令和7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 〇は午後おやつ）			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	飲むヨーグルト	★精進料理★ 枝豆ごはん、煮込み汁、じゃがいもの鹿の子揚げ、 きゅうりのゆかりあえ、すいか	米、あらくだきポテト、 〇食パン、片栗粉、油	〇牛乳、〇とろけるチーズ、〇ハム、 生揚げ、◎ヨーグルト(ドリンク)	すいか、きゅうり、れんこん、だいこん、〇たまねぎ、 にんじん、〇コーン、ほうれんそう（冷凍）、 コーン缶、〇ピーマン、えだまめ（冷凍）	牛乳 ピザトースト
2 水	豆乳 大根スティック	ミニクロワッサン、コロコロスープ、 豆腐のミートグラタン、パスタ入りグリーンサラダ、 キウイフルーツ	ミニクロワッサン、 スパゲティー、パン粉、油	〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、〇こしあん、 鶏ささ身、牛乳、ピザ用チーズ、粉チーズ、 バター、脱脂粉乳、◎豆乳	ブロッコリー、キウイフルーツ、たまねぎ、レタス、 にんじん、だいこん、グリーンアスパラガス、 〇かんてん（粉）、◎だいこん	牛乳 ココアようかん
3 木	飲むヨーグルト	鶏飯、春巻き、ごぼうサラダ、オレンジ	〇じゃがいも、米、春巻きの皮、 マヨドレ、油、三温糖、〇砂糖、 ごま油	〇牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、錦糸卵、〇バター、 〇いわし(煮干し)、すりごま（白）、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、ごぼう、にんじん、福神漬、 たまねぎ、たけのこ（ゆで）、 刻みのり	牛乳 じゃがバター 煮干しチップ
4 金	豆乳 おしゃぶり昆布	ごはん、はんぺんのすまし汁、さばのみそ煮、 切り干し大根とさつま揚げの炒り煮、 グレープフルーツ	米、〇ベルギーワッフル、 玄米、三温糖、ごま油	〇牛乳、さば、さつま揚げ、はんぺん、 白みそ、赤みそ、◎豆乳	グレープフルーツ、ねぎ、 切り干しだいこん、にんじん、 えのきたけ、干ししいたけ、 カットわかめ	牛乳 ベルギーワッフル
5 土	ミックスジュース	ホットドッグ、コーンスープ、フレンチサラダ、バナナ	〇フライドポテト、ロールパン、 〇油、フレンチドレッシング、	牛乳、ハム、ウインナー	◎ミックスジュース、〇ジュース、 バナナ、ブロッコリー、コーン、キャベツ、 たまねぎ、ミニトマト	飲み物 （お茶又はジュース） フライドポテト
7 月	豆乳 きゅうりスティック	★七夕メニュー★ 七夕カレー、星ポテト、チョレギサラダ、すいか	米、ハッシュドポテト、 玄米、砂糖、ごま油、 〇食パン	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、 スライスチーズ、白いりごま、 ◎豆乳	レタス、すいか、たまねぎ、きゅうり、にんじん、 だいこん、焼きのり、レモン、にんにく、 ◎きゅうり、〇いちごジャム	牛乳 ジャムサンド
8 火	飲むヨーグルト	ねばねばうどん、肉団子の甘酢あん、 ブロッコリーとホタテのサラダ、パイン	ゆでうどん、〇米粉、 マヨドレ、砂糖、片栗粉、 ごま油、〇ビスケット、 〇油	〇牛乳、挽きわり納豆、ほたて貝柱水煮、 油揚げ、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	ブロッコリー、パイナップル、もやし、 ほうれんそう、なめこ、にんじん、 オクラ	☆郷土料理・岩手県☆ 牛乳 ビスケットの天ぷら
9 水	豆乳 大根スティック	ごはん、中華スープ（たまご・わかめ）、 ホイコーロー、ひじきと枝豆のサラダ　、オレンジ	米、玄米、三温糖、 ごま油、油、砂糖	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、〇ホイップクリーム、 ツナ水煮、白みそ、テンメンジャン（落花生なしのもの）、 ◎豆乳	キャベツ、オレンジ、ピーマン、〇バナナ、ねぎ、 コーン、むきえだまめ、にんじん、ひじき、 カットわかめ、◎だいこん	牛乳 バナナキャラメル クレープ
10 木	手作りジュース （すいか・トマト）	丸パン、白菜のコンソメスープ、 白身魚のフライ、海藻サラダ、キウイフルーツ	丸パン、〇米、〇もち米、 パン粉、油、小麦粉、 〇三温糖	〇牛乳、かれい、かにかまぼこ、 ベーコン、〇赤みそ、〇すりごま（白）	◎すいか、◎トマト、キャベツ、キウイフルーツ、 はくさい、もやし、にんじん、たまねぎ、海藻ミックス	牛乳 五平餅
11 金	豆乳 おしゃぶり昆布	わかめごはん、なめこのみそ汁、 ぶりの照り焼き、れんこんのきんぴら、 グレープフルーツ	米、砂糖、油、ごま油	〇牛乳、ぶり、木綿豆腐、鶏ひき肉、 〇ピザ用チーズ、白みそ、◎豆乳	グレープフルーツ、れんこん、 なめこ、ねぎ、〇コーン、 ごぼう、にんじん	牛乳 コーンチーズ蒸しパン
12 土	ミックスジュース	豚丼、かまぼこのすまし汁、 ブロッコリーの海苔酢和え、バナナ	米、〇除去パン、砂糖、 〇油、玄米、〇グラニュー糖、 〇砂糖	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、 かまぼこ、〇きな粉	◎ミックスジュース、たまねぎ、バナナ、ブロッコリー、 はくさい、もやし、えのきたけ、にんじん、刻みのり、 しょうが	牛乳 あげぱん
14 月	豆乳 きゅうりスティック	ごはん、鶏のすまし汁、鮭のちゃんちゃん焼き、 ほうれん草のなめたけ和え、グレープフルーツ	米、〇食パン、〇マヨドレ、 玄米、砂糖	〇牛乳、さけ、鶏ささ身、 〇しらす干し、白みそ、バター、 ◎豆乳	グレープフルーツ、ほうれんそう、もやし、 たけのこ（ゆで）、キャベツ、たまねぎ、 にんじん、なめたけ、しめじ、みつば、 レモン果汁、◎きゅうり	牛乳 じゃこトースト
15 火	飲むヨーグルト	☆郷土料理・岩手県☆ ごはん、根菜のみそ汁、北上コロッケ、 大根とタコのマリネ風（乳児クラスはホタテのマリネ風）、 すいか	米、さといも（冷凍）、 さといも、パン粉、油、 小麦粉、砂糖、玄米	〇牛乳、たこ（ほたて水煮）、豚ひき肉、 白みそ、油揚げ、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	だいこん、すいか、にんじん、きゅうり、たまねぎ、 グリーンアスパラガス、ねぎ、ごぼう、こんぶ（だし用）	★第五の日★ 牛乳 選べるゼリー （オレンジ・グレープ）
16 水	豆乳 大根スティック	八王子ラーメン、海老シュウマイ、 キャベツの胡麻マヨネーズあえ、キウイフルーツ	ゆで中華めん、えびしゅうまい（冷凍）、 〇麦ふぁ～、〇砂糖、マヨドレ	〇ヨーグルト(無糖)、焼き豚、鶏ささ身、 〇脱脂粉乳、白いりごま、◎豆乳	キャベツ、キウイフルーツ、〇ブルーベリー、 たまねぎ、にんじん、 コーン、ほうれんそう、◎だいこん	麦茶 ヨーグルト （ブルーベリー） ウエハース
17 木	飲むヨーグルト	ごはん、みそ汁（豆腐・あおさ）、 鶏のから揚げ、ブロッコリーのおかか和え、 オレンジ	米、〇ホットケーキ粉、 〇メープルシロップ、油、玄米、 片栗粉、小麦粉、砂糖、ごま油	〇牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、白みそ、 かにかまぼこ、〇バター、かつお節、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、ブロッコリー、コーン、 しょうが、あおさ	牛乳 ホットケーキ
18 金	豆乳 おしゃぶり昆布	ごはん、はんぺんのすまし汁、さばのみそ煮、 切り干し大根とさつま揚げの炒り煮、 グレープフルーツ	〇米、米、玄米、 三温糖、ごま油	さば、〇うなぎ蒲焼、さつま揚げ、 はんぺん、白みそ、赤みそ、 〇さくらでんぶ、◎豆乳 .	グレープフルーツ、ねぎ、切り干しだいこん、にんじん、 えのきたけ、〇刻みのり、干ししいたけ、カットわかめ	★土用の丑の日★ 麦茶 うなぎの混ぜご飯
19 土	ミックスジュース	きのこの和風スパゲティ、チキンナゲット、 かぼちゃのサラダ、バナナ	スパゲティー、〇米、〇玄米	チキンナゲット、〇ほたて貝柱水煮、 ベーコン、〇油揚げ、バター	◎ミックスジュース、かぼちゃ、バナナ、 たまねぎ、しめじ、エリンギ、えのきたけ、 むきえだまめ、コーン、〇にんじん、 干ししいたけ、刻みのり	麦茶 ホタテ風味おにぎり
21 月	海の日					
22 火	飲むヨーグルト	★誕生会メニュー★ パングラタン、マカロニスープ、 グリーンサラダ、メロン	丸パン、〇カスタードミックス、 〇ホットケーキ粉、英字マカロニ、 油、パン粉、〇砂糖	〇牛乳、豚ひき肉、〇生クリーム、えび（むき身）、 とろけるチーズ、粉チーズ、ベーコン、〇バター、 バター、〇卵、◎ヨーグルト(ドリンク)	メロン、レタス、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、ブロッコリー、きゅうり	牛乳 誕生会タルト
23 水	豆乳 大根スティック	ごはん、中華スープ（たまご・わかめ）、 ホイコーロー、ひじきと枝豆のサラダ　、オレンジ	米、玄米、三温糖、 ごま油、油、砂糖	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、〇ホイップクリーム、 ツナ水煮、白みそ、テンメンジャン（落花生なしのもの）、 ◎豆乳	キャベツ、オレンジ、ピーマン、〇バナナ、ねぎ、 コーン、むきえだまめ、にんじん、ひじき、 カットわかめ、◎だいこん	牛乳 バナナキャラメル クレープ
24 木	飲むヨーグルト	丸パン、白菜のコンソメスープ、白身魚のフライ、 海藻サラダ、キウイフルーツ	丸パン、〇麦ふぁ～、 パン粉、油、小麦粉	〇アイスクリーム、かれい、 かにかまぼこ、ベーコン、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	キャベツ、キウイフルーツ、はくさい、 もやし、にんじん、たまねぎ、 海藻ミックス	麦茶 バニラアイス ウエハース
25 金	かき氷	わかめごはん、なめこのみそ汁、 ぶりの照り焼き、れんこんのきんぴら、 グレープフルーツ	米、砂糖、油、ごま油	〇牛乳、ぶり、木綿豆腐、鶏ひき肉、 〇ピザ用チーズ、白みそ	グレープフルーツ、れんこん、なめこ、ねぎ、 〇コーン、ごぼう、にんじん	牛乳 コーンチーズ蒸しパン
26 土	ミックスジュース	あんかけやきそば、ぎょうざ、 きゅうりともやしのゆかりあえ、バナナ	ゆで中華めん、ぎょうざ（冷凍）、 〇米、〇油、〇玄米、〇砂糖、油	豚肉(肩ロース)、かまぼこ、かつお節	◎ミックスジュース、バナナ、はくさい、もやし、 きゅうり、たまねぎ、にんじん、たけのこ（ゆで）、 干ししいたけ、黒きくらげ	麦茶 焼きおにぎり
28 月	豆乳 きゅうりスティック	ごはん、鶏のすまし汁、鮭のちゃんちゃん焼き、 ほうれん草のなめたけ和え、グレープフルーツ	米、〇食パン、 〇マヨドレ、玄米、砂糖	〇牛乳、さけ、鶏ささ身、 〇しらす干し、白みそ、バター、◎豆乳	グレープフルーツ、ほうれんそう、もやし、 たけのこ（ゆで）、キャベツ、たまねぎ、 にんじん、なめたけ、しめじ、みつば、 レモン果汁、◎きゅうり	牛乳 じゃこトースト
29 火	飲むヨーグルト	☆郷土料理・岩手県☆ ごはん、根菜のみそ汁、北上コロッケ、 大根とタコのマリネ風（乳児クラスはホタテのマリネ風）、 すいか	米、さといも（冷凍）、〇リッツ、 さといも、パン粉、油、小麦粉、 砂糖、玄米	〇牛乳、たこ（ほたて水煮）、 豚ひき肉、白みそ、 油揚げ、〇脱脂粉乳、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	だいこん、すいか、にんじん、きゅうり、たまねぎ、 グリーンアスパラガス、ねぎ、ごぼう、こんぶ（だし用）	麦茶 プリン リッツクラッカー
30 水	豆乳 大根スティック	☆郷土料理・岩手県☆ 盛岡じゃじゃ麺、海老シュウマイ、 キャベツの胡麻マヨネーズあえ、キウイフルーツ	ゆでうどん、えびしゅうまい（冷凍）、 〇パイ皮、砂糖、マヨドレ	〇牛乳、豚ひき肉、〇ウインナー、 鶏ささ身、白みそ、 白いりごま、◎豆乳	キャベツ、キウイフルーツ、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、◎だいこん	牛乳 ウインナーパイ
31 木	飲むヨーグルト	ふりかけご飯、みそ汁（豆腐・あおさ）、 かじきの香味焼き、ブロッコリーのおかか和え、 オレンジ	米、〇ホットケーキ粉、 〇メープルシロップ、玄米、砂糖、 油、ごま油	〇牛乳、かじき、木綿豆腐、白みそ、 かにかまぼこ、〇バター、かつお節、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、ブロッコリー、コーン、 たまねぎ、あおさ	牛乳 ホットケーキ

☆　一日あたりの平均給与量　☆

	ｴﾈﾙｷﾞｰ	ﾀﾝﾊﾟｸ質	脂質	ｶﾙｼｳﾑ	鉄	ﾋﾞﾀﾐﾝA	ﾋﾞﾀﾐﾝB1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾋﾞﾀﾐﾝC
3歳以上児	535kcal	21.4g	16.6g	241mg	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

・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。

・第五の日の選べるゼリーはオレンジかグレープのどちらかを選んでもらいます。

✿今月の行事食✿

2日：精進料理
7日：七夕
15日：第五の日
22日：誕生会