

令和5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火	豆乳 きゅうりスティック	★精進料理★ 冷や汁うどん、なすと枝豆のかき揚げ、 キャベツの塩昆布あえ、デラウェア	ゆでうどん、○小麦粉、 てんぷら粉、 ○グラニュー糖、油	○牛乳、白みそ、○無塩バター、 ○卵、米みそ(赤色辛みそ)、 油揚げ、白いりごま、◎豆乳	ぶどう、キャベツ、きゅうり、にんじん、 なす、えだまめ(冷凍)、 ○ブルーベリージャム、コーン缶、 塩こんぶ、カットわかめ、◎きゅうり	牛乳 ブルーベリーマフィン
2水	飲むヨーグルト	ごはん、なすのみそ汁、豚肉のしょうが炒め、 大根の和風サラダ、スイカ	米、○じゃがいも、 ○片栗粉、和風ドレッシング、 ○小麦粉、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、 ○粉チーズ、○サラダチーズ、米みそ、 ベーコン、○無塩バター、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	すいか、たまねぎ、だいこん、なす、 ミニプロッコリー、にんじん、 きゅうり、ピーマン、しょうが、ひじき	牛乳 ボンデケーキ
3木	飲むヨーグルト	ごはん、のっぺい汁、鯖の西京焼き、 ほうれん草の納豆和え、グレープフルーツ	米、○小麦粉、 さといも(冷凍)、○油、 ○砂糖、片栗粉	○牛乳、さわら、白みそ、納豆、 木綿豆腐、◎ヨーグルト(ドリンク)、 かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	もやし、グレープフルーツ、ほうれんそう、 にんじん、ねぎ、ごぼう、たけのこ、 しいたけ、えのきたけ	牛乳 サクサクココアクッキー
4金	豆乳 にんじんスティック	夏野菜のカレー、福神漬け、コンソメスープ、 キャベツの和風サラダ、パイナップル	米、和風ドレッシング	○アイスクリーム、豚肉(肩ロース)、 鶏もも肉、ハム、牛乳、◎豆乳	たまねぎ、キャベツ、パイナップル、だいこん、にんじ ん、きゅうり、なす、福神漬、オクラ、ズッキーニ、 ヤングコーン、○ブルーベリージャム ○ストロベリーソース、赤ピーマン、トマト、◎にんじん	麦茶 選べるアイス ウエハース
5土	やさいとりんご ジュース	冷やしきつねうどん、シュウマイ、 竹輪の煮物、バナナ	ゆでうどん、じゃがいも、 砂糖	○牛乳、油揚げ、ちくわ、 かまぼこ	バナナ、にんじん、もやし、きゅうり、 いんげん、カットわかめ、 ◎野菜ジュース	牛乳 スイートポテト
7月	豆乳	切干ビビンバ丼、にら玉スープ、 ささみともやしのごま和え、オレンジ	米、○じゃがいも、砂糖、 ごま油	○牛乳、豚ひき肉、卵、鶏ささ身、 ○とろけるチーズ、○ベーコン、 すりごま、◎豆乳	もやし、オレンジ、ほうれんそう、 にんじん、○たまねぎ、たまねぎ、 きゅうり、切り干しだいこん、にら	牛乳 じゃがベーコンの チーズ炒め
8火	飲むヨーグルト 大根スティック	ポパイロール、ズッキーニのコンソメスープ、 ポークビーンズ、スパゲティのサラダ、バナナ	ダイスチーズパン、○米、 じゃがいも、スパゲティ、 マヨネーズ、○砂糖、砂糖、 ポパイロール	豚肉(肩ロース)、大豆(ゆで)、 ○豚肉(肩ロース)、○油揚げ、 ハム、◎ヨーグルト(ドリンク)	たまねぎ、バナナ、にんじん、 トマトビュレ、ズッキーニ、キャベツ、 きゅうり、コーン(冷凍)、コーン缶、 ○刻みこんぶ、○しょうが、◎だいこん	麦茶 しじゅうしおにぎり
9水	豆乳	ごはん、キャベツのみそ汁、鶏肉の塩こうじ焼き、 さつま揚げと根菜の炒め物、デラウェア	米、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、◎こしあん(生)、 さつま揚げ、油揚げ、米みそ、 白いりごま、◎豆乳	ぶどう、れんこんいちよう切り、 ごぼう、キャベツ、にんじん、 えのきたけ、いんげん、カットわかめ	牛乳 小倉パイ
10木	飲むヨーグルト	ごはん、冬瓜のみそ汁、さばの幽庵焼き、 はんぺんのサラダ、グレープフルーツ	米、○食パン、 ○グラニュー糖、 マヨネーズ	○牛乳、さば、はんぺん、卵、 米みそ、○無塩バター、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、とうがん、 ミニプロッコリー、○レモン、 しめじ、万能ねぎ、ゆず果皮	牛乳 レモンシュガートースト
11金	山の日					
12土	野菜ジュース	スタミナ丼、じゃがいものみそ汁、 キャベツの青じそ和え、バナナ	米、じゃがいも、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ、 白いりごま	たまねぎ、バナナ、キャベツ、 にんじん、にら、きゅうり、万能ねぎ、 しそ、◎野菜ジュース	牛乳 お米deガトーショコラ
14月	豆乳	ミートソーススパゲティ、青のりハッシュドポテト、 切り干し大根のコールスロー風サラダ、オレンジ	マカロニ・スパゲティ、 マヨネーズ、三温糖	○牛乳、豚ひき肉、ハム、 バター、◎豆乳	オレンジ、たまねぎ、コーン缶、 切り干しだいこん、ホルルトマト缶詰、 にんじん、グリーンピース(冷凍)、 セロリ、あおのり	牛乳 クラッカーサンド
15火	飲むヨーグルト にんじんスティック	焼き鳥丼、わかめのすまし汁、 ほうれん草と竹輪の味噌マヨあえ、すいか	米、○ゆでうどん、 ○小麦粉、玄米、マヨネーズ、 油、おつゆ、片栗粉	鶏もも肉(皮付き)、○鶏もも肉、 ちくわ、○米みそ、米みそ、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	ほうれんそう、すいか、たまねぎ、もやし、 ○にんじん、○だいこん、○ごぼう、 にんじん、○ねぎ、カットわかめ、 刻みのり、◎にんじん	麦茶 すいとん汁 (乳児は煮込みうどん)
16水	豆乳	丸パン(イチゴジャム&マーガリン)、 コンソメスープ、チーズはんぺんフライ、 プロッコリーとほたてのサラダ、冷凍みかん	丸パン、○米、小麦粉、 パン粉、油、マーガリン、 ○砂糖	はんぺん、牛乳、ほたて貝柱、 ○米みそ、チーズ、○すりごま(白)、 だし入りみそ、◎豆乳	ミニプロッコリー、みかん、もやし、 にんじん、コーン缶、いちごジャム、 たまねぎ	麦茶 みそ焼きおにぎり
17木	飲むヨーグルト	蒸し鶏のサラダうどん、海老シュウマイ、 小松菜と卵の炒め物、グレープフルーツ	ゆでうどん、○食パン、 ○マヨネーズ	○牛乳、鶏ささ身、○ツナ油漬缶、 卵、ベーコン、えび、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	こまつな、グレープフルーツ、 もやし、にんじん、キャベツ、 きゅうり、○たまねぎ、しめじ、 コーン缶	牛乳 ツナサンド
18金	豆乳 大根スティック	夏野菜のカレー、福神漬け、コンソメスープ、 キャベツの和風サラダ、パイナップル	米、和風ドレッシング	豚肉(肩ロース)、鶏もも肉、ハム、 牛乳、◎豆乳	キャベツ、パイナップル、たまねぎ、だいこん、 ○もも肉、○みかん缶、○パイン缶、にんじん、 きゅうり、なす、福神漬、オクラ、ズッキーニ、 ヤングコーン、赤ピーマン、トマト、◎だいこん	麦茶 フルーツゼリー リッツ
19土	やさいとりんご ジュース	冷やし中華、焼ギョウザ、 生揚げと野菜のうま煮、バナナ	ゆで中華めん、砂糖、 片栗粉、ごま油	○牛乳、生揚げ、豚ひき肉、ハム	バナナ、きゅうり、たまねぎ、 こまつな、にんじん、えのきたけ、 ◎野菜ジュース	牛乳 メープルソフトパン
21月	豆乳	切干ビビンバ丼、にら玉スープ、 ささみともやしのごま和え、オレンジ	米、○じゃがいも、砂糖、 ごま油	○牛乳、豚ひき肉、卵、鶏ささ身、 ○とろけるチーズ、○ベーコン、 すりごま、◎豆乳	もやし、オレンジ、ほうれんそう、 にんじん、○たまねぎ、たまねぎ、 きゅうり、切り干しだいこん、にら	牛乳 じゃがベーコンの チーズ炒め
22火	飲むヨーグルト きゅうりスティック	ポパイロール、ズッキーニのコンソメスープ、 ポークビーンズ、スパゲティのサラダ、バナナ	ダイスチーズパン、○米、 じゃがいも、スパゲティ、 マヨネーズ、○砂糖、砂糖、 ポパイロール	豚肉(肩ロース)、大豆(ゆで)、 ○豚肉(肩ロース)、○油揚げ、 ハム、◎ヨーグルト(ドリンク)	たまねぎ、バナナ、にんじん、 トマトビュレ、ズッキーニ、キャベツ、 きゅうり、コーン(冷凍)、コーン缶、 ○刻みこんぶ、○しょうが、◎きゅうり	麦茶 しじゅうしおにぎり
23水	豆乳	ごはん、キャベツのみそ汁、鶏肉の塩こうじ焼き、 ちくわと根菜の炒め物、スイカ	米、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、◎豆乳、 ○こしあん(生)、ちくわ、油揚げ、 米みそ、白いりごま	すいか、れんこん、ごぼう、 キャベツ、にんじん、 えのきたけ、いんげん、カットわかめ	牛乳 小倉パイ
24木	飲むヨーグルト	ごはん、冬瓜のみそ汁、さばの幽庵焼き、 はんぺんのサラダ、グレープフルーツ	米、○食パン、 ○グラニュー糖、 マヨネーズ	○牛乳、さば、はんぺん、卵、 米みそ、○無塩バター、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、とうがん、 プロッコリー、○レモン、しめじ、 万能ねぎ、ゆず果皮	牛乳 レモンシュガートースト
25金	豆乳 にんじんスティック	★誕生会メニュー★ わかめ御飯、春雨スープ、 鶏肉のから揚げ、チョレギサラダ、梨	米、油、片栗粉、 はるさめ、ごま油、砂糖、 ○ビスケット	○牛乳、鶏もも肉、 白いりごま、◎豆乳	なし、キャベツ、きゅうり、にんじん、 たまねぎ、にら、しいたけ、焼きのり、 にんにく、レモン、しょうが、◎にんじん、 ○すいか、○みかん缶、○パイン缶	牛乳 誕生デザート (フルーツポンチ・ビスケット)
26土	野菜ジュース	和風スパゲティ、ポトフ風スープ、 ささみのサラダ、バナナ	マカロニ・スパゲティ、 じゃがいも、 フレンチドレッシング(白)	○牛乳、鶏ささ身、ベーコン、 ウインナー、バター	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、 ほうれんそう、ミニプロッコリー、 しめじ、きゅうり、刻みのり、 ◎野菜ジュース	牛乳 ミニメロンパン
28月	豆乳	菜めしご飯、なめこのみそ汁、千草焼き、 キャベツとピーマンのツナ和え、オレンジ	米、砂糖、○砂糖	○牛乳、卵、木綿豆腐、 ◎ヨーグルト(無糖)、○クリームチーズ、 鶏ひき肉、○生クリーム、ツナ油漬缶、 米みそ、◎豆乳	○バナナ、キャベツ、オレンジ、 にんじん、ピーマン、ほうれんそう、 ねぎ、なめこ、たけのこ(ゆで)	牛乳 バナナの クリームチーズがけ クラッカー
29火	かき氷	ごはん、さつま芋のみそ汁、鶏かつ、 きゅうりとカニカマの酢の物、スイカ	米、○ホットケーキ粉、 さつまいも、砂糖、小麦粉、 パン粉油、片栗粉、○油、 ○砂糖	○牛乳、鶏むね肉、かにかまぼこ、 白みそ、卵	すいか、きゅうり、○りんご(缶詰)、 たまねぎ、みずな、カットわかめ	牛乳 りんごケーキ
30水	豆乳	ごはん、大根のみそ汁、白身魚のたらこマヨ焼き、 洋風さんびら、梨	米、じゃがいも、○小麦 粉、○油、○砂糖、 マヨネーズ、砂糖、油	○牛乳、メルルーサ、豚ひき肉、 白みそ、油揚げ、たらこ、○きな粉、 ◎豆乳	なし、だいこん、ピーマン、 にんじん、カットわかめ	牛乳 きなこちんすこう
31木	飲むヨーグルト	蒸し鶏のサラダうどん、海老シュウマイ、 小松菜と卵の炒め物、グレープフルーツ	ゆでうどん、○食パン、 ○マヨネーズ	○牛乳、鶏ささ身、○ツナ油漬缶、 卵、ベーコン、えび、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	こまつな、グレープフルーツ、 もやし、にんじん、キャベツ、きゅうり、 ○たまねぎ、しめじ、コーン缶	牛乳 ツナサンド



☆ 一日あたりの平均給与量 ☆

エネルギー	タンパク質	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	21.3g	19.0g	204mg	2.3mg	381μg	0.35mg	0.43mg	33mg
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 ☆

- 1日: 精進料理
- 25日: 誕生会
- 29日: かき氷大会



・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種類のアイスから好きなものを選んでもらいます。