

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(赤色辛みそ)、◎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	 振替休日					
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、バ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



