

# 令和6年 7月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園  
光明第二保育園

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	豆乳 きゅうりスティック	枝豆ご飯、煮込み汁、じゃがいも鹿の子揚げ、きゅうりのゆかり和え、すいか	米、じゃがいも、○マカロニ、片栗粉、○砂糖(上白糖)、油	○牛乳、○きな粉、厚揚げ、◎豆乳	すいか、きゅうり、れんこん、だいこん、むきえだまめ(冷凍)、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、コーン缶、◎きゅうり	牛乳 マカロニきな粉
2火	牛乳	ツナサンド、ミネストローネスープ、お魚ナゲット、ブロッコリーとカニカマ和え、スティックチーズ	コロコロパン、○米、マヨドレ、ごま油、三温糖	◎豆乳、お魚ナゲット、ツナ油漬、スティックチーズ、○鶏ひき肉、かにかまぼこ、ペーコン、ごま、◎牛乳	ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、○たまねぎ、もやし、にんじん、カットトマト缶詰、○ミックスベジタブル(冷凍)、セロリー	豆乳 カレーピラフ
3水	豆乳	御飯、みそ汁(じゃがいも・油揚げ)、鮭のごま照り焼き、キャベツとささみのサラダ、オレンジ	米、○コッペパン、じゃがいも、○油、○三温糖、○キヤラメルシュガー、三温糖、ごま油、砂糖(上白糖)	◎牛乳、さけ、鶏ささ身、米みそ(甘みそ)、油揚げ、ごま、○いわし(煮干し)、◎豆乳	キャベツ、オレンジ、にんじん、きゅうり、カットわかめ	牛乳 選べる揚げパン 食べる小魚
4木	牛乳 人参スティック	マーボー厚揚げ丼、春雨スープ、ほうれん草のナムル、グレープフルーツ	米、○ホットケーキ粉、○三温糖、はるさめ、片栗粉、三温糖、砂糖(上白糖)、ごま油	◎豆乳、厚揚げ、豚ひき肉、○牛乳、ハム(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、◎牛乳	グレープフルーツ、もやし、ほうれんそう(冷凍)、ねぎ、○パナナ、チンゲンサイ、にんじん、◎にんじん	豆乳 ココアパナナケーキ
5金	豆乳	七夕そうめん、ジョア、鶏肉の天ぷら短冊サラダ、キウイフルーツ	ゆでそうめん、○小麦粉、マヨドレ、てんぷら粉、○グラニュー糖、油	鶏ささ身、鶏糸卵、ハム、○バター、○卵、◎豆乳	キウイフルーツ、にんじん、だいこん、きゅうり、オクラ(冷凍)	麦茶 あじさいゼリー お星さまクッキー
6土	豆乳	ジャージャー麺、牛乳、チキンミートボール、ごぼうとたらこのサラダ、パナナ	蒸し中華めん、○米、マヨドレ、砂糖(上白糖)、片栗粉、ごま油、○ごま油	牛乳、豚ひき肉、たらこチューブ、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、○しらす干し、○かつお節、◎豆乳	パナナ、にんじん、ごぼう(ゆで)、きゅうり、たまねぎ、ピーマン、○万能ねぎ	麦茶 しらすおにぎり
8月	豆乳 きゅうりスティック	御飯、みそ汁(しめじ・葱)、鶏肉の梅風味焼き、小松菜の野菜和え、オレンジ	米、○お好み焼き粉、○ごま油、○油、三温糖、砂糖(上白糖)	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、○とろけるチーズ、○いわし(煮干し)、○ごま、◎豆乳	こまつな、オレンジ、もやし、○たまねぎ、しめじ、にんじん、○にら、万能ねぎ、○にんじん、コーン缶、うめ干し、◎きゅうり	牛乳 チーズチヂミ 食べる小魚
9火	牛乳 バナナチップ	ちゃんぽん麺、牛乳、焼き餃子、ツナサラダ、パナナ	ゆで中華めん、フレンチドレッシング(白)	◎豆乳、牛乳、調整豆乳、豚肉(もも)、ツナ油漬、かまぼこ、◎牛乳	○どうもろこし、パナナ、にんじん、きゅうり、キャベツ、もやし、◎パナナ(乾果)	豆乳 ゆでどうもろこし
10水	豆乳	トマトチキンカレー、おくらスープ、コールスローサラダ、キウイフルーツ	米、○ビーフン、マヨドレ、○ごま油	◎牛乳、鶏もも肉、○鶏ひき肉、◎豆乳	キウイフルーツ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、○キャベツ、きゅうり、カットトマト缶詰、オクラ(冷凍)、○にんじん、コーン缶、○ピーマン、○干しいたけ	牛乳 五日ビーフン
11木	牛乳	御飯、みそ汁(里芋・ねぎ)、さばの利休焼き、わかめとしらすの酢の物、グレープフルーツ	米、○食パン、さいとも(冷凍)、砂糖(上白糖)	◎豆乳、さば、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、◎牛乳	グレープフルーツ、きゅうり、○ブルーベリージャム、にんじん、ねぎ、カットわかめ	豆乳 ブルーベリージャム サンド
12金	豆乳 人参スティック	ほうれん草パン、コロケ、キャベツスープ、マカロニサラダ、パナナ	コロコロパン、マカロニ、マヨドレ、油	ハム、◎豆乳	パナナ、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、◎にんじん	ガリガリ君 せんべい
13土	豆乳	冷やしきつねうどん、牛乳、はんぺんのバター焼き、ピーマンのサラダ、キウイフルーツ	冷凍うどん、砂糖(上白糖)	◎豆乳、牛乳、はんぺん、油揚げ(甘煮)、豚肉(もも)、ツナ油漬、ごま、バター、◎豆乳	キウイフルーツ、にんじん、ピーマン、きゅうり、○いちごジャム、カットわかめ	豆乳 苺マシュマロサンド
16火	牛乳	ツナサンド、ミネストローネスープ、お魚ナゲット、ブロッコリーとカニカマ和え、スティックチーズ	コロコロパン、マヨドレ、ごま油、三温糖	◎牛乳、お魚ナゲット、ツナ油漬、スティックチーズ、かにかまぼこ、ペーコン、ごま、◎牛乳	ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、もやし、○マンゴー、にんじん、カットトマト缶詰、セロリー	豆乳 マンゴープリン (香港・中国)
17水	豆乳	御飯、みそ汁(じゃがいも・油揚げ)、鮭のごま照り焼き、キャベツとささみのサラダ、オレンジ	米、○コッペパン、じゃがいも、○油、○三温糖、○キヤラメルシュガー、三温糖、ごま油、砂糖(上白糖)	◎牛乳、さけ、鶏ささ身、米みそ(甘みそ)、油揚げ、ごま、○いわし(煮干し)、◎豆乳	キャベツ、オレンジ、にんじん、きゅうり、カットわかめ	牛乳 選べる揚げパン 食べる小魚
18木	牛乳	マーボー厚揚げ丼、春雨スープ、ほうれん草のナムル、グレープフルーツ	米、○ホットケーキ粉、○三温糖、はるさめ、片栗粉、三温糖、砂糖(上白糖)、ごま油	◎豆乳、厚揚げ、豚ひき肉、○牛乳、ハム(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、◎牛乳	グレープフルーツ、もやし、ほうれんそう(冷凍)、ねぎ、○パナナ、チンゲンサイ、にんじん	豆乳 ココアパナナケーキ
19金	豆乳 人参スティック	そうめん、ジョア、鶏肉の天ぷら、コロコロサラダ、キウイフルーツ	ゆでそうめん、○米、じゃがいも、てんぷら粉、マヨドレ、油	◎豆乳、鶏ささ身、○鶏ひき肉、◎豆乳	キウイフルーツ、きゅうり、にんじん、○たまねぎ、○ミックスベジタブル(冷凍)、万能ねぎ、◎にんじん	牛乳 カレーピラフ
20土	豆乳	ジャージャー麺、牛乳、チキンミートボール、ごぼうとたらこのサラダ、パナナ	蒸し中華めん、○米、マヨドレ、砂糖(上白糖)、片栗粉、ごま油、○ごま油	牛乳、豚ひき肉、たらこチューブ、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、○しらす干し、○かつお節、◎豆乳	パナナ、にんじん、ごぼう(ゆで)、きゅうり、たまねぎ、ピーマン、○万能ねぎ	麦茶 しらすおにぎり
22月	豆乳 きゅうりスティック	御飯、みそ汁(しめじ・葱)、鶏肉の梅風味焼き、小松菜の野菜和え、オレンジ	米、○お好み焼き粉、○ごま油、○油、三温糖、砂糖(上白糖)	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、○とろけるチーズ、○いわし(煮干し)、○ごま、◎豆乳	こまつな、オレンジ、もやし、○たまねぎ、しめじ、にんじん、○にら、万能ねぎ、○にんじん、コーン缶、うめ干し、◎きゅうり	牛乳 チーズチヂミ 食べる小魚
23火	牛乳 バナナチップ	ちゃんぽん麺、牛乳、焼き餃子、ツナサラダ、パナナ	ゆで中華めん、フレンチドレッシング(白)	◎豆乳、牛乳、調整豆乳、豚肉(もも)、ツナ油漬、かまぼこ、◎牛乳	○どうもろこし、パナナ、にんじん、きゅうり、キャベツ、もやし、◎パナナ(乾果)	豆乳 ゆでどうもろこし
24水	豆乳	うなぎ御飯、みそ汁(キャベツ・もやし)、ちくわ磯辺揚げ、納豆の野菜和え、すいか	米、○ビーフン、油、小麦粉、○ごま油	◎牛乳、ちくわ 縦割りハーフ、挽きわり納豆、○鶏ひき肉、うなぎ蒲焼、鶏糸卵、米みそ(甘みそ)、かつお節、◎豆乳	すいか、ほうれんそう(冷凍)、○キャベツ、もやし、キャベツ、にんじん、えのきたけ、○にんじん、○ピーマン、万能ねぎ、ひじき、刻みり、○干しいたけ、あおのり	牛乳 五日ビーフン
25木	牛乳	御飯、みそ汁(里芋・ねぎ)、さばの利休焼き、わかめとしらすの酢の物、グレープフルーツ	米、○食パン、さいとも(冷凍)、砂糖(上白糖)	◎豆乳、さば、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、◎牛乳	グレープフルーツ、きゅうり、○ブルーベリージャム、にんじん、ねぎ、カットわかめ	豆乳 ブルーベリージャム サンド
26金	豆乳 人参スティック	ほうれん草パン、コロケ、キャベツスープ、マカロニサラダ、パナナ	コロコロパン、マカロニ、マヨドレ、○砂糖(上白糖)、油、○小麦粉	◎牛乳、○クリームチーズ、○生クリーム、○卵、○ホイップクリーム、ハム、◎豆乳	パナナ、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、○キウイフルーツ、ピーマン、○レモン果汁、◎にんじん	牛乳 パースデーチーズ ケーキ
27土	豆乳	冷やしきつねうどん、牛乳、はんぺんのバター焼き、ピーマンのサラダ、キウイフルーツ	冷凍うどん、砂糖(上白糖)	◎豆乳、牛乳、はんぺん、油揚げ(甘煮)、豚肉(もも)、ツナ油漬、ごま、バター、◎豆乳	キウイフルーツ、にんじん、ピーマン、きゅうり、○いちごジャム、カットわかめ	豆乳 苺マシュマロサンド
29月	牛乳 きゅうりスティック	トマトチキンカレー、おくらスープ、コールスローサラダ、選べるグレープフルーツ(赤・白)	米、マヨドレ、○砂糖(上白糖)	◎豆乳、○ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、グレープフルーツ(赤)、グレープフルーツ、キャベツ、○パナナ、きゅうり、カットトマト缶詰、○もも缶、○みかん缶、オクラ(冷凍)、コーン缶、◎きゅうり	豆乳 フルーツヨーグルト ウエハース
30火	豆乳	御飯、みそ汁(玉葱・えのき)、あじの香り焼き、切り干し大根サラダ、キウイフルーツ	米、○スパゲティ、油、片栗粉、ごま油、三温糖	◎牛乳、あじ、米みそ(赤色辛みそ)、ハム(ロース)、○バター、◎豆乳	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、切り干しだいこん、にんにく	牛乳 菜飯スパゲティ
31水	豆乳	御飯、みそ汁(大根・わかめ)、鶏肉のオレンジ焼き、小松菜とかまぼこの海苔和え、パナナ	米、砂糖(上白糖)	◎牛乳、鶏もも肉、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、◎豆乳	パナナ、こまつな、だいこん、○みかん缶、○パイナップル、にんじん、マーマレード、刻みり、カットわかめ	牛乳 選べるゼリー

☆ 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 560kcal	22.9g	18.7g	215mg	3.10mg	215μg	0.34mg	0.34mg	41mg
3歳未満児 494kcal	21.7g	17.5g	217mg	3.10mg	190μg	0.30mg	0.34mg	32mg

※食材の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

《今月の食育予定》

- ・ 1日 精進料理の献立になっています。
- ・ 5日 七夕のため、星や天の川をイメージした献立になっています。
- ・ 16日 世界の料理：香港(中国)の『マンゴープリン』になっています。
- ・ 24日 土用の丑の日のため、うなぎを使った献立になっています。

※10時や週一回のおやつに、噛み応えのあるおやつを提供し、噛む力を育てています

