

令和3年7月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第五保育園

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	★精進料理★ 白ごま御飯、煮込み汁、 納豆揚げ、きゅうりのゆかり和え、メロン	米、○砂糖、 てんぷら粉、○くろみつ、 麦、油、ごま	納豆、油揚げ、 ○きな粉、◎牛乳	胡瓜、メロン、人参、大根、ほうれん草、 コーン、えだまめ(冷凍)、ゆかり(しそ)、 ○かんでん(粉)	寒天の黒蜜がけ、 緑茶
2金	豆乳	ロールパン、ミルクスープ(かぼちゃ)、 あじのムニエル、グリーンサラダ、 オレンジ	ロールパン、○米、 ドレッシング、小麦粉、 バター、○砂糖、○ごま、 ○ごま油	牛乳、鰯、○豚肉、 ◎豆乳	オレンジ、南瓜、○もやし、○ほうれん草、 玉葱、キャベツ、胡瓜、葉ねぎ、 ほうれん草、アスパラガス、○葱	ビビンバ、 麦茶
3土	やさいとりんご ジュース	ベーコンと水菜のスパゲティ、 生揚げの野菜チーズ焼き、 アスパラとトマトのサラダ、牛乳、フルーツミックス	スパゲティ、○食パン、 マヨドレ、○グラニュー糖、 ○バター、バター、油	牛乳、厚揚げ、 ベーコン、チーズ	玉葱、白菜、トマト、もも缶、水菜、 パイン缶、アスパラガス、人参、 みかん缶、青梗菜、◎ミックスジュース	シュガートースト、 麦茶
5月	飲むヨーグルト	ご飯、あおさ汁、 なすと豚肉のしょうが焼き、 キャベツの浅漬け、グレープフルーツ	米、○コーンフレーク、 油、三温糖、片栗粉	○牛乳、豚肉、 ◎ヨーグルト	グレープフルーツ、玉葱、キャベツ、 なす、人参、胡瓜、あおさ海苔	【コーンフレーク】、 牛乳
6火	やさいとりんご ジュース	きんぴらご飯、味噌汁(なめこ・大根・浅葱)、 鮭の塩焼き、オクラの納豆和え、 オレンジ	米、○ホットケーキミックス、 ○メープルシロップ、油、 砂糖、○バター	○牛乳、鮭、○牛乳、 納豆、油揚げ	オレンジ、大根、なめこ、胡瓜、オクラ、 ○人参、ごぼう、人参、浅葱、 さやえんどう、◎ミックスジュース	キャロットホットケーキ、 牛乳
7水	豆乳	七夕寿司、天の川汁、 鶏肉のみそ焼き、短冊サラダ、すいか	米、○パイ皮、砂糖、 油、オリーブ油、 そうめん	鶏肉、ロースハム、 油揚げ、◎豆乳、 ○牛乳	すいか、大根、コーン、胡瓜、人参、 オクラ、黄ピーマン、○ジャム、 さやえんどう、かんぴょう(乾)、干し椎茸	お星さまパイ、 牛乳
8木	飲むヨーグルト	ブリオッシュ、ポテトスープ、 ピーマンの肉づめ、 コールスローサラダ、オレンジ	ブリオッシュ、じゃが芋、 ○ペンネ、パン粉、小麦粉、 マヨドレ、油、砂糖、○油	○牛乳、牛乳、豚肉、 ○鶏肉、牛ひき肉、 ロースハム、◎ヨーグルト	オレンジ、キャベツ、玉葱、ピーマン、 コーン、人参、○玉葱、○人参、 胡瓜、○さやいんげん、○昆布	チキンパスタ、 昆布、牛乳
9金	牛乳	焼きそば、お好み焼き、焼きとうもろこし、 フランクフルト、 ジュース(オレンジ又はりんご)	◎じゃが芋、中華麺、 ホットケーキミックス、 ○シロップ、油、天かす、 マヨドレ、砂糖、○油	ソーセージ、豚肉、 えび、◎牛乳	りんご濃縮果汁、オレンジ濃縮果汁、 とうもろこし、キャベツ、玉葱、葱、もやし、 人参、ピーマン、青海苔、◎青海苔	かき氷、 フライドポテト風、 麦茶
10土	豆乳	豚みそ丼、もずく汁、 ごぼうときゅうりのサラダ、バナナ	米、○マカロニ、砂糖、 マヨドレ、○砂糖、油、 ○片栗粉	○牛乳、豚肉、 ロースハム、◎豆乳	バナナ、青梗菜、玉葱、ごぼう、もずく、 胡瓜、赤ピーマン、葱、人参、コーン、 わかめ	みたらしまカロニ、 牛乳
12月	牛乳	のり佃煮ご飯、豆腐すまし汁、 蓮根入り松風焼き、 せん野菜(キャベツ・人参・きゅうり)、すいか	米、○砂糖、パン粉、 ドレッシング、砂糖、 油、ごま	鶏肉、○牛乳、豆腐、 牛乳、◎牛乳	すいか、蓮根、胡瓜、キャベツ、 ○みかん缶、のり佃煮、葱、 小松菜、椎茸、人参、○寒天	牛乳寒天、 麦茶
13火	飲むヨーグルト	ご飯、味噌汁(南瓜・玉葱)、 スズキのチリソース風、 ブロッコリーのごま和え、【ぶどうゼリー】	米、油、片栗粉、 三温糖、ごま、砂糖、 ○グラニュー糖	○牛乳、すずき、 ◎ヨーグルト	ブロッコリー、南瓜、葱、玉葱、 もやし、○昆布	コロコロラスク、 昆布、牛乳
14水	豆乳	冷やし中華、ゴーヤチャンプルー、 【シュウマイ】、牛乳、オレンジ	中華麺、○米、 砂糖、ごま油、油、 片栗粉	牛乳、豆腐、しゅうまい、 焼き豚、卵、豚肉、 ○鶏肉、◎豆乳	オレンジ、トマト、胡瓜、 にがうり・ゴーヤ、○ごぼう、わかめ、 ○人参、○いんげん、○干し椎茸	鶏ごぼうおにぎり、 麦茶
15木	やさいとりんご ジュース	★誕生会メニュー★ 二色食パン(2種類)、にんじんポターージュ、 鶏肉の竜田揚げ、ポパイサラダ、メロン	食パン、パンパン食パン、 ○ホットケーキミックス、片栗粉、 マヨドレ、ドレッシング、油、 ○砂糖、マーガリン、バター、ごま	牛乳、鶏肉、◎ヨーグルト、 ○生クリーム、○牛乳、 ベーコン、生クリーム	メロン、人参、ほうれん草、キャベツ、 玉葱、しょうが、◎ミックスジュース、 ○南瓜	誕生会ケーキ、 紅茶
16金	飲むヨーグルト	ご飯、きのこスープ、 チンジャオロース、海藻サラダ、 グレープフルーツ	米、○ロールパン、 ◎じゃが芋、○マヨドレ、 油、オリーブ油、片栗粉 三温糖	○牛乳、豚肉、ベーコン、 ○たらこ、◎ヨーグルト	グレープフルーツ、キャベツ、えのき茸、筍、ピーマン、 トマト、しめじ、青とさか海苔、赤ピーマン、○人参、 ○胡瓜、胡瓜、椎茸、○玉葱、さやえんどう、 赤とさか海苔、わかめ	タラモサンド、 牛乳
17土	豆乳	冷したぬきうどん、生揚げのしぐれ煮、 かぶの酢の物、パイン缶	うどん、○小麦粉、◎じゃが芋、 天かす、○砂糖、砂糖、三温糖、 ◎ごま油、◎ごま	○牛乳、厚揚げ、 豚肉、○チーズ、 ◎豆乳	パイン缶、胡瓜、かぶ、トマト、大根、 ○にら、人参、さやいんげん、わかめ	チーズチヂミ、 牛乳
19月	飲むヨーグルト	ご飯、あおさ汁、 なすと豚肉のしょうが焼き、 キャベツの浅漬け、グレープフルーツ	米、○コーンフレーク、 油、三温糖、片栗粉	○牛乳、豚肉、 ◎ヨーグルト	グレープフルーツ、玉葱、キャベツ、 なす、人参、胡瓜、あおさ海苔	【コーンフレーク】、 牛乳
20火	やさいとりんご ジュース	きんぴらご飯、味噌汁(なめこ・大根・浅葱)、 鮭の塩焼き、オクラの納豆和え、 オレンジ	米、○ホットケーキミックス、 ○メープルシロップ、油、 三温糖、○バター	○牛乳、鮭、○牛乳、 納豆、油揚げ	オレンジ、大根、なめこ、胡瓜、オクラ、 ○人参、ごぼう、人参、浅葱、 さやえんどう、◎ミックスジュース	キャロットホットケーキ、 牛乳
21水	豆乳	カレーライス、福神漬け、 もやしのサラダ、牛乳、すいか	米、じゃが芋、 ○クラッカー、三温糖、 ごま油、油	牛乳、○アイス、豚肉、 油揚げ、◎豆乳	すいか、もやし、玉葱、人参、 胡瓜、福神漬	【アイスクリーム】 パニラ又はストロベリー、 【クラッカー】、麦茶
22木	☆ 海の日 ☆					
23金	☆ スポーツの日 ☆					
24土	豆乳	サラダそうめん、さつま芋の甘煮、 キャベツの梅肉和え、牛乳、バナナ	そうめん、さつま芋、 ○米、砂糖、○砂糖、 ○ごま、ごま油	牛乳、ハム、◎豆乳	バナナ、胡瓜、キャベツ、みかん缶、 人参、うめ干し、わかめ	みそ焼きおにぎり、 麦茶
26月	牛乳	のり佃煮ご飯、豆腐すまし汁、 蓮根入り松風焼き、 せん野菜(キャベツ・人参・きゅうり)、【ぶどうゼリー】	うどん、米、○片栗粉、 パン粉、ドレッシング、 ○油、砂糖、油、ごま	鶏肉、豆腐、○納豆、 牛乳、◎牛乳	蓮根、胡瓜、キャベツ、のり佃煮、葱、 小松菜、椎茸、人参、○青海苔	うどんのおやき、 麦茶
27火	豆乳	ご飯、味噌汁(南瓜・玉葱)、 スズキのチリソース風、 ブロッコリーのごま和え、すいか	米、油、片栗粉、 三温糖、ごま、砂糖	○牛乳、すずき、 ◎豆乳	すいか、ブロッコリー、南瓜、葱、 玉葱、もやし	【ジャムソフト】、 牛乳
28水	かき氷	ひつまぶし、すまし汁、がんもどきの煮物、 かぶの浅漬け、オレンジ	米、◎シロップ、砂糖、 麩、○グラニュー糖、 ごま	○牛乳、うなぎ、 卵、がんもどき	オレンジ、かぶ、胡瓜、 みつば、人参、干し椎茸、かぶ・葉、 レモン果汁、○昆布	コロコロラスク、 昆布、牛乳
29木	飲むヨーグルト	ハヤシライス、【たこウインナー】、 コーンサラダ、牛乳、グレープフルーツ	米、じゃが芋、 ○ぎょうざの皮、油、 ドレッシング	牛乳、ウインナー、 牛肉(もも)、○チーズ、 ◎ヨーグルト	グレープフルーツ、玉葱、キャベツ、 人参、マッシュルーム、コーン、 アスパラガス、○玉葱、○ピーマン	変わりピザ、 麦茶
30金	やさいとりんご ジュース	★世界の料理・シンガポール料理★ シンガポールチキンライス風、 ビーフンスープ、ブロッコリーのソテー、【ヨーグルト】	米、ビーフン、 ごま油、油、砂糖、 ごま、○砂糖	○牛乳、ヨーグルト、 鶏肉、鶏肉、 ウインナー	○パイン缶、ブロッコリー、トマト、玉葱、 青梗菜、胡瓜、人参、しめじ、椎茸、 レタス、◎ミックスジュース	パイナップルタルト、 牛乳
31土	豆乳	八王子ラーメン、【餃子】、 チンゲン菜ともやしのナムル、バナナ	中華麺、 ○ホットケーキミックス、 油、ごま、ごま油	○牛乳、餃子、焼き豚、 ○牛乳、◎豆乳	バナナ、青梗菜、もやし、 玉葱、ほうれん草	マーブル蒸しパン、 牛乳

☆ 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	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
3歳以上児	536kcal	21.4g	16.7g	242mg	2.3mg	189μg	0.29mg	0.34mg	19mg
3歳未満児	474kcal	19.0g	14.8g	200mg	2.1mg	187μg	0.25mg	0.27mg	20mg

* 7月の予定 *

1日	精進料理	15日	誕生会メニュー
7日	七夕メニュー	28日	土用の丑の日
9日	夏まつりメニュー	30日	世界の料理 シンガポール料理

* 材料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。

※15日のサラダのドレッシングはマヨドレまたはフレンチドレッシングから選びます。



