

令和8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 水	豆乳 胡瓜スティック	☆精進料理の日☆ 枝豆ご飯、煮込み汁、じゃがいもの鹿の子揚げ ブロッコリーのごま和え、グレープフルーツ	米、じゃがいも、○小麦粉 片栗粉、○砂糖、油 ○無塩バター、三温糖 すりごま(白)	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐 ○脱脂粉乳、◎調製豆乳	グレープフルーツ、ブロッコリー えだまめ、にんじん、だいこん、れんこん コーン(ホール)、ほうれんそう ◎きゅうり	牛乳 ほうじ茶蒸しパン
2 木	飲むヨーグルト	丸パン、豆腐スープ、スパニッシュオムレツ チキンサラダ、オレンジ	除去パン、○米、じゃがいも 砂糖、なたね油 ○ごま(いり・白)	○牛乳、卵、鶏ささ身、ウインナー ○しらす干し、牛乳、○かつお節 ◎飲むヨーグルト	オレンジ、キャベツ、トウモロコシ、 きゅうり、たまねぎ、○こまつな しいたけ、ねぎ、ピーマン、にんじん	牛乳 しらすおやき
3 金	豆乳、 大根スティック	炒り豆腐丼、味噌汁 かにかまサラダ、キウイフルーツ	米、○コッペパン、さつまいも ○グラニュー糖、○油、砂糖 片栗粉、油、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉 海からサラダシュレッド、ちくわ ◎調製豆乳	キウイフルーツ、キャベツ、たまねぎ にんじん、こまつな、きゅうり しめじ、さやえんどう、ひじき 干しいたけ、◎だいこん、ヤングコーン	牛乳 あげぼん (グラニュー糖)
4 土	野菜ジュース	焼きそば、のりこちキン、わかめスープ バナナ	蒸し中華麺 ○マリービスケット 油	○牛乳、のりこちキン、豚肉	バナナ、キャベツ、カットわかめ にんじん、青海苔 ◎野菜ミックスジュース	牛乳 マリービスケット
6 月	豆乳 人参スティック	ごはん、味噌汁 鶏肉のねぎ塩レモン焼き、マロニーサラダ、冷凍みかん	米、○ビザクラスト、くずきり (乾)、砂糖、ごま油	○東京牛乳、鶏もも肉、生揚げ ○ミックスチーズ、ハム、○ウインナー ◎調製豆乳	みかん、はくさい、きゅうり、○たまねぎ ねぎ、にんじん、○ピーマン、レモン ◎にんじん	牛乳 ピザ
7 火	飲むヨーグルト	☆セタランチ☆ セタラシ、天の川スープ、えびフライ 大根と帆立のサラダ、すいか	米、○せんべい、パン粉 油、小麦粉、砂糖 干し豆腐めん、マヨドレ	○パニラアイス、えび、ほたて貝柱水煮 油揚げ、でんぶ、◎飲むヨーグルト	すいか、にんじん、だいこん、きゅうり オクラ、えだまめ、さやえんどう 刻みのり(乾)、干しいたけ	麦茶 アイスクリーム 星せんべい
8 水	豆乳 胡瓜スティック	ごはん、すまし汁、さばの味噌焼き 五目大豆、オレンジ	米、○食パン、○バター ○砂糖、○すりごま(黒) ごま(いり・白)、砂糖、油 ○黒練りごま	○牛乳、さば、絹ごし豆腐 だいず水煮缶詰、◎調製豆乳	オレンジ、冬瓜、れんこん、ごぼう にんじん、しいたけ、いんげん ◎きゅうり	牛乳 黒ゴラスク
9 木	飲むヨーグルト	夏野菜カレー、アスパラスープ 海藻サラダ、キウイフルーツ	米、○砂糖、油、砂糖 ○クラッカー	○牛乳、豚肉、ハム ○ゼラチン、◎飲むヨーグルト	キウイフルーツ、たまねぎ、なす、トマト だいこん、かぼちゃ、グリーンアスパラガス ○みかん缶、○パイン缶 チビット、にんじん きゅうり、コーン(ホール)、海藻ミックス	牛乳 フルーツゼリー クラッカー
10 金	豆乳 大根スティック	☆郷土料理の日・岩手県☆ 盛岡じゃじゃ麺、牛乳 豆腐チャンプルー、メロン	ゆでうどん、○米、砂糖、ご ま(いり・白)、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉 豚肉、かつお節 ◎調製豆乳	メロン、たまねぎ、にんじん、きゅうり にら、にんにく、しょうが、◎だいこん ○塩昆布	麦茶 塩昆布おにぎり
11 土	野菜ジュース	豚丼、味噌汁 大根とツナのマヨポンサラダ、バナナ	米、○マカロニ、マヨドレ ○砂糖、油、ごま(いり・白)	○牛乳、豚肉、生揚げ、ツナ水煮缶 ○きな粉、かつお節	バナナ、たまねぎ、だいこん、きゅうり こまつな、にんじん、ねぎ、しめじ さやえんどう ◎野菜ミックスジュース	牛乳 マカロニきな粉
13 月	豆乳 人参スティック	丸パン、ワンタンスープ、タンドリーチキン ブロッコリーソテー、冷凍みかん	除去パン、○焼きそばめん ○米、○天かす 砂糖、なたね油	○牛乳、鶏もも肉、ワンタン ヨーグルト(無糖)、○豚ひき肉 ウインナー、◎調製豆乳	みかん、ブロッコリー、ねぎ ほうれん草 ○キャベツ、にんじん、ヤングコーン ○ピーマン、◎にんじん	牛乳 そばめし
14 火	飲むヨーグルト	ごはん、すまし汁、ごぼう入り味噌つくね 小松菜とえのきのお浸し、グレープフルーツ	米、○マカロニ(ペンネ) ○バター、○オリーブ油 三温糖	○牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、○たらこ かまぼこ、凍り豆腐、◎飲むヨーグルト	グレープフルーツ、こまつな 緑豆もやし、えのきたけ、れんこん しめじ、ごぼう、ねぎ、○さやえんどう ○刻みのり(乾)、たまねぎ	牛乳 たらこペンネ
15 水	豆乳 大根スティック	玄米入りごま塩ご飯、味噌汁 鮭のバターしょうゆ焼き、かぼちゃのそぼろ煮 キウイフルーツ	米、発芽玄米、○マヨドレ ○無塩バター、○グラニュー 糖 バター、片栗粉、砂糖	○牛乳、さけ、鶏ひき肉 ○しらす干し、◎調製豆乳	キウイフルーツ、かぼちゃ、はくさい オクラ、にんじん、干しいたけ ◎だいこん	★第五の日★ 牛乳 選べるせんべい (シュガーバター・マヨじゃこ)
16 木	飲むヨーグルト	おかかふりかけご飯、味噌汁、から揚げ 野菜スティック、オレンジ	米、星ポテト、○小麦粉、ごま油 ○なたね油、片栗粉、小麦粉 ○はちみつ、油、マヨネーズ ○砂糖、○強力粉(全粒粉)	○牛乳、鶏もも皮なし、ウインナー 絹ごし豆腐、◎飲むヨーグルト	オレンジ、にんじん、だいこん なめこ、三島 お魚ふりかけ わかめ(乾)、きゅうり	牛乳 全粒粉はちみつクッキー
17 金	豆乳 胡瓜スティック	ねばねばうどん、豚肉と茄子の味噌炒め ゆでとうもろこし、パイン	ゆでうどん、○米、○ごま油 砂糖	○牛乳、豚肉、○納豆、鶏ささ身 ○ダイスチーズ、◎調製豆乳	とうもろこし、パイナップル、トマト たまねぎ、なす、緑豆もやし、きゅうり オクラ、ピーマン、○ねぎ、◎きゅうり にんじん、モロヘイヤ	牛乳 チーズ納豆チャーハン
18 土	野菜ジュース	ハヤシライス、冬瓜スープ 和風ポテトサラダ、バナナ	米、じゃがいも、マヨドレ ○ホットケーキミックス ○メープルシロップ、片栗粉 油、砂糖	○牛乳、豚肉 ツナ水煮缶、ベーコン	バナナ、冬瓜、たまねぎ、にんじん マッシュルーム、きゅうり コーン(ホール)、トマト缶 干しいたけ、◎野菜ミックスジュース	牛乳 ココアホットケーキ
20 月	★海の日★					
21 火	豆乳 大根スティック	ごはん、焼売風肉団子、たまご中華スープ ひじきの中華和え、すいか	米、○ホットケーキミックス しゅうまいの皮、○油 片栗粉、○粉糖、ごま油 砂糖	○牛乳、豚ひき肉、○絹ごし豆腐 卵、しらす干し、◎調製豆乳	すいか、たまねぎ、きゅうり、ねぎ コーン(ホール)、たけのこ(ゆで) にんじん、ひじき、カットわかめ 干しいたけ、◎だいこん、もやし	牛乳 豆腐ドーナツ
22 水	かき氷	ごはん、すまし汁 さばの味噌焼き、五目大豆、オレンジ	米、○食パン○黒練りごま ◎いちごシロップ、○バター ○砂糖、○すりごま(黒) ごま(いり・白)、砂糖、油	○牛乳、さば、絹ごし豆腐 だいず水煮缶詰	オレンジ、冬瓜、れんこん、ごぼう にんじん、しいたけ、いんげん	牛乳 黒ゴラスク
23 木	飲むヨーグルト	☆郷土料理の日・岩手県☆ ごはん、味噌汁 北上コロッケ、ツナ入りポパイサラダ、キウイフルーツ	米、さといも(冷凍)、小麦粉 パン粉、油、○砂糖、砂糖 ○クラッカー	○牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶 油揚げ、○ゼラチン、◎飲むヨーグルト	キウイフルーツ、緑豆もやし、キャベツ ほうれんそう、○みかん缶、○パイン缶 たまねぎ、グリーンアスパラガス にんじん	牛乳 フルーツゼリー クラッカー
24 金	豆乳 大根スティック	冷やし中華、牛乳 豆腐チャンプルー、メロン	ゆで中華めん、○米、砂糖 ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉、焼き豚 錦糸卵(冷)、○うなぎ蒲焼、 かつお節、◎調製豆乳	メロン、トマト、きゅうり、たまねぎ にんじん、生わかめ、にら ○刻みのり(乾)、◎だいこん	麦茶 ウナギ混ぜご飯
25 土	野菜ジュース	きのこの和風スパゲティ、豚肉のマーメレード焼き フレンチサラダ、バナナ	スパゲティ、○米、油 ○三温糖、バター、砂糖 ○ごま(いり・白)	○牛乳、豚ロース肉 ベーコン、ハム	バナナ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり にんじん、しめじ、コーン(ホール) えのきたけ、刻みのり(乾) ◎野菜ミックスジュース、マーメレード	牛乳 五平餅
27 月	豆乳 人参スティック	丸パン、ワンタンスープ、タンドリーチキン ブロッコリーソテー、冷凍みかん	除去パン、○焼きそばめん ○米、○天かす 砂糖、なたね油	○牛乳、鶏もも肉、ワンタン ヨーグルト(無糖)、○豚ひき肉 ウインナー、◎調製豆乳	みかん、ブロッコリー、ねぎ ほうれん草 ○キャベツ、にんじん、ヤングコーン ○ピーマン、◎にんじん	牛乳 そばめし
28 火	飲むヨーグルト	★お誕生日メニュー★ アンパンマンライス、コンソメスープ ハンバーグ、マカロニサラダ、グレープフルーツ	米、マカロニ、砂糖 ○ホットケーキミックス マヨドレ、ココアパウダー	○牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉 魚肉ソーセージ、牛乳、ハム、ウインナー ○ホイップクリーム、凍り豆腐 ◎飲むヨーグルト	グレープフルーツ、たまねぎ キャベツ、にんじん、きゅうり ○みかん缶、干しぶどう、刻みのり(乾)	牛乳 パフェ
29 水	豆乳 大根スティック	玄米入りごま塩ご飯、味噌汁 鮭のバターしょうゆ焼き、かぼちゃのそぼろ煮 キウイフルーツ	米、○食パン、発芽玄米 バター、片栗粉、砂糖	○東京牛乳、さけ、鶏ひき肉 ○ミックスチーズ、○ツナ水煮缶 ◎調製豆乳	キウイフルーツ、かぼちゃ はくさい、○たまねぎ、オクラ にんじん、干しいたけ、◎だいこん	牛乳 照り焼きツナトースト
30 木	飲むヨーグルト	おかかふりかけご飯、味噌汁 から揚げ、野菜スティック、オレンジ	米、○小麦粉、○なたね油 片栗粉、小麦粉、○はちみつ 油、マヨドレ、○砂糖 ○強力粉(全粒粉)、ごま油	○東京牛乳、鶏もも皮なし 絹ごし豆腐、◎飲むヨーグルト	オレンジ、にんじん、だいこん、きゅうり なめこ、三島 お魚ふりかけ わかめ(乾)	牛乳 全粒粉はちみつクッキー
31 金	豆乳 胡瓜スティック	ねばねばうどん、豚肉の味噌炒め ゆでとうもろこし、パイン	ゆでうどん、○米 ○ごま油、砂糖	○牛乳、豚肉、○納豆 鶏ささ身、○ダイスチーズ ◎調製豆乳	とうもろこし、パイナップル、トマト たまねぎ、緑豆もやし、ピーマン きゅうり、オクラ、○ねぎ、にんじん ◎きゅうり、モロヘイヤ	牛乳 チーズ納豆チャーハン

☆ 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	535kcal	21.4g	16.6g	241mg	2.1mg	210μg	0.21mg	0.34mg	17mg
3歳未満児	463kcal	18.5g	14.4g	213mg	2.0mg	188μg	0.20mg	0.28mg	18mg

・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。

・第五の日の選べるせんべいは、シュガーバターとマヨじゃこのどちらかを選びます。

・16(木)道組はお弁当給食(ふりかけおにぎり、から揚げ、星ポテト、ウインナー、野菜スティック、オレンジ)です。

☆今月の行事食☆

1日:精進料理の日

7日:セタランチ

15日:第五の日

22日かき氷大会

24日土用の丑の日

28日:誕生会メニュー

郷土料理～岩手県～

