

令和3年8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	
2月	牛乳	★精進料理★ 冷やしそめん、豆乳、高野豆腐のかき揚げ、キャベツの塩昆布和え、なし	○砂糖、てんぷら粉、 そうめん、油、ごま	豆乳、○つぶしあん、 油揚げ、凍り豆腐、 ◎牛乳	なし、胡瓜、○みかん缶、人参、 キャベツ、南瓜、昆布、 ○かんでん(粉)、わかめ	あんみつ、 緑茶
3火	飲むヨーグルト	ご飯、味噌汁(かぶ・油揚げ)、 鶏肉のごまだれ焼き、 きゅうりの酢の物、オレンジ	米、○パイ皮、 砂糖、○砂糖、ごま	○牛乳、鶏肉、 油揚げ、◎ヨーグルト	オレンジ、胡瓜、かぶ、人参、わかめ	シュガーパイ、 牛乳
4水	豆乳	ポパイロールパン、ミルクスープ(コーン)、 ポークチャップ、フレンチサラダ、 グレープフルーツ	ポパイロールパン、 じゃが芋、ドレッシング、 油、片栗粉、三温糖、 砂糖、○スティックケーキ	牛乳、豚肉、 ロースハム、◎豆乳	玉葱、グレープフルーツ、キャベツ、 ホールトマト缶詰、コーン、人参、 マッシュルーム、胡瓜、さやいんげん	[スティックケーキ]、 麦茶
5木	やさいとりんご ジュース	牛肉の味噌丼、とうがん汁、 ひじきの白和え、すいか	米、砂糖、油、 片栗粉、ごま	豆腐、牛肉(肩ロース)	○うめシロップ、すいか、冬瓜、○昆布、 ○とうもろこし、青梗菜、玉葱、ほうれん草、 人参、赤ピーマン、ひじき、干し椎茸、 ◎ミックスジュース	ゆでとうもろこし、 昆布、梅ジュース
6金	飲むヨーグルト	わかめご飯、味噌汁(キャベツ・舞茸)、 鉄分いっぱい鶏ハンバーグ、 切り干し大根のサラダ、トマト	米、○食パン、マヨドレ、 ○砂糖、油、○バター、 ごま、片栗粉	○牛乳、豆腐、鶏肉、 ○豆乳、○卵、 鶏レバー、◎ヨーグルト	トマト、キャベツ、胡瓜、まいたけ、玉葱、 人参、葱、切り干し大根、わかめ	豆乳フレンチトースト、 牛乳
7土	豆乳	冷やし中華、[肉団子]、 牛乳、バナナ	中華麺、○さつま芋、 砂糖、ごま油、 片栗粉、○ごま	牛乳、豚肉、ハム、 ○チーズ、◎豆乳	バナナ、トマト、胡瓜、わかめ	さつま芋のチーズ焼き、 麦茶
9月	☆ 振替休日 ☆					
10火	牛乳	ご飯、味噌汁(大根・なめこ)、 豚肉とじゃが芋の甘辛炒め、 キャベツの磯和え、オレンジ	米、じゃが芋、○砂糖、 砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉、◎牛乳	オレンジ、キャベツ、大根、人参、 なめこ、さやえんどう、浅葱、 しょうが、海苔	ミルクココアゼリー、 麦茶
11水	かき氷	マーボーなす丼、春雨スープ、 きゅうりのナムル、[杏仁豆腐]	米、杏仁豆腐、○食パン、 春雨、ごま油、片栗粉、 砂糖、ごま、三温糖、 ◎シロップ	豆腐、豚肉、○チーズ	なす、もやし、もも缶、パイン缶、葱、胡瓜、 コーン、人参、にら、いんげん、○昆布、 ○ジャム、干し椎茸、にんにく、しょうが	クリームチーズサンド、 昆布、麦茶
12木	豆乳	トッピングそうめん、野菜の塩炒め、 牛乳、なし	そうめん、○米、油	牛乳、ロースハム、納豆、 ○たらこ、◎豆乳	なし、キャベツ、トマト、南瓜、コーン、 人参、○小松菜、オクラ、ピーマン、 干し椎茸	青菜とたらこおにぎり、 麦茶
13金	牛乳	ご飯、味噌汁(なす・玉葱)、 冷やし鶏、刻み昆布の煮物、すいか	○さつま芋、米、 マヨドレ、砂糖	鶏肉、油揚げ、 ◎牛乳	すいか、トマト、キャベツ、なす、 玉葱、人参、胡瓜、昆布	ふかし芋、 麦茶
14土	やさいとりんご ジュース	トマトスパゲティー、コンソメスープ、 おからのまねっこポテサラ、バナナ	スパゲティー、○小麦粉、 マヨドレ、オリーブ油、 ○砂糖、○オリーブ油	○牛乳、おから、 ベーコン	バナナ、玉葱、キャベツ、ホールトマト缶詰、 ○ほうれん草、アスパラガス、人参、 コーン、胡瓜、◎ミックスジュース	野菜プリッツ、 牛乳
16月	豆乳	夏野菜カレーライス、[福神漬]、 かにサラダ、牛乳、もも缶	米、○リッツ、 オリーブ油、油	牛乳、豚肉、かに、 ◎豆乳	もも缶、玉葱、なす、トマト、キャベツ、 南瓜、胡瓜、福神漬、オクラ、 ヤングコーン缶	クラッシュゼリー、 [リッツ]、麦茶
17火	飲むヨーグルト	ご飯、味噌汁(かぶ・油揚げ)、 鶏肉のごまだれ焼き、 きゅうりの酢の物、オレンジ	米、○パイ皮、 砂糖、○砂糖、ごま	○牛乳、鶏肉、 油揚げ、◎ヨーグルト	オレンジ、胡瓜、かぶ、人参、わかめ	シュガーパイ、 牛乳
18水	豆乳	ポパイロールパン、ミルクスープ(コーン)、 ポークチャップ、フレンチサラダ、 グレープフルーツ	ポパイロールパン、じゃが芋、 もち米、○米、ドレッシング、 油、○三温糖、○油、片栗粉、 三温糖、○ごま、砂糖	牛乳、豚肉、 ロースハム、◎豆乳	玉葱、グレープフルーツ、キャベツ、 ホールトマト缶詰、コーン、人参、○昆布、 マッシュルーム、胡瓜、さやいんげん	五平餅、 昆布、麦茶
19木	やさいとりんご ジュース	★誕生会メニュー★ さくさくチャーハン、中華スープ(チンゲン菜)、 変わりシウマイ、ブロッコリーのごま和え、すいか	米、○砂糖、○バター、 しゅうまいの皮、片栗粉、 三温糖、ごま、 油、ごま油、砂糖	豚肉、○生クリーム、 ○ヨーグルト、焼き豚、 ○牛乳	すいか、玉葱、ブロッコリー、○ブルーベリー、人参、 青梗菜、葱、コーン、グリーンピース(冷凍)、 干し椎茸、○レモン果汁、浅葱、しょうが、 ◎ミックスジュース	誕生会ケーキ、 紅茶
20金	飲むヨーグルト	わかめご飯、味噌汁(キャベツ・舞茸)、 鮭の塩焼き、夏野菜炒め、トマト	米、○メープルソフト、 油、三温糖	○牛乳、鮭、 ◎ヨーグルト	トマト、冬瓜、なす、玉葱、キャベツ、 まいたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、 わかめ	[メープルソフト]、 牛乳
21土	豆乳	ジャージャー麺、豆腐の中華風サラダ、 牛乳、バナナ	中華麺、○焼きおにぎり、 ごま油、片栗粉、 三温糖、砂糖	牛乳、豚肉、 豆腐、◎豆乳	バナナ、人参、筍、葱、胡瓜	[焼きおにぎり]、 麦茶
23月	豆乳	クロワッサン、トマトスープ、 鶏肉のチーズ焼き、 スティックサラダ、グレープフルーツ	クロワッサン、 マヨドレ、ごま	○牛乳、鶏肉、○クレープ皮、 チーズ、○生クリーム、 ロースハム、◎豆乳	グレープフルーツ、○みかん缶、 ホールトマト缶詰、人参、大根、 胡瓜、オクラ	みかんクレープ、 牛乳
24火	牛乳	ご飯、味噌汁(大根・なめこ)、 あじの南蛮漬、 キャベツの磯和え、オレンジ	○じゃが芋、米、 ○バター、油、 片栗粉、三温糖	鮭、◎牛乳	オレンジ、キャベツ、大根、玉葱、 人参、なめこ、黄ピーマン、浅葱、 海苔、○昆布	じゃがバター、 昆布、麦茶
25水	かき氷	マーボーなす丼、春雨スープ、 きゅうりのナムル、[杏仁豆腐]	米、○原宿ドック、杏仁豆腐、 春雨、◎シロップ、ごま油、 片栗粉、砂糖、ごま、三温糖、 ◎シロップ	○牛乳、豆腐、 豚肉	なす、もやし、胡瓜、もも缶、パイン缶、 葱、コーン、人参、にら、いんげん、 干し椎茸、にんにく、しょうが	[原宿ドック]、 牛乳
26木	豆乳	トッピングそうめん、野菜の塩炒め、 牛乳、なし	そうめん、○米、油	牛乳、ロースハム、納豆、 ○たらこ、◎豆乳	なし、キャベツ、トマト、南瓜、コーン、 人参、○小松菜、オクラ、ピーマン、 干し椎茸	青菜とたらこおにぎり、 麦茶
27金	牛乳	★世界の料理・日本料理★ 変わり助六寿司、味噌汁(ほうれん草・麩)、 筑前煮、すいか	○和菓子、稲荷ずし、 米、砂糖、ごま、麩、 さといも	鶏肉、◎牛乳	すいか、胡瓜、ほうれん草、人参、 だいこん(たくあん)、こんにやく、 蓮根、ごぼう、筍、いんげん、海苔	[かりんとうまんじゅう]、 麦茶
28土	やさいとりんご ジュース	焼きうどん、なすのごまマヨ、 牛乳、バナナ	うどん、砂糖、 ○ホットケーキミックス、 マヨドレ、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、○牛乳	バナナ、なす、○パイン缶、キャベツ、 人参、玉葱、オクラ、青海苔、 ◎ミックスジュース	パインケーキ、 麦茶
30月	牛乳	ご飯、野菜スープ(キャベツ)、 鶏のから揚げ、オーロラサラダ、 オレンジ	米、○フランスパン、じゃが芋、 片栗粉、油、マヨドレ、小麦粉、 ○砂糖、○マヨドレ、○バター、 三温糖	○牛乳、鶏肉、 ○チーズ、◎牛乳	オレンジ、キャベツ、玉葱、 人参、いんげん	ココアラスク又は チーズラスク、 牛乳
31火	飲むヨーグルト	ご飯、味噌汁(玉葱・あおさ)、 さばの香味焼き、人参しりしり、 グレープフルーツ	米、○リッツ、油	○牛乳、○シャーベット、 鯖、たらこ、◎ヨーグルト	グレープフルーツ、人参、玉葱、葱、 あおさ海苔、にんにく	[ぶどうシャーベット]、 [リッツ]、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

* 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。
※30日ココアラスク又はチーズラスクのどちらかを選んでもらいます。

◎ 8月の予定 ◎

- ・ 2日 精進料理
- ・ 11日、25日 かき氷大会
- ・ 19日 誕生会メニュー
- ・ 27日 世界の料理・日本料理



