

# 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木	牛乳	冷やし豆乳みそうどん、のりとコーンのかきあげ、キャベツの塩昆布和え、ぶどう(テラ)	冷凍うどん、○ココロパン、てんぷら粉、油、○油	○豆乳、○ウインナー、調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	ぶどう、キャベツ、トマト、コーン缶、きゅうり、にんじん、○レタス、塩こんぶ、焼きのり	豆乳 ホットドッグ
2金	牛乳 人参スティック	御飯、すまし汁(豆腐・ねぎ)、照りつくね、野菜の炒め和え、すいか	米、油、片栗粉、○砂糖(白糖)、ごま油、砂糖(白糖)	○豆乳、鶏ひき肉、○ヨーグルト(無糖)、ツナ油漬缶、木綿豆腐、◎牛乳	すいか、キャベツ、もやし、たまねぎ、○バナナ、○もも缶、○パン缶、にんじん、万能ねぎ、ピーマン、◎にんじん	豆乳 フルーツヨーグルト ウエハース
3土	豆乳	和風スパゲティー、オニオンスープ、コロコロサラダ、オレンジ	スパゲティー、マヨレ	○牛乳、ベーコン、○つぶあん、バター、◎豆乳	オレンジ、たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、しめじ、ほうれんそう(冷凍)、刻みのり	牛乳 あんこパイ
5月	豆乳 きゅうりスティック	御飯、わかめスープ、麻婆豆腐、切干大根サラダ、すいか	米、○ホットケーキ粉、ごま油、○油、片栗粉、三温糖、砂糖(白糖)	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、○とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、◎豆乳	すいか、にんじん、きゅうり、ねぎ、コーン缶、切り干しだいこん、万能ねぎ、カットわかめ、◎きゅうり	牛乳 チーズホットケーキ
6火	牛乳	えのきご飯、みそ汁(なす・玉葱)、カレーの煮つけ、小松菜のごま和え、バナナ	○じゃがいも、米、○てんぷら粉、○油、砂糖(白糖)、油、○砂糖(白糖)	○豆乳、かれい、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○米みそ(淡色辛みそ)、ごま、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、なす、ごまつな(冷凍)、ごまつな、えのきたけ、コーン缶、いんげん	豆乳 みそポテト
7水	豆乳	御飯、みそ汁(もやし・人参)、おろしハンバーグ、トマトとツナの和え物、グレープフルーツ	米、○焼きそばめん、パン粉、○油、砂糖(白糖)	○牛乳、豚ひき肉、○豚肉(もも)、牛乳、ツナ油漬缶、しほり豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、◎豆乳	グレープフルーツ、トマト、きゅうり、たまねぎ、もやし、だいこんおろし、○キャベツ、にんじん、○にんじん、○たまねぎ、万能ねぎ、◎あおのり	牛乳 焼きそば
8木	牛乳 人参スティック	ナン、挽肉カレー、かぼちゃのチーズ焼き、ブロッコリーのマヨ和え、キウイフルーツ	○米、ナン、マヨレ	豚ひき肉、とろけるチーズ、○鮭フレーク、◎牛乳	キウイフルーツ、かぼちゃ(冷凍)、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、トマト、きゅうり、ピーマン、◎にんじん	麦茶 選べるおにぎり (さけ・わかめ)
9金	豆乳	御飯、豚汁、さばごま照り焼き、ほうれん草の納豆あえ、バナナ	米、○スパゲティー、○オリーブ油、砂糖(白糖)	○牛乳、さば、挽きわり納豆、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○タケノコ、黒ごま、かつお節、○すりごま、○粉チーズ、◎豆乳	バナナ、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、ほうれんそう、だいこん、えのきたけ、ねぎ、ごぼう、○大葉、○レモン果汁	牛乳 選べるスパゲティー (大葉・ゆかり)
10土	豆乳	しょうゆラーメン、牛乳、ちくわのマヨ焼き、きゅうりとコーンのサラダ、オレンジ	ゆで中華めん、マヨレ、砂糖(白糖)	○牛乳、牛乳、ちくわ 縦切りハーフ、焼き豚、とろけるチーズ、ごま、◎豆乳	オレンジ、○バナナ、もやし、きゅうり、にんじん、キャベツ、にら、コーン缶、カットわかめ、あおのり	牛乳 バナナココア
13火	牛乳 きゅうりスティック	中華丼、コーンスープ、もやしのナムル、グレープフルーツ	米、○焼く、○砂糖(白糖)、片栗粉、油、砂糖(白糖)、ごま油	○豆乳、牛乳、豚肉(もも)、ハム、○牛乳、○バター、○きな粉、ごま、◎牛乳	グレープフルーツ、ほうれんそう(冷凍)、もやし、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、◎きゅうり	豆乳 選べるお麩ラスク (きなこ・カレー)
14水	豆乳	のり佃煮御飯、五目汁、かじきのみそ焼き、青菜のおかかあえ、オレンジ	米、○小麦粉、さといも(冷凍)、○ホットケーキ粉、○砂糖(白糖)、油、砂糖(白糖)	○牛乳、かじき、鶏もも肉、○無塩バター、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、すりごま、かつお節、◎豆乳	オレンジ、ごまつな(冷凍)、にんじん、だいこん、のり佃煮、○干しぶどう、ねぎ、ごぼう	牛乳 レーズンクッキー
15木	牛乳	わかめうどん、牛乳、鶏肉のマーメレード焼き、ブロッコリーの和え物、すいか	冷凍うどん、○フランスパン、○砂糖(白糖)、砂糖(白糖)	○豆乳、牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○牛乳、○卵、かにかまぼこ、油揚げ、◎牛乳	すいか、にんじん、マーメレード、きゅうり、カットわかめ	豆乳 フレンチトースト
16金	牛乳 人参スティック	ハヤシライス、コンソメスープ、マカロニサラダ、スティックチーズ	米、○ホットケーキ粉、マカロニ、○黒砂糖、マヨレ	○豆乳、ステーキチーズ、豚肉(肩ロース)、○牛乳、ハム、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、○パン缶、チンゲンサイ、マッシュルーム、グリーンピース(冷凍)、◎にんじん	豆乳 黒糖パンケーキ
17土	豆乳	ジャージャーめん、大根のスープ、小松菜のたらこ和え、グレープフルーツ	蒸し中華めん、○食パン、油、片栗粉、ごま油、砂糖(白糖)	○牛乳、豚ひき肉、○とろけるチーズ、○ウインナー、たらこ、米みそ(赤色辛みそ)、◎豆乳	グレープフルーツ、ごまつな、たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、ピーマン、○たまねぎ、しめじ、○コーン缶、○ピーマン	牛乳 ピザトースト
19月	豆乳	御飯、わかめスープ、麻婆豆腐、切干大根サラダ、すいか	米、○ホットケーキ粉、ごま油、○油、片栗粉、三温糖、砂糖(白糖)	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、○とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、◎豆乳	すいか、にんじん、きゅうり、ねぎ、コーン缶、切り干しだいこん、万能ねぎ、カットわかめ	牛乳 チーズホットケーキ
20火	牛乳	えのきご飯、みそ汁(なす・玉葱)、カレーの煮つけ、小松菜のごま和え、バナナ	○じゃがいも、米、○てんぷら粉、○油、砂糖(白糖)、油、○砂糖(白糖)	○豆乳、かれい、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○米みそ(淡色辛みそ)、ごま、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、なす、ごまつな(冷凍)、ごまつな、えのきたけ、コーン缶、いんげん	豆乳 みそポテト
21水	豆乳 バナナチップ	御飯、みそ汁(もやし・人参)、おろしハンバーグ、トマトとツナの和え物、グレープフルーツ	米、○焼きそばめん、パン粉、○油、砂糖(白糖)	○牛乳、豚ひき肉、○豚肉(もも)、牛乳、ツナ油漬缶、しほり豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、◎豆乳	グレープフルーツ、トマト、きゅうり、たまねぎ、もやし、だいこんおろし、○キャベツ、にんじん、○にんじん、○たまねぎ、万能ねぎ、◎あおのり、◎バナナ(乾果)	牛乳 焼きそば
22木	牛乳	ナン、挽肉カレー、かぼちゃのチーズ焼き、ブロッコリーのマヨ和え、キウイフルーツ	○米、ナン、マヨレ	豚ひき肉、とろけるチーズ、○鮭フレーク、◎牛乳	キウイフルーツ、かぼちゃ(冷凍)、にんじん、たまねぎ、トマト、きゅうり、ピーマン	麦茶 選べるおにぎり (さけ・わかめ)
23金	豆乳 人参スティック	ひまわりご飯、豆腐すまし汁、鶏肉の照り焼き、ほうれん草のごま和え、バナナ	米、マヨレ、油、砂糖(白糖)、○粉糖	○牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、○ホイップクリーム、すりごま、◎豆乳	バナナ、コーン缶、ほうれんそう(冷凍)、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、万能ねぎ、◎にんじん	牛乳 誕生日ケーキ
24土	豆乳	しょうゆラーメン、牛乳、ちくわのマヨ焼き、きゅうりとコーンのサラダ、オレンジ	ゆで中華めん、マヨレ、砂糖(白糖)	○牛乳、牛乳、ちくわ 縦切りハーフ、焼き豚、とろけるチーズ、ごま、◎豆乳	オレンジ、○バナナ、もやし、きゅうり、にんじん、キャベツ、にら、コーン缶、カットわかめ、あおのり	牛乳 バナナココア
26月	牛乳 きゅうりスティック	御飯、すまし汁(豆腐・ねぎ)、照りつくね、野菜の炒め和え、キウイフルーツ	米、油、片栗粉、○砂糖(白糖)、ごま油、砂糖(白糖)	○豆乳、鶏ひき肉、○ヨーグルト(無糖)、ツナ油漬缶、木綿豆腐、◎牛乳	キウイフルーツ、キャベツ、もやし、たまねぎ、○バナナ、○もも缶、○パン缶、にんじん、万能ねぎ、ピーマン、◎きゅうり	豆乳 フルーツヨーグルト ウエハース
27火	牛乳	中華丼、コーンスープ、もやしのナムル、グレープフルーツ	米、○コッペパン、○三温糖、片栗粉、油、砂糖(白糖)、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、○豚肉(ばら)、ハム、ごま、◎牛乳	グレープフルーツ、ほうれんそう(冷凍)、もやし、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、○レタス、○にんじん、○だいこん、○クッキー、たけのこ(ゆで)、しいたけ	麦茶 パインミ-風ソフト イッチ(ベトナム)
28水	豆乳	のり佃煮御飯、五目汁、かじきのみそ焼き、青菜のおかかあえ、オレンジ	米、○小麦粉、さといも(冷凍)、○ホットケーキ粉、○砂糖(白糖)、油、砂糖(白糖)	○牛乳、かじき、鶏もも肉、○無塩バター、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、すりごま、かつお節、◎豆乳	オレンジ、にんじん、だいこん、ごまつな(冷凍)、ごまつな、のり佃煮、○干しぶどう、ねぎ、ごぼう	牛乳 レーズンクッキー
29木	牛乳	わかめうどん、牛乳、鶏肉のマーメレード焼き、ブロッコリーの和え物、すいか	冷凍うどん、○フランスパン、○砂糖(白糖)、砂糖(白糖)	○豆乳、牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○牛乳、○卵、かにかまぼこ、油揚げ、◎牛乳	すいか、にんじん、マーメレード、きゅうり、カットわかめ	豆乳 フレンチトースト
30金	牛乳 人参スティック	ハヤシライス、コンソメスープ、マカロニサラダ、スティックチーズ	米、○ホットケーキ粉、マカロニ、○黒砂糖、マヨレ	○豆乳、ステーキチーズ、豚肉(肩ロース)、○牛乳、ハム、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、○パン缶、チンゲンサイ、マッシュルーム、グリーンピース(冷凍)、◎にんじん	豆乳 黒糖パンケーキ
31土	豆乳	ジャージャーめん、大根のスープ、小松菜のたらこ和え、グレープフルーツ	蒸し中華めん、○食パン、油、片栗粉、ごま油、砂糖(白糖)	○牛乳、豚ひき肉、○とろけるチーズ、○ウインナー、たらこ、米みそ(赤色辛みそ)、◎豆乳	グレープフルーツ、ごまつな、たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、ピーマン、○たまねぎ、しめじ、○コーン缶、○ピーマン	牛乳 ピザトースト

☆ 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	600kcal	24.0g	20.7g	231mg	3.70mg	257 μg	0.39mg	0.39mg	40mg
3歳未満児	531kcal	22.6g	19.4g	244mg	3.40mg	231 μg	0.35mg	0.39mg	32mg

- 《今月の食育予定》
- ・ 1日 精進料理の献立になっています。道組が他園の栄養士と一緒に、サイエンスドリンクづくりを行います。
  - ・ 18日 世界の料理：ベトナムの『パインミ-風ソフトイッチ』になっています。
- ※10時や週1回のおやつに、噛み応えのある食材を提供し噛む力を育てています。

\* 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ください \*

