赤ピーマン、にら、ねぎ                                   | ほうじ茶、プリン、ムーンライト     |
| 28水 | 豆乳、こんぶ  | 麻婆茄子丼、豆腐と卵のスープ、きゅうりとわかめの酢の物、パイナップル                      | 米、◎ホットケーキミックス、三温糖、◎メープルシロップ、油片栗粉、◎ココア(ビュアココア) | ◎牛乳、豚ひき肉、卵、ベーコン、◎卵、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、ごま、◎調製豆乳            | なす、きゅうり、ねぎ、パイナップル、にんじん、生わかめ、トウモロコシ(芽ばえ)、◎刻みこんぶ                             | 牛乳、ココアホットケーキ        |
| 29木 | 飲むヨーグルト   | 冷やしラーメン、牛乳、焼き餃子、パンパンジーサラダ、デラウェア                         | ゆで中華めん、◎じゃがいも                                 | ◎調製豆乳、牛乳、焼き豚、鶏ささ身、◎牛乳、なると、◎たらこ、◎ヨーグルト(ドリンク)              | デラウェア、もやし、コーン缶、きゅうり、ねぎ   | 豆乳、ポテトのたらこソース       |
| 30金 | まめびよいちご、スティックきゅうり   | 夏野菜カレー、牛乳、プロッコリーサラダ、すいか                                 | 米、和風ドレッシング、油                                  | 牛乳、豚肉(もも)、ハム、◎調製豆乳                                       | ミニプロッコリー(冷凍)、すいか、◎とうもろこし、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、なす、コーン缶、オクラ、◎きゅうり                  | ほうじ茶、ガリガリ君、ゆでとうもろこし |
| 31土 | 野菜&フルーツ   | サラダうどん、牛乳、じゃが芋のベーコン炒め、バナナ                               | ゆでうどん、じゃがいも、マヨドレ、油                            | 牛乳、ベーコン、ツナ油漬缶  | バナナ、たまねぎ、レタス、ミニトマト、コーン缶、きゅうり、パセリ、刻みのり、◎野菜ジュース                              | ほうじ茶、メロンパン          |

☆ 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 532kcal | 18.6g | 19.8g | 169mg | 2.1mg | 182μg | 0.34mg | 0.33mg | 36mg  |
| 3歳未満児 472kcal | 17.0g | 18.3g | 197mg | 2.2mg | 153μg | 0.30mg | 0.31mg | 29mg  |

\* 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 \*

暑いと食欲がなくなりがちですが、食べないと熱中症になりやすくなります。水分を取って、食べやすいものを食べましょう。

(今月の食育・行事食)

- 1日 精進料理
- 7・21日 おにぎり作り(幼児クラス)
- 23日 誕生日会メニュー



