

令和5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 土	ジュース	中華丼、わかめスープ、ぎょうざ、バナナ	米、玄米、油	○牛乳、豚肉(ばら)、かまぼこ	バナナ、はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、黒きくらげ、カットわかめ、◎ジュース	牛乳 ベルギーワッフル
3 月	豆乳	★精進料理★ 白ごまごはん、じゃがいもの鹿の子揚げ、煮込み汁、きゅうりのゆかりあえ、すいか	米、○小麦粉、 ○グラニュー糖、玄米	○牛乳、○卵、○無塩バター、 油揚げ、白いりごま、◎豆乳	きゅうり、すいか、だいこん、 にんじん、ほうれんそう(冷凍)	牛乳 マーブルケーキ
4 火	飲むヨーグルト にんじんスティック	八王子ラーメン、揚げワンタン、 ブロッコリーとほたての中華サラダ、パイン	ゆで中華めん、 ワンタン、油、砂糖、 ごま油	○牛乳、ほたて貝柱、○ハム、 ○とろけるチーズ、焼き豚、 豚ひき肉、◎ヨーグルト(ドリンク)	ミニブロッコリー、パイナップル、もやし、 にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、 コーン缶、ねぎ、◎にんじん	牛乳 ハムチーズパイ
5 水	豆乳	ごはん、あおさのみそ汁、さけの塩焼き、 れんこんのきんぴら、オレンジ	○フライドポテト、米、 玄米、砂糖、油、ごま油	○牛乳、さけ、木綿豆腐、 鶏ひき肉、白みそ、◎豆乳	オレンジ、れんこん、ごぼう、 にんじん、あおさ、◎あおのり	★第五の日★ 牛乳 フライドポテト (塩・青のり・コンソメ)
6 木	飲むヨーグルト	ごはん、根菜のみそ汁、鶏肉の照り焼き、 小松菜の和え物、グレープフルーツ	米、○小麦粉、さといも、 ○やまといも、玄米、 ◎マヨネーズ、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、○豚肉(もも)、 油揚げ、白みそ、○干しえび、 ○かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、こまつな、 ○キャベツ、だいこん、もやし、 にんじん、ねぎ、◎ねぎ、ごぼう、 しょうが、◎あおのり	牛乳 お好み焼き
7 金	豆乳 大根スティック	★七夕メニュー★ キーマカレー、星型コロッケ、 ブロッコリーとトマトのサラダ、メロン	米、じゃがいも、○小麦粉、 パン粉、小麦粉、 ごまドレッシング、油、 ○砂糖、○砂糖	○牛乳、豚ひき肉、白はんぺん、 だいたい水煮缶詰、サラダチーズ、 ○カルピス、○バター、鶏ひき肉、 ◎豆乳	ミニブロッコリー、たまねぎ、メロン、 トマト、しめじ、◎かんでん、 にんじん、◎だいこん	牛乳 七夕ゼリー 絞りだしクッキー
8 土	やさいとりんご ジュース	ためきうどん、海老シウマイ、 根菜サラダ、バナナ	ゆでうどん、天かす、 マヨネーズ、砂糖	○牛乳、かまぼこ、えび、 白いりごま	バナナ、ごぼう、きゅうり、 にんじん、れんこん、ほうれんそう、 ねぎ、◎野菜ジュース	牛乳 メロンパン
10 月	豆乳	ごはん、厚揚げのみそ汁、カレイの煮つけ、 ひじきの納豆和え、オレンジ	○食パン、米、三温糖、 ○砂糖、玄米	○牛乳、納豆、生揚げ、かれい、 ○バター、白みそ、かつお節、 ○きな粉、◎豆乳	オレンジ、だいこん、ほうれんそう、 切り干しだいこん、ひじき、にんじん、 えのきたけ、しょうが、カットわかめ	牛乳 きなこサンドパン
11 火	飲むヨーグルト きゅうりスティック	パン(イチゴジャムorマーマレード)、 おくらのスープ、スペイン風オムレツ、 マカロニサラダ、バナナ	丸パン、じゃがいも、 マカロニ、マヨネーズ	○牛乳、卵、はんぺん、 とろけるチーズ、ベーコン、 ツナ水煮缶、◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、○とうもろこし、 ミックスベジタブル(冷凍)、きゅうり、 にんじん、オクラ、マーマレード、 たまねぎ、コーン缶、◎きゅうり	牛乳 ゆでとうもろこし
12 水	豆乳	ごはん、豚汁、アジの南蛮漬け、 キャベツの塩昆布あえ、すいか	米、油、片栗粉、 糸こんにゃく、玄米、 三温糖	○牛乳、あじ、○こしあん、白みそ、 豚肉(肩ロース)、油揚げ、 ◎豆乳	キャベツ、すいか、たまねぎ、 もやし、にんじん、だいこん、 黄ピーマン、ごぼう、塩こんぶ、 ねぎ、◎かんでん(粉)	牛乳 水ようかん
13 木	飲むヨーグルト	ごはん、中華風コーンスープ、れんこんつくね、 春雨サラダ、グレープフルーツ	米、はるさめ、片栗粉、 ○砂糖、玄米、油、 砂糖、ごま油	○ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、卵、 ハム、◎ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、たまねぎ、 クリームコーン缶、○みかん缶、 ○パイナップル、きゅうり、 チンゲンサイ、にんじん、しょうが	麦茶 フルーツヨーグルト ウエハース
14 金	豆乳 にんじんスティック	ごはん、豆腐すまし汁、さばのみそ煮、 ほうれん草の千草和え、オレンジ	米、○食パン、 ◎マヨネーズ、玄米、 三温糖、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、さば、錦糸卵、 白みそ、○スライスチーズ、 赤みそ、すりごま、◎豆乳	ねぎ、ほうれんそう、オレンジ、 もやし、にんじん、○のり佃煮、 カットわかめ、◎にんじん	牛乳 のりチーズトースト
15 土	野菜ジュース	たらこスパゲティ、きのこのスープ、 チキンナゲット、バナナ	○米、スパゲティ	○牛乳、チキンナゲット、 たらこ、ベーコン、バター	バナナ、しいたけ、えのきたけ、 しめじ、にんじん、焼きのり、 ○わかめ	牛乳 わかめおにぎり
17 月	<h2 style="text-align: center;">海の日</h2>					
18 火	飲むヨーグルト 大根スティック	八王子ラーメン、手作りシウマイ、 ブロッコリーとほたての中華サラダ、パイン	ゆで中華めん、 しゅうまいの皮、片栗粉、 砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、○こしあん、 ほたて貝柱、焼き豚、白みそ、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	ミニブロッコリー、パイナップル、たまねぎ、 もやし、にんじん、ほうれんそう、コーン缶、 たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが、 ◎だいこん	牛乳 ココアデニッシュ
19 水	豆乳	ごはん、あおさのみそ汁、さけの塩焼き、 れんこんのきんぴら、オレンジ	○じゃがいも、米、○油、 ○小麦粉、○砂糖、玄米、 砂糖、油、ごま油	○牛乳、さけ、木綿豆腐、 鶏ひき肉、白みそ、○白みそ、 ◎豆乳	オレンジ、れんこん、ごぼう、 にんじん、あおさ	牛乳 みそポテト
20 木	飲むヨーグルト	★誕生会メニュー★ 菜飯ごはん、ミネストローネ、ハンバーグ、 温野菜サラダ、メロン	米、○小麦粉、じゃがいも、 マヨネーズ、玄米、 ○砂糖、パン粉、○砂糖	○牛乳、豚ひき肉、卵、○バター、 ○ヨーグルト(無糖)、スライスチーズ、 バター、ウインナー、白みそ、牛乳、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	ミニブロッコリー、たまねぎ、 トマト缶、メロン(赤肉)、 メロン(青肉)、キャベツ、にんじん	牛乳 誕生会デザート 絞りだしクッキー
21 金	豆乳 きゅうりスティック	カレーライス、青のりハッシュドポテト、 海藻サラダ、すいか	米、○ホットケーキ粉、 じゃがいも、○さつまいも、 玄米、○油、○砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○卵、 かにかまぼこ、○脱脂粉乳、 ◎豆乳	すいか、キャベツ、たまねぎ、 もやし、にんじん、海藻ミックス、 あおのり、◎きゅうり	牛乳 さつまいも蒸しパン
22 土	やさいとりんご ジュース	チャーハン、わかめスープ、 ぎょうざ、バナナ	米、○強力粉、ごま油、 玄米、○オリーブ油、油	○牛乳、焼き豚、 ○とろけるチーズ、○ウインナー	バナナ、たまねぎ、ねぎ、◎たまねぎ、 にんじん、たけのこ(ゆで)、○ピーマン、 カットわかめ、◎野菜ジュース	牛乳 ピザ
24 月	豆乳	ごはん、厚揚げのみそ汁、カレイの煮つけ、 ひじきの納豆和え、オレンジ	○食パン、米、三温糖、 ○砂糖、玄米	○牛乳、納豆、生揚げ、かれい、 ○バター、白みそ、かつお節、 ○きな粉、◎豆乳	オレンジ、だいこん、ほうれんそう、 切り干しだいこん、ひじき、にんじん、 えのきたけ、しょうが、カットわかめ	牛乳 きなこサンドパン
25 火	飲むヨーグルト にんじんスティック	パン(イチゴジャムorマーマレード)、 おくらのスープ、スペイン風オムレツ、 マカロニサラダ、バナナ	丸パン、じゃがいも、 マカロニ、マヨネーズ	○牛乳、卵、はんぺん、 とろけるチーズ、ベーコン、 ツナ水煮缶、◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、○とうもろこし、 ミックスベジタブル(冷凍)、きゅうり、 にんじん、オクラ、マーマレード、 たまねぎ、コーン(冷凍)、◎にんじん	牛乳 ゆでとうもろこし
26 水	豆乳	ごはん、豚汁、アジの南蛮漬け、 キャベツの塩昆布あえ、すいか	米、油、片栗粉、 糸こんにゃく、玄米、 三温糖	○牛乳、あじ、○こしあん、 白みそ、豚肉(肩ロース)、 油揚げ、◎豆乳	キャベツ、すいか、たまねぎ、 もやし、にんじん、だいこん、 黄ピーマン、ごぼう、塩こんぶ、 ねぎ、◎かんでん(粉)	牛乳 ココアようかん
27 木	飲むヨーグルト	ごはん、中華風コーンスープ、れんこんつくね、 春雨サラダ、グレープフルーツ	米、○小麦粉、○砂糖、 はるさめ、片栗粉、玄米、 油、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏ひき肉、卵、 ○無塩バター、○卵、ハム、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、れんこん、 たまねぎ、クリームコーン缶、 きゅうり、チンゲンサイ、にんじん、 しょうが	牛乳 マドレーヌ
28 金	かき氷	★土用の丑の日メニュー★ うなぎの混ぜ御飯、みつばと麩のすまし汁、 カニカマ入り卵焼き、小松菜の和え物、メロン	米、○食パン、砂糖、 ◎マヨネーズ、油、麩	○牛乳、卵、うなぎ蒲焼、 かにかまぼこ、油揚げ、 ○スライスチーズ	こまつな、メロン(赤肉)、 メロン(青肉)、ねぎ、もやし、 えのきたけ、にんじん、○のり佃煮、 みつば、刻みおのり	牛乳 のりチーズトースト
29 土	野菜ジュース	ソース焼きそば、野菜スティック、 揚げワンタン、バナナ	焼きそばめん、ワンタン、 油、○小麦粉、 マヨネーズ、○砂糖	○牛乳、豚肉(ばら)、○バター、 豚ひき肉、白みそ	ミニブロッコリー、バナナ、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、だいこん、 ピーマン、あおのり、◎野菜ジュース	牛乳 プレーンクッキー
31 月	豆乳	ごはん、かぼちゃのみそ汁、 かじきの味噌マヨ焼き、 キャベツの塩昆布あえ、オレンジ	米、マヨネーズ、 玄米、砂糖	○牛乳、白みそ、かじき、赤みそ、 すりごま(白)、◎豆乳	オレンジ、キャベツ、かぼちゃ、 もやし、塩こんぶ、ねぎ、 カットわかめ	牛乳 プリン ウエハース

☆ 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	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	20.1g	19.0g	216mg	2.1mg	185μg	0.31mg	0.41mg	39mg
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 ☆

3日：精進料理

7日：七夕

20日：誕生会

28日：かき氷大会・土用の丑の日メニュー



・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。

※第五の日 3種類のフライドポテト(塩・青のり・コンソメ)から好きなものを選んでもらいます。