

# 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)			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	かき氷	枝豆ごはん、煮込み汁、じゃがいもの子揚げ、きゅうりのゆかりあえ、すいか	米、○食パン、あらぐだきポテト、片栗粉、油、○マヨネーズ	○牛乳、○スライスチーズ、生揚げ	すいか、きゅうり、れんこんいちじょう切り、だいこん、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、コーン缶、えだまめ(冷凍)、○刻みり	牛乳 のりチーズサンド
2火	飲むヨーグルト	ごはん、白菜のすまし汁、鮭のちゃんちゃん焼き、ほうれん草とちくわのサラダ、キウイフルーツ	米、○さつまいも、○砂糖、玄米、マヨネーズ、小町麴、砂糖	○牛乳、トラウトサーモン、ちくわ、白みそ、バター、すりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	ほうれんそう、ほくさい、キウイフルーツ、もやし、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、しめじ、○かんでんクック、レモン果汁	牛乳 いもようかん
3水	豆乳 大根スティック	ごはん、にらたまスープ、マーボー豆腐、春雨サラダ、グレープフルーツ	米、○ぎょうざの皮、はるさめ、砂糖、片栗粉、玄米、ごま油、○マヨネーズ	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ハム、白みそ、○たらこ、テンメンジャン(落花生なしのもの)、◎豆乳	グレープフルーツ、にんじん、ねぎ、きゅうり、にら、干しいたけ、○焼きのり、しょうが、◎だいこん	牛乳 たらこマヨせんべい
4木	飲むヨーグルト	カレーライス、はんぺんののりマヨ焼き、大根とタコのマリネ風、パイン	米、じゃがいも、○砂糖、○おつゆ麴、油、砂糖、玄米、マヨネーズ	○牛乳、はんぺん、豚肉(肩ロース)、たご、○バター、◎ヨーグルト(ドリンク)	たまねぎ、にんじん、パイナップル、だいこん、きゅうり、あおのり	牛乳 お麴ラスク
5金	豆乳 にんじんスティック	冷やし中華、星型コロッケ、ブロッコリーとホタテのサラダ、オレンジ	ゆで中華めん、じゃがいも、パン粉、小麦粉、マヨネーズ、油	○アイスクリーム、錦糸卵、ハム、豚ひき肉、鶏ひき肉、ほたて貝柱水煮缶、◎豆乳	オレンジ、ミニブロッコリー、きゅうり、もやし、たまねぎ、にんじん、○フルベリージャム、○ストロベリーソース、カットわかめ、◎にんじん	麦茶 選べるアイス
6土	豆びよココア	焼きそば、チキンナゲット&ポテト、野菜スティック、バナナ	焼きそばめん、マヨネーズ、油	チキンナゲット、豚肉(肩ロース)、白みそ、◎豆乳飲料	バナナ、ミニブロッコリー、キャベツ、もやし、にんじん、だいこん、たまねぎ、あおのり、○野菜ジュース	白ぶどう&ほうれんそう ジャムサンドパン
8月	豆乳 きゅうりスティック	ごはん、キャベツのみそ汁、アジの南蛮漬け、ほうれん草の納豆あえ、冷凍みかん	○食パン、米、油、○砂糖、片栗粉、玄米、三温糖	○牛乳、あじ、納豆、○バター、米みそ、油揚げ、○きな粉、かつお節、◎豆乳	みかん、ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、にんじん、黄ピーマン、うめ干し、◎きゅうり	牛乳 きなこサンドパン
9火	飲むヨーグルト	ねばねばうどん、シュウマイ、ひじきと枝豆のサラダ、キウイフルーツ	ゆでうどん、しゅうまい(冷凍)、○パイ皮、三温糖、ごま油	挽きわり納豆、○ハム、○とろけるチーズ、油揚げ、ツナ水煮缶、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	キウイフルーツ、にんじん、ほうれんそう、コーン缶、えだまめ、なめこ、オクラ、ひじき	麦茶 ハムチーズパイ
10水	豆乳 大根スティック	ごはん、あおさのみそ汁、和風ハンバーグ、コールスローサラダ、グレープフルーツ	米、マヨネーズ、○砂糖、○リッツ、玄米、パン粉	○ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、木綿豆腐、ツナ水煮缶、卵、だし入りみそ、バター、白みそ、牛乳、○脱脂粉乳、◎豆乳	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、○みかん缶、○バナナ、コーン缶、にんじん、あおさ、◎だいこん	麦茶 フルーツヨーグルト リッツクラッカー
11木	飲むヨーグルト	ごはん、きのこのすまし汁、かじきの西京焼き、切り干し大根とさつま揚げの炒り煮、オレンジ	米、砂糖、玄米、なたね油、ごま油	○牛乳、かじき、さつま揚げ、米みそ、◎ヨーグルト(ドリンク)	○ともろこし、オレンジ、しめじ、切り干しだいこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、干しいたけ	牛乳 ゆでとうもろこし
12金	豆乳 にんじんスティック	ごはん、豆乳スープ、鶏肉のマーマレード焼き、きんぴらごぼう、パイン	米、○ホットケーキ粉、○油、玄米、砂糖、○粉糖、ごま油	○牛乳、調製豆乳、鶏もも肉、ベーコン、○バター、○卵、白いりごま、◎豆乳	ごぼう、パイナップル、クリームコーン缶、にんじん、ほうれんそう、しめじ、マーマレード、◎にんじん	牛乳 たまごドーナツ
13土	豆びよいちご	豚丼、大根のみそ汁、ブロッコリーとしらす和え、冷凍みかん	米、玄米、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○ホイップクリーム、生揚げ、米みそ、しらす干し、◎豆乳飲料	ミニブロッコリー、みかん、たまねぎ、だいこん、もやし、○バナナ、しょうが	牛乳 バナナキャラメルクレープ
15月						
16火	飲むヨーグルト	ごはん、白菜のすまし汁、鮭のちゃんちゃん焼き、ほうれん草とちくわのサラダ、キウイフルーツ	米、○さつまいも、○砂糖、玄米、マヨネーズ、小町麴、砂糖	○牛乳、トラウトサーモン、ちくわ、白みそ、バター、すりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	ほうれんそう、ほくさい、キウイフルーツ、もやし、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、しめじ、○かんでんクック、レモン果汁	牛乳 いもようかん
17水	豆乳 大根スティック	ごはん、にらたまスープ、マーボー豆腐、春雨サラダ、グレープフルーツ	米、○ぎょうざの皮、はるさめ、砂糖、片栗粉、玄米、ごま油、○マヨネーズ	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ハム、白みそ、○たらこ、テンメンジャン(落花生なしのもの)、◎豆乳	グレープフルーツ、にんじん、ねぎ、きゅうり、にら、干しいたけ、○焼きのり、しょうが、◎だいこん	牛乳 たらこマヨせんべい
18木	飲むヨーグルト	大根カレー、はんぺんののりマヨ焼き、大根とタコのマリネ風、パイン	米、○砂糖、○おつゆ麴、砂糖、マヨネーズ、玄米、油	○牛乳、はんぺん、豚肉(肩ロース)、たご、○バター、◎ヨーグルト(ドリンク)	だいこん、にんじん、パイナップル、たまねぎ、きゅうり、あおのり	牛乳 お麴ラスク
19金	豆乳 おしゃぶりこんぶ	塩ラーメン、たらのから揚げ、ブロッコリーとホタテのサラダ、オレンジ	ゆで中華めん、○米、マヨネーズ、油、片栗粉、小麦粉、○油、○玄米	○牛乳、たら、○豚肉(もも)、豚ひき肉、ほたて貝柱水煮缶、○油揚げ、◎豆乳	オレンジ、ミニブロッコリー、もやし、キャベツ、にんじん、コーン缶、○刻みこんぶ、○しょうが、しょうが	牛乳 しじゅうしおにぎり
20土	豆びよココア	ほうれん草とベーコンのキッシュ、コロコロスープ、パスタ入りグリーンサラダ、冷凍みかん	○米、パイ皮、スパゲティ、油、○ごま油、○三温糖	鶏さき身、○豚肉(肩ロース)、生クリーム、ベーコン、どしや用チーズ、卵、○卵(厚焼き卵)、○白いりごま、◎豆乳飲料	みかん、レタス、ミニブロッコリー、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、だいこん、たまねぎ、◎ほうれんそう(冷凍)、グリーンアスパラガス、○にんじん、○焼きのり	麦茶 キンパ
22月	豆乳 きゅうりスティック	ごはん、みそ汁、アジの南蛮漬け、ほうれん草の納豆あえ、冷凍みかん	○食パン、米、油、○砂糖、片栗粉、玄米、三温糖	○牛乳、あじ、納豆、○バター、米みそ、油揚げ、○きな粉、かつお節、◎豆乳	みかん、ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、だいこん(たくあん)、にんじん、黄ピーマン、◎きゅうり	牛乳 きなこサンドパン
23火	飲むヨーグルト	ねばねばうどん、シュウマイ、ひじきと枝豆のサラダ、キウイフルーツ	ゆでうどん、しゅうまい(冷凍)、○パイ皮、三温糖、ごま油	挽きわり納豆、○ハム、○とろけるチーズ、油揚げ、ツナ水煮缶、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	キウイフルーツ、にんじん、ほうれんそう、コーン缶、えだまめ、なめこ、オクラ、ひじき	麦茶 ハムチーズパイ
24水	豆乳 大根スティック	うなぎおにぎり、麴のすまし汁、えびとはんぺんの変わり揚げ、ブロッコリーとホタテのサラダ、メロン	米、○ホットケーキ粉、○メーブルシロップ、マヨネーズ、油、片栗粉、星の麴	○牛乳、水切り豆腐、はんぺん、○卵、錦糸卵、うなぎ蒲焼、ほたて貝柱水煮缶、えび(むき身)、○生クリーム、○バター、○脱脂粉乳、さくらでんぶ、◎豆乳	ミニブロッコリー、メロン、もやし、○みかん缶、ほうれんそう、えのきたけ、◎だいこん	牛乳 誕生会デザート
25木	飲むヨーグルト	ごはん、きのこのすまし汁、かじきの西京焼き、切り干し大根とさつま揚げの炒り煮、オレンジ	米、砂糖、玄米、なたね油、ごま油	○牛乳、かじき、さつま揚げ、米みそ、◎ヨーグルト(ドリンク)	○ともろこし、オレンジ、しめじ、切り干しだいこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、干しいたけ	牛乳 ゆでとうもろこし
26金	豆乳 にんじんスティック	ごはん、豆乳スープ、鶏肉のマーマレード焼き、きんぴらごぼう、パイン	米、○ホットケーキ粉、○油、玄米、砂糖、○粉糖、ごま油	○牛乳、調製豆乳、鶏もも肉、ベーコン、○バター、○卵、白いりごま、◎豆乳	ごぼう、パイナップル、クリームコーン缶、にんじん、ほうれんそう、しめじ、マーマレード、◎にんじん	牛乳 たまごドーナツ
27土	豆びよいちご	焼きそば、揚げワンタン、野菜スティック、バナナ	焼きそばめん、ワンタンの皮、○小麦粉、マヨネーズ、油、○砂糖、○グラニュー糖	豚肉(肩ロース)、○バター、白みそ、◎豆乳飲料	○野菜ジュース、バナナ、ミニブロッコリー、キャベツ、もやし、にんじん、だいこん、たまねぎ、あおのり	白ぶどう&ほうれんそう プレーンクッキー
29月	豆乳 きゅうりスティック	鶏飯、がね、キャベツの塩昆布あえ、すいか	○ピザクラスト、さつまいも、米、小麦粉、白玉粉、油、砂糖、○マヨネーズ	○牛乳、○とろけるチーズ、鶏さき身、錦糸卵、○ウインナー、卵、◎豆乳	キャベツ、すいか、にんじん、○コーン缶、にら、福神漬、塩こんぶ、○刻みり、刻みり、◎きゅうり	牛乳 ピザ屋さん
30火	飲むヨーグルト	クワッサン、オニオンスープ、スペイン風オムレツ、マカロニサラダ、キウイフルーツ	ミニクワッサン、マカロニ、じゃがいも、○妻ふあへ、マヨネーズ、クルトン	○牛乳、卵、ベーコン、とろけるチーズ、ツナ水煮缶、◎ヨーグルト(ドリンク)	たまねぎ、○みかん缶、キウイフルーツ、キャベツ、ミックスベジタブル(冷凍)、きゅうり、にんじん、にんにく	牛乳 フルーツゼリー ウエハース
31水	豆乳 大根スティック	ごはん、具だくさん汁、さつま揚げ、ほうれん草の磯あえ、冷凍みかん	米、○ホットケーキ粉、○粉糖、玄米、砂糖、油、片栗粉	○牛乳、白身魚すり身、豚肉(肩ロース)、水切り豆腐、○全卵、○バター、油揚げ、卵、◎豆乳	みかん、ほうれんそう、にんじん、もやし、○マーマレード、だいこん、ごぼう、万能ねぎ、○オレンジ天然果汁、焼きのり、◎だいこん	牛乳 オレンジスティックケーキ



☆ 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	523kcal	21.3g	19.0g	204mg	2.3mg	381μg	0.35mg	0.43mg	33mg
3歳未満児	470kcal	19.4g	17.4g	233mg	2.2mg	167μg	0.27mg	0.41mg	30mg

☆ 今月の行事食 ☆

- 1日: 精進料理
- 5日: 七夕メニュー
- 6日: 夏祭り
- 24日: 誕生会
- 29日: 鶏飯・がね(郷土料理)
- 31日: さつまあげ(郷土料理)

・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。

