

令和4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金	飲むヨーグルト	★精進料理★ 白ごま御飯、煮込み汁、かば焼き風、きゅうりのゆかり和え、すいか	米、やまといも、油、麦、 ○砂糖、砂糖、片栗粉、 ごま	豆腐、○こしあん、 油揚げ、◎ヨーグルト	すいか、胡瓜、大根、ごぼう、人参、 ほうれん草、ゆかり(しそ)、海苔、 ○かんでん(粉)	水ようかん、 緑茶
2土	やさいとりんごジュース	五目焼き豚ラーメン、鶏つくね、 ほうれん草のナムル、豆乳、バナナ	中華麺、○米、片栗粉、 ごま油、ごま、○ごま	豆腐、鶏肉、 焼き豚、豆乳	バナナ、ほうれん草、もやし、コーン、 キャベツ、人参、葱、玉葱、にら、 ◎ミックスジュース	菜飯おにぎり、 麦茶
4月	牛乳	のり佃煮御飯、味噌汁(大根・なめこ)、 鶏肉の甘酢しょうゆ、キャベツの和風和え、 オレンジ	米、○ポパイ食パン、 マヨドレ、三温糖、 ○グラニュー糖、砂糖	鶏肉、○豆乳、 ○卵、◎牛乳	オレンジ、大根、キャベツ、胡瓜、 なめこ、葱、人参、オクラ、浅葱、海苔	豆乳フレンチトースト、 麦茶
5火	野菜スティック(大根)、豆乳	ご飯、もずく汁、豚肉の味噌炒め、 いんげんのごま和え、すいか	米、 ○ホットケーキミックス、 ごま、三温糖、ごま	○牛乳、豚肉、 ○豆乳、◎豆乳	すいか、玉葱、いんげん、もずく、 ピーマン、○ほうれん草、葱、 ○人参、人参、わかめ、◎大根	人参蒸しパン又は ポパイ蒸しパン、 牛乳
6水	飲むヨーグルト	トマトロールパン、かぶのスープ、 スズキのチリソース風、ポパイサラダ、 グレープフルーツ	トマトロールパン、 ○リッツ、ドレッシング、 油、片栗粉、砂糖、ごま	○牛乳、すずき、 ベーコン、◎ヨーグルト	グレープフルーツ、かぶ、ほうれん草、 キャベツ、葱、人参、マッシュルーム、 かぶ・葉、○昆布	マシュマロサンド、 〔昆布〕、牛乳
7木	牛乳	★七夕メニュー★ 七夕ライス、〔星ハンバーグ〕、 短冊サラダ、オレンジ	米、じゃが芋、片栗粉、 オリーブ油、油、砂糖	豆乳、鶏肉、 ロースハム、◎牛乳	オレンジ、玉葱、大根、○もも缶、 人参、胡瓜、コーン、オクラ	七夕ゼリー、 麦茶
8金	やさいとりんごジュース	★夏祭り前日メニュー★ 焼きそば、焼きとうもろこし、 鶏のから揚げ、すいか	中華麺、○じゃが芋、 片栗粉、油、○油、 小麦粉、三温糖	○牛乳、鶏肉、 豚肉	すいか、とうもろこし、もやし、キャベツ、 人参、玉葱、青海苔、○青海苔、 ◎ミックスジュース	シャカシャカポテト、 牛乳
9土	ジュース	牛丼、味噌汁(小松菜・もやし)、 里芋の煮物、バナナ	米、○マカロニ、里芋、 ○砂糖、油、三温糖、 ○片栗粉、砂糖	○豆乳、牛肉(もも)	バナナ、玉葱、小松菜、もやし、人参、 白滝、いんげん、◎ジュース	みたらしマカロニ、 豆乳
11月	飲むヨーグルト	麦ご飯、豆腐スープ(ねぎ)、 ブルコギ炒め、わかめの酢の物、 オレンジ	米、○ロールパン、 ○じゃが芋、麦、油、 ○マヨドレ、砂糖、春雨、 三温糖、ごま、ごま油	○牛乳、豆腐、豚肉、 かに、○たらこ、 ◎ヨーグルト	オレンジ、胡瓜、玉葱、キャベツ、 もやし、青梗菜、人参、葱、○人参、 ○胡瓜、わかめ	タラモサンド、 牛乳
12火	やさいとりんごジュース	冷やし中華、〔餃子〕、 牛乳、グレープフルーツ	中華麺、○米、 ○天かす、砂糖、 ごま油	牛乳、餃子、焼き豚、卵	グレープフルーツ、トマト、胡瓜、 わかめ、○浅葱、 ◎ミックスジュース	ためきおにぎり、 麦茶
13水	野菜スティック(人参)、飲むヨーグルト	ご飯、味噌汁(さつま芋・葱)、 かれの煮つけ、 小松菜のねばねば和え、オレンジ	米、○ペンネ、 さつま芋、○オリーブ油、 砂糖、○油	○牛乳、かれのい、納豆、 ○ベーコン、◎ヨーグルト	オレンジ、小松菜、○玉葱、葱、 ○ほうれん草、しょうが、◎人参	和風パスタ、 牛乳
14木	豆乳	カレーライス、コールスローサラダ、 牛乳、グレープフルーツ	米、じゃが芋、 ○クラッカー、マヨドレ、 砂糖、油	牛乳、○アイス、 豚肉、◎豆乳	グレープフルーツ、キャベツ、玉葱、 人参、胡瓜	〔アイスクリーム〕、 〔クラッカー〕、麦茶
15金	飲むヨーグルト	ポパイロールパン、パンブキンスープ、 鮭のコーンマヨ焼き、 ブロッコリーのサラダ、すいか	ポパイロールパン、 ○小麦粉、マヨドレ、○油、 油、○砂糖、○ごま	○牛乳、鮭、◎ヨーグルト	すいか、ブロッコリー、胡瓜、南瓜、 コーン、玉葱、人参、赤ピーマン、 さやえんどう、○昆布	ごまクッキー、 〔昆布〕、牛乳
16土	やさいとりんごジュース	そうめん、生揚げのしぐれ煮、 もやしの中華風和え物、パイン缶	○さつま芋、そうめん、 砂糖、油、○三温糖、 三温糖、ごま油、○ごま	○豆乳、厚揚げ、 ハム、豚肉	パイン缶、もやし、ほうれん草、大根、 小松菜、人参、椎茸、さやいんげん、 ◎ミックスジュース	さつま芋の田楽風、 豆乳
18月	☆ 海の日 ☆					
19火	野菜スティック(大根)、豆乳	ご飯、もずく汁、豚肉の味噌炒め、 いんげんのごま和え、オレンジ	米、 ○ホットケーキミックス、 マヨドレ、ごま	○牛乳、豚肉、○豆乳、 ◎豆乳	オレンジ、玉葱、いんげん、もずく、 ピーマン、葱、○干しぶどう、人参、 わかめ、◎大根	レーズン蒸しパン、 牛乳
20水	飲むヨーグルト	トマトロールパン、かぶのスープ、 スズキのチリソース風、ポパイサラダ、 グレープフルーツ	トマトロールパン、 ○リッツ、ドレッシング、 油、片栗粉、砂糖、ごま	○牛乳、すずき、 ベーコン、◎ヨーグルト	グレープフルーツ、かぶ、ほうれん草、 キャベツ、葱、人参、マッシュルーム、 かぶ・葉、○昆布	マシュマロサンド、 〔昆布〕、牛乳
21木	やさいとりんごジュース	★誕生会メニュー★ ひまわりライス、アスパラスープ、 鶏肉のマーマレード焼き、すいか	米、○無塩バター、 ○ホットケーキミックス、 三温糖、○砂糖	鶏肉、鶏肉、 ○生クリーム、○牛乳、 ◎ヨーグルト、卵	すいか、アスパラガス、玉葱、マーマレード、 ○ほうれん草、人参、○ジャム、 さやえんどう、○干しぶどう、 ◎ミックスジュース	誕生会ケーキ、 紅茶
22金	飲むヨーグルト	★土用の丑メニュー★ ひつまぶし、味噌汁(キャベツ・麩)、 がんもどきの煮物、かぶの浅漬け、〔ゼリー〕	米、○ポパイ食パン、 ○マヨドレ、砂糖、 麩、ごま	○牛乳、うなぎ、卵、 がんもどき、 ◎ヨーグルト	ゼリー、かぶ、キャベツ、胡瓜、人参、 干し椎茸、かぶ・葉、レモン果汁、 ○青海苔	青海苔トースト、 牛乳
23土	やさいとりんごジュース	スパゲティナーポリタン、 フレンチサラダ、豆乳、バナナ	スパゲティ、○米、 ○片栗粉、ドレッシング、 オリーブ油、油、○ごま油	豆乳、○豚肉、ベーコン、 ○豆腐	バナナ、キャベツ、玉葱、人参、○玉葱、 胡瓜、マッシュルーム、ピーマン、 コーン、○干し椎茸、◎ミックスジュース	真珠蒸し、 麦茶
25月	飲むヨーグルト	麦ご飯、豆腐スープ(ねぎ)、 ブルコギ炒め、わかめの酢の物、 オレンジ	米、○ロールパン、 ○じゃが芋、麦、油、 ○マヨドレ、砂糖、春雨、 三温糖、ごま、ごま油	○牛乳、豆腐、豚肉、 かに、○たらこ、 ◎ヨーグルト	オレンジ、胡瓜、玉葱、キャベツ、 もやし、青梗菜、人参、葱、 ○人参、○胡瓜、わかめ	タラモサンド、 牛乳
26火	やさいとりんごジュース	冷やし中華、ゴーヤチャンプルー、 牛乳、グレープフルーツ	中華麺、○米、 ○天かす、砂糖、 ごま油、油、片栗粉	牛乳、豆腐、卵、 焼き豚、卵、豚肉	グレープフルーツ、トマト、胡瓜、 にがうり・ゴーヤ、わかめ、○浅葱、 ◎ミックスジュース	ためきおにぎり、 麦茶
27水	野菜スティック(人参)、豆乳	ご飯、味噌汁(さつま芋・葱)、 かれの煮つけ、小松菜のねばねば和え、 オレンジ	米、○ペンネ、 さつま芋、砂糖、 ○オリーブ油、○油	○牛乳、かれのい、納豆、 ○ベーコン、◎豆乳	オレンジ、小松菜、○玉葱、葱、 ○ほうれん草、しょうが、◎人参	和風パスタ、 牛乳
28木	かき氷	夏野菜カレーライス、コールスローサラダ、 牛乳、グレープフルーツ	米、◎シロップ、 マヨドレ、油、砂糖	牛乳、◎ヨーグルト、 豚肉、○カルピス	グレープフルーツ、玉葱、キャベツ、なす、 トマト、南瓜、○パイン缶、人参 ○ベリーミックス、胡瓜、オクラ	カルピスヨーグルト、 麦茶
29金	飲むヨーグルト	ポパイロールパン、マカロニスープ、 鮭のコーンマヨ焼き、 ブロッコリーのサラダ、すいか	ポパイロールパン、 ○小麦粉、マヨドレ、 マカロニ、○油、油、 ○砂糖、○ごま	○牛乳、鮭、ベーコン、 ◎ヨーグルト	すいか、ブロッコリー、胡瓜、コーン、 玉葱、赤ピーマン、人参、○昆布	ごまクッキー、 〔昆布〕、牛乳
30土	やさいとりんごジュース	冷しなめこうどん、豆腐のサラダ、 豆乳、パイン缶	うどん、○米、三温糖、 砂糖、ごま油	豆乳、豆腐、 鶏肉、○鶏肉	パイン缶、トマト、なめこ、胡瓜、○人参、 人参、○ごぼう、○いんげん、○干し椎茸、 わかめ、◎ミックスジュース	五目ご飯、 麦茶

☆ 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	476kcal	19.0g	14.8g	200mg	2.1mg	188μg	0.25mg	0.28mg	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。

* 3時おやつは昆布の提供は心組からです。

※5日のおやつは、人参とほうれん草のどちらかを選んでもらいます。

◎ 7月の予定 ◎

- ・ 1日 精進料理
- ・ 7日 七夕メニュー
- ・ 8日 夏まつり前日メニュー
- ・ 21日 誕生会メニュー
- ・ 22日 土用の丑メニュー
- ・ 28日 かき氷大会



