令和5年 7月 給食献立表

社会福祉法人多摩養育園
光明第四こども園

日付	10時おやつ	昼食	材料名（◎は10時おやつ ○は午後おやつ） 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	3時おやつ
1 土	豆乳ココア	あんかけやきそば、わかめスープ、揚げワンタン、バナナ	ゆで中華めん、ワンタンの皮、油、○粉糖	○牛乳、豚肉(ばら)、豚ひき肉、○ホイップクリーム、かまぼこ、◎豆乳飲料	バナナ、はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、干ししいたけ、黒きくらげ、カットわかめ	牛乳 カスタードパイ
3 月	豆乳	白ごまごはん、煮込み汁、じゃがいもの庭の子揚げ、きゅうりのゆかりあえ、すいか	あらくだきポテト、米、○小麦粉、○グラニュー糖、片栗粉、油、玄米	○牛乳、○卵、○無塩バター、油揚げ、白いりごま、◎豆乳	きゅうり、すいか、むきえだまめ、コーン缶、だいこん、にんじん、ほうれんそう(冷凍)	牛乳 マーブルケーキ
4 火	飲むヨーグルト にんじんスティック	八王子ラーメン、ぎょうざ、ブロッコリーのサラダ、パイン	ゆで中華めん、○アルファ化米、○油、○砂糖、砂糖、ごま油、油	○牛乳、ほたて貝柱、焼き豚、◎ヨーグルト(ドリンク)、ぎょうざ	ミニブロッコリー、パイナップル、もやし、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、コーン缶、たけのこ(塩蔵しなちく)、ねぎ、◎にんじん	牛乳 醤油焼きおにぎり
5 水	かき氷	ごはん、あおさのみそ汁、さけの塩焼き、れんこんのきんぴら、キウイフルーツ	○じゃがいも、米、○油、○小麦粉、○砂糖、玄米、砂糖、油、ごま油	○牛乳、さけ、木綿豆腐、鶏ひき肉、だし入りみそ、○白みそ	キウイフルーツ、れんこんいちょう切り、にんじん、あおさ	牛乳 みそポテト
6 木	飲むヨーグルト	ごはん、かにかまのすまし汁、鶏のつくね、小松菜の和え物、グレープフルーツ	米、○小麦粉、片栗粉、○やまといも、玄米、○マヨネーズ、砂糖、油	○牛乳、鶏ひき肉、かにかまぼこ、卵、○豚肉(もも)、油揚げ、○干しえび、○かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、こまつな、れんこんいちょう切り、たまねぎ、○キャベツ、もやし、にんじん、○ねぎ、糸みつば、しょうが、○あおのり	牛乳 お好み焼き
7 金	豆乳 大根スティック	キーマカレー、星型コロッケ、海藻サラダ、メロン	米、じゃがいも、○小麦粉、パン粉、小麦粉、油、○砂糖、○氷砂糖	○牛乳、豚ひき肉、だいず水煮缶詰、○カルビス、かにかまぼこ、○バター、鶏ひき肉、◎豆乳	キャベツ、たまねぎ、メロン、もやし、海藻ミックス、○かんてん、にんじん(冷凍)、◎だいこん	牛乳 七夕ゼリー 絞りだしクッキー
8 土	豆乳ようちご	たぬきうどん、海老シュウマイ、根菜サラダ、バナナ	ゆでうどん、天かす、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、かまぼこ、えび、白いりごま、◎豆乳飲料	バナナ、ごぼう、きゅうり、にんじん、れんこんいちょう切り、ほうれんそう、ねぎ	牛乳 バニラメロンパン
10 月	豆乳	ごはん、大根のみそ汁、カレイの煮つけ、ひじきの納豆和え、オレンジ	○食パン、米、三温糖、○砂糖、玄米	○牛乳、納豆、生揚げ、かれい、○バター、米みそ、かつお節、○卵、◎豆乳	オレンジ、だいこん、ほうれんそう、切り干しだいこん、ひじき、にんじん、えのきたけ、しょうが、カットわかめ	牛乳 フレンチトースト
11 火	飲むヨーグルト きゅうりスティック	パン、おくらのスープ、スペイン風オムレツ、マカロニサラダ、バナナ	丸パン、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ	○牛乳、卵、はんぺん、とろけるチーズ、ベーコン、ツナ水煮缶、◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、○とうもろこし、ミックスベジタブル(冷凍)、きゅうり、にんじん、オクラ、マーマレード、たまねぎ、コーン(冷凍)、◎きゅうり	牛乳 ゆでとうもろこし
12 水	豆乳	ごはん、豚汁、アジの南蛮漬け、キャベツの塩昆布あえ、すいか	米、油、片栗粉、糸こんにゃく、玄米、三温糖	○牛乳、あじ、○こしあん(生)、白みそ、豚肉(肩ロース)、油揚げ、◎豆乳	キャベツ、すいか、にんじん、たまねぎ、だいこん、黄ピーマン、ごぼう、塩こんぶ、ねぎ、○かんてん(粉)	牛乳 水ようかん
13 木	飲むヨーグルト	ごはん、中華風コーンスープ、厚揚げのケチャップ炒め、春雨サラダ、グレープフルーツ	米、はるさめ、○砂糖、玄米、三温糖、片栗粉、砂糖、ごま油	○ヨーグルト(無糖)、生揚げ、鶏むね肉(皮付き)、卵、ハム、○脱脂粉乳、◎ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、クリームコーン缶、○みかん缶、○パイン缶、○バナナ、たまねぎ、きゅうり、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、グリンピース、干ししいたけ	麦茶 フルーツヨーグルト ウエハース
14 金	豆乳 にんじんスティック	二色おにぎり(赤飯・わかめ)、麦茶、鶏のから揚げ、ボイルウインナー、きゅうりともやしのゆかりあえ、野菜と果物のゼリー	赤飯、米、○小麦粉、油、○マヨネーズ、片栗粉、小麦粉、○天かす	鶏もも肉、ウインナー、○たこ、○卵、○かつお節、かつお節、黒ごま、◎豆乳	○野菜ジュース、きゅうり、もやし、○キャベツ、○ねぎ、しょうが、○あおのり、◎にんじん	白ぶどうジュース たこやき
15 土	豆乳ココア	たらこスパゲティ、きのこのスープ、チキンナゲット、バナナ	スパゲティー	○牛乳、チキンナゲット、たらこ、ベーコン、バター、◎豆乳飲料	バナナ、しいたけ、えのきたけ、しめじ、にんじん、焼きのり	牛乳 ベルギーワッフル
17 月		海の日				
18 火	飲むヨーグルト 大根スティック	八王子ラーメン、ぎょうざ、ブロッコリーのサラダ、パイン	ゆで中華めん、片栗粉、はるさめ、油、三温糖、砂糖、ごま油	○牛乳、○こしあん(生)、豚ひき肉、ほたて貝柱、焼き豚、◎ヨーグルト(ドリンク)、ぎょうざ	ミニブロッコリー、パイナップル、もやし、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、コーン缶、たけのこ(塩蔵しなちく)、ねぎ、◎だいこん	牛乳 ココアデニッシュ
19 水	豆乳	ごはん、あおさのみそ汁、さけの塩焼き、れんこんのきんぴら、キウイフルーツ	○じゃがいも、米、○油、○小麦粉、○砂糖、玄米、砂糖、油、ごま油	○牛乳、さけ、木綿豆腐、鶏ひき肉、だし入りみそ、○白みそ、◎豆乳	キウイフルーツ、れんこんいちょう切り、にんじん、あおさ	牛乳 みそポテト
20 木	飲むヨーグルト	ごはん、わかめのすまし汁、さばのみそ煮、ほうれん草の千草和え、すいか	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、○メープルシロップ	○牛乳、卵、うなぎ蒲焼、鶏むね肉、きんし卵、○バター、油揚げ、かまぼこ、○卵、◎ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、こまつな、もやし、にんじん、しいたけ、刻みのり、みつば	牛乳 玄米フレーククッキー
21 金	豆乳 きゅうりスティック	カレーライス、青のりハッシュドポテト、海藻サラダ、すいか	米、じゃがいも、玄米	豚肉(肩ロース)、○こしあん(生)、かにかまぼこ、◎豆乳	すいか、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、海藻ミックス、あおのり、○かんてん(粉)、◎きゅうり	麦茶 ココアようかん
22 土	豆乳ようちご	みそラーメン、海老シュウマイ、ほうれん草とちくわのサラダ、バナナ	ゆで中華めん、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、ちくわ、豚ひき肉、白みそ、えび、◎豆乳飲料	バナナ、ほうれんそう、もやし、大豆もやし、たけのこ(塩蔵しなちく)、コーン缶、にんじん、にら	牛乳 ツイストドーナツ
24 月	豆乳	ごはん、大根のみそ汁、カレイの煮つけ、ひじきの納豆和え、オレンジ	○食パン、米、三温糖、○砂糖、玄米	○牛乳、納豆、生揚げ、かれい、○バター、米みそ、かつお節、○卵、◎豆乳	オレンジ、だいこん、ほうれんそう、切り干しだいこん、ひじき、にんじん、えのきたけ、しょうが、カットわかめ	牛乳 フレンチトースト
25 火	飲むヨーグルト にんじんスティック	パン、おくらのスープ、スペイン風オムレツ、マカロニサラダ、バナナ	丸パン、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ	○牛乳、卵、はんぺん、とろけるチーズ、ベーコン、ツナ水煮缶、◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、○とうもろこし、ミックスベジタブル(冷凍)、きゅうり、にんじん、オクラ、マーマレード、たまねぎ、コーン(冷凍)、◎にんじん	牛乳 ゆでとうもろこし
26 水	豆乳	ごま塩ごはん、ミネストローネ、ハンバーグ、ブロッコリーと海老のサラダ、メロン	米、じゃがいも、マヨネーズ、玄米、パン粉、○砂糖	豚ひき肉、卵、○ヨーグルト(無糖)、スライスチーズ、バター、ウインナー、白みそ、牛乳、◎豆乳	ミニブロッコリー、たまねぎ、トマトピューレ、メロン(赤肉)、メロン、キャベツ、にんじん	麦茶 誕生会デザート
27 木	飲むヨーグルト	ごはん、中華風コーンスープ、厚揚げのケチャップ炒め、春雨サラダ、グレープフルーツ	米、○小麦粉、○砂糖、はるさめ、玄米、三温糖、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、生揚げ、鶏むね肉(皮付き)、卵、○無塩バター、○卵、ハム、◎ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、クリームコーン缶、たまねぎ、きゅうり、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、グリンピース、干ししいたけ	牛乳 マドレーヌ
28 金	豆乳 大根スティック	うなぎの混ぜ御飯、麦茶、茶わん蒸し、小松菜の和え物、グレープフルーツ	米、○食パン、○マヨネーズ、玄米、三温糖、砂糖	○牛乳、さば、木綿豆腐、きんし卵、白みそ、○スライスチーズ、赤みそ、すりごま、◎豆乳	ねぎ、ほうれんそう、すいか、もやし、にんじん、○のり佃煮、カットわかめ、◎だいこん	牛乳 のりチーズトースト
29 土	豆乳ココア	ソース焼きそば、野菜スティック、揚げワンタン、バナナ	焼きそばめん、ワンタンの皮、油、○小麦粉、マヨネーズ、○砂糖	○牛乳、豚肉(ばら)、○バター、豚ひき肉、白みそ、◎豆乳飲料	ミニブロッコリー、バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、だいこん、ピーマン、あおのり	牛乳 プレーンクッキー
31 月	豆乳	ごはん、けんちん汁、かじきの味噌マヨ焼き、キャベツの塩昆布あえ、オレンジ	米、マヨネーズ、玄米、ごま油、砂糖	○牛乳、かじき、木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ、赤みそ、すりごま(白)、◎豆乳	オレンジ、キャベツ、にんじん、だいこん、ごぼう、塩こんぶ、ねぎ	牛乳 プリン ウエハース

☆ 一日あたりの平均給与量

	ｴﾈﾙｷﾞｰ	ﾀﾝﾊﾟｸ質	脂質	ｶﾙｼｳﾑ	鉄	ﾋﾞﾀﾐﾝA	ﾋﾞﾀﾐﾝB1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾋﾞﾀﾐﾝC
3歳以上児	496kcal	19.6g	18.2g	202mg	2.1mg	187μg	0.29mg	0.39mg	37mg
3歳未満児	472kcal	19.5g	17.9g	220mg	2.3mg	176μg	0.30mg	0.33mg	27mg

・仕入等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

✿今月の行事食✿
3日：精進料理
5日：かき氷パーティー
7日：七夕
14日：夏祭りメニュー
26日：誕生会
28日：土用の丑の日