

# 令和4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	
1月	牛乳	★精進料理★ 冷や汁うどん、豆乳、高野豆腐のかき揚げ、キャベツの昆布和え、すいか	うどん、○砂糖、 てんぷら粉、 ○くろみつ、油、ごま	豆乳、油揚げ、凍り豆腐、 ○きな粉、◎牛乳	すいか、キャベツ、人参、胡瓜、南瓜、 昆布、○かんでん(粉)、わかめ	寒天の黒蜜がけ、 緑茶
2火	やさいとりんごジュース	ご飯、おくらスープ、鶏肉の中華味噌焼き、 もやしの中華風和え物、オレンジ	米、砂糖、ごま油、 ○カステラ	○牛乳、鶏肉	オレンジ、もやし、人参、小松菜、 オクラ、コーン、◎ミックスジュース	[カステラ]、 牛乳
3水	野菜スティック(胡瓜)、 豆乳	焼肉丼、とうがん汁、 夏野菜の酢の物、グレープフルーツ	米、○麩、油、 三温糖、片栗粉、 ○油	○牛乳、豚肉、 油揚げ、◎豆乳	冬瓜、グレープフルーツ、キャベツ、 トマト、胡瓜、玉葱、葱、人参、 コーン、◎青海苔、◎胡瓜	お麩スナック、 牛乳
4木	飲むヨーグルト	ご飯、味噌汁(大根・しめじ)、 さばの塩焼き、ひじきの五目煮、 オレンジ	米、○パイ皮、 砂糖、油	○牛乳、鯖、○こしあん、 油揚げ、◎ヨーグルト	オレンジ、大根、白滝、しめじ、人参、 さやいんげん、浅葱、ひじき、○昆布	あんこスティックパイ、 [昆布]、牛乳
5金	豆乳	ほうれん草食パン、豆乳スープ、 ピーマンのカラフル焼き、 ブロッコリーの黒ごまサラダ、すいか	○米、ホバイ食パン、 ドレッシング、片栗粉、マカロニ、 マーガリン、油、○油、 ○ごま、ごま、○砂糖	豆乳、豆腐、豚肉、 ○卵、○豚肉、 ◎豆乳	すいか、玉葱、ブロッコリー、胡瓜、 赤ピーマン、黄ピーマン、○玉葱、人参、 マッシュルーム、ピーマン、ジャム、セロリー	肉巻きおにぎり又は オムライスおにぎり、 麦茶
6土	やさいとりんごジュース	ジャージャー麺、海藻サラダ、 豆乳、バナナ	中華麺、 ○ホットケーキミックス、 ◎さつま芋、オリーブ油、 片栗粉、砂糖、ごま油、○ごま	豆乳、豚肉、○豆乳	バナナ、胡瓜、キャベツ、筍、葱、人参、 トマト、青とさか海苔、赤とさか海苔、 わかめ、◎ミックスジュース	さつま芋蒸しパン、 麦茶
8月	豆乳	ご飯、味噌汁(豆腐・なめこ・葱)、 豚肉のしょうが焼き、 キャベツとトマトのサラダ、グレープフルーツ	米、○フランスパン、 ドレッシング、○砂糖、 ○バター、油	○牛乳、豚肉、 豆腐、◎豆乳	グレープフルーツ、玉葱、キャベツ、 トマト、葱、なめこ、アスパラガス	ココアラスク、 牛乳
9火	牛乳	とうもろこしご飯、煮込み汁、 さわらの西京焼き、 おくらと青菜ののり和え、すいか	米、砂糖	○アイス、さわら、豆腐、 油揚げ、◎牛乳	すいか、小松菜、コーン、大根、 オクラ、人参、葱、海苔	[アイスクリーム]、 麦茶
10水	野菜スティック(大根)、 豆乳	スパゲティーミートソース、 コールスローサラダ、牛乳、オレンジ	スパゲティー、○米、 マヨドレ、油、砂糖、 小麦粉、○ごま油	牛乳、豚肉、○かに、 ロースハム、◎豆乳	オレンジ、玉葱、キャベツ、人参、○葱、 ○レタス、トマトピューレ、胡瓜、◎大根	かにチャーハン、 麦茶
11木	☆ 山の日 ☆					
12金	飲むヨーグルト	ご飯、はるさめスープ(たまねぎ・わかめ)、 マーボーなす、 チンゲン菜ともやしのナムル、すいか	米、油、春雨、片栗粉、 砂糖、ごま油、ごま、 ◎ジャムソフト	○牛乳、豆腐、 豚肉、◎ヨーグルト	すいか、なす、青梗菜、もやし、玉葱、 葱、人参、わかめ、○昆布、にんにく、 しょうが	[ジャムソフト]、 [昆布]、牛乳
13土	やさいとりんごジュース	じゃーめんチャンプルー、 じゃが芋の塩こんぶ和え、豆乳、 バナナ	○焼きおにぎり、 じゃが芋、 そうめん(冷凍)、油	豆乳、豚肉	バナナ、キャベツ、玉葱、人参、 昆布、◎ミックスジュース	[焼きおにぎり]、 麦茶
15月	牛乳	そぼろ納豆ご飯、味噌汁(小松菜・えのきたけ)、 肉じゃが、キャベツのゴママヨ和え、 すいか	米、じゃが芋、マヨドレ、 油、砂糖、ごま、 三温糖	納豆、豚肉、◎牛乳	すいか、○とうもろこし、キャベツ、 小松菜、人参、玉葱、白滝、えのき茸、 切り干し大根、さやえんどう、胡瓜	ゆでとうもろこし、 麦茶
16火	やさいとりんごジュース	ご飯、おくらスープ、鶏肉の中華味噌焼き、 もやしの中華風和え物、オレンジ	米、砂糖、ごま油、 ○カステラ	○牛乳、鶏肉	オレンジ、もやし、人参、小松菜、 オクラ、コーン、◎ミックスジュース	[カステラ]、 牛乳
17水	野菜スティック(人参)、 豆乳	焼肉丼、とうがん汁、 夏野菜の酢の物、グレープフルーツ	米、○麩、油、三温糖、 片栗粉、○油	○牛乳、豚肉、 油揚げ、◎豆乳	冬瓜、グレープフルーツ、キャベツ、 トマト、胡瓜、玉葱、葱、人参、 コーン、◎青海苔、◎人参	お麩スナック、 牛乳
18木	飲むヨーグルト	ご飯、味噌汁(大根・しめじ)、 さばの塩焼き、ひじきの五目煮、オレンジ	米、○パイ皮、 砂糖、油	○牛乳、鯖、○こしあん、 油揚げ、◎ヨーグルト	オレンジ、大根、白滝、しめじ、人参、 さやいんげん、浅葱、ひじき、○昆布	あんこスティックパイ、 [昆布]、牛乳
19金	豆乳	ほうれん草食パン、豆乳スープ、 ピーマンのカラフル焼き、 ブロッコリーの黒ごまサラダ、すいか	○米、ホバイ食パン、 ドレッシング、片栗粉、 マカロニ、マーガリン、油、 ○ごま、ごま	豆乳、豆腐、 豚肉、◎豆乳	すいか、玉葱、ブロッコリー、胡瓜、 赤ピーマン、黄ピーマン、人参、○昆布、 マッシュルーム、ピーマン、ジャム、 セロリー	塩昆布おにぎり、 麦茶
20土	やさいとりんごジュース	冷やしサラダうどん、ジャーマンポテト、 豆乳、バナナ	うどん、じゃが芋、 ○ホットケーキミックス、 マヨドレ、油、砂糖、○ごま、 ○ごま、ごま油	豆乳、○豆腐、 鶏肉、ベーコン	バナナ、トマト、胡瓜、みかん缶、 玉葱、わかめ、パセリ、 ◎ミックスジュース	ごまごま豆腐パン、 麦茶
22月	豆乳	ご飯、味噌汁(豆腐・なめこ・葱)、 豚肉のしょうが焼き、 キャベツとトマトのサラダ、グレープフルーツ	米、○フランスパン、 ドレッシング、○砂糖、 バター、油	○牛乳、豚肉、 豆腐、◎豆乳	グレープフルーツ、玉葱、キャベツ、 トマト、葱、なめこ、アスパラガス	ココアラスク、 牛乳
23火	牛乳	とうもろこしご飯、煮込み汁、 さわらの西京焼き、 おくらと青菜ののり和え、すいか	米、砂糖	○アイス、さわら、豆腐、 油揚げ、◎牛乳	すいか、小松菜、コーン、大根、 オクラ、人参、葱、海苔	[アイスクリーム]、 麦茶
24水	野菜スティック(胡瓜)、 豆乳	スパゲティーミートソース、 コールスローサラダ、牛乳、オレンジ	スパゲティー、○米、 マヨドレ、油、砂糖、 小麦粉、○ごま油	牛乳、豚肉、○かに、 ロースハム、 ◎豆乳	オレンジ、玉葱、キャベツ、人参、○葱、 ○レタス、トマトピューレ、胡瓜、◎胡瓜	かにチャーハン、 麦茶
25木	やさいとりんごジュース	★誕生会メニュー★ カレーピラフ、コンソメスープ、 ほっこりしあわせナゲット、グリーンサラダ、なし	米、○ホットケーキミックス、 片栗粉、油、ドレッシング、 ○無塩バター、○砂糖	豆腐、鶏肉、○生クリーム、 ○牛乳、○ヨーグルト、 鶏肉、ベーコン	なし、玉葱、キャベツ、胡瓜、ほうれん草、 ○ブルーベリー、人参、アスパラガス、 パセリ、しょうが、◎ミックスジュース	誕生会ケーキ、 紅茶
26金	飲むヨーグルト	ご飯、はるさめスープ(たまねぎ・わかめ)、 なすとピーマンのなべしぎ、 チンゲン菜ともやしのナムル、すいか	米、油、春雨、砂糖、 ごま、ごま油、 ◎ジャムソフト	○牛乳、豚肉、 ◎ヨーグルト	すいか、なす、青梗菜、もやし、 ピーマン、玉葱、人参、わかめ、 ○昆布	[ジャムソフト]、 [昆布]、牛乳
27土	やさいとりんごジュース	冷やし中華、かぼちゃの枝豆あんかけ、 豆乳、バナナ	中華麺、砂糖、 片栗粉、ごま油	豆乳、焼き豚、卵	バナナ、南瓜、○もも、○もも缶、 トマト、胡瓜、枝豆、わかめ、 ◎ミックスジュース	ももゼリー、 麦茶
29月	豆乳	チキンカレーライス、フレンチサラダ、 牛乳、オレンジ	米、じゃが芋、 ○ホットケーキミックス、 ○メープルシロップ、 オリーブ油、油	牛乳、鶏肉、○豆乳、 かに、◎豆乳	オレンジ、玉葱、キャベツ、人参、 胡瓜、ヤングコーン	ホットケーキ、 麦茶
30火	飲むヨーグルト	ご飯、味噌汁(ほうれん草・油揚げ)、 鮭の照り焼き、にんじんのごまあえ、 すいか	米、○コーンフレーク、 三温糖、ごま	○牛乳、鮭、卵、 油揚げ、◎ヨーグルト	すいか、もやし、人参、ほうれん草	[コーンフロスティ]、 牛乳
31水	野菜スティック(大根)、 豆乳	トマトロールパン、枝豆のポタージュ、 鶏のレモン焼き、ハワイアンサラダ、 グレープフルーツ	○うどん、トマトロールパン、 油、片栗粉、ドレッシング、 ○ごま油、バター、砂糖	○牛乳、牛乳、鶏肉、 ○豚肉、ハム、◎豆乳	グレープフルーツ、玉葱、えだまめ(冷凍)、 キャベツ、パイン缶、○玉葱、人参、 胡瓜、○人参、レモン果汁、○青海苔、◎大根	焼きうどん、 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	476kcal	19.0g	14.8g	200mg	2.1mg	188μg	0.25mg	0.28mg	20mg

◎夏野菜で体の中から涼しく！  
胡瓜やトマト、冬瓜など、夏野菜は水分たっぷり含んでいるので汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。また、利尿作用のあるカリウムも豊富。暑さでとり過ぎてしまった水分を、しっかり排出して、体内の水分量を調整してくれます。夏野菜を食べて、元気に夏を乗り切りましょう。

\* 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時おやつの昆布の提供は心組からです。



