

令和5年 7月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第七こども園

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	ジョア	冷し中華、牛乳 人参と南瓜のサラダ、バナナ	ゆで中華めん、○米 マヨネーズ、○ごま油	牛乳、鶏糸卵、ハム、かまぼこ ◎ジョア	バナナ、にんじん、かぼちゃ、もやし、ミニトマト きゅうり、コーン缶、○だいこん(たくあん)	ほうじ茶 焼きおにぎり
3 月	豆乳(いちご)	白ごま御飯、煮込み汁 じゃがいもの子揚げ きゅうりのゆかり和え、すいか	じゃがいも、米、片栗粉 押麦、油、○片栗粉 ○もち米、○砂糖	○牛乳、○豚ひき肉、○木綿豆腐 油揚げ、ごま、◎豆びよ(いちご)	すいか、きゅうり、○たまねぎ、だいこん、コーン缶 えだまめ、にんじん、ほうれんそう、○干しいたけ	牛乳 真珠蒸し
4 火	のむヨーグルト 人参スティック	御飯、ワカメスープ 豆腐とエビのケチャップ煮 ブロッコリーのサラダ、デラウエア	米、○じゃがいも、油 片栗粉、砂糖、三温糖 ごま油	○調製豆乳、木綿豆腐、豚ひき肉 えび(むき身)、ハム、○バター ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	ぶどう、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、○青のり ねぎ、にんじん、◎にんじん、コーン缶、わかめ	豆乳 じゃがバター 昆布
5 水	ジョア	御飯、夏野菜のみそ汁 あじの塩焼き、蓮根の金平 キウイフルーツ	米、○食パン ○グラニュー糖、三温糖 ごま油	○牛乳、あじ、米みそ、ベーコン 油揚げ、ごま、◎ジョア	れんこん、キウイフルーツ、にんじん、かぼちゃ ○ラズベリー、○ブルーベリー、なす、万能ねぎ ○レモン、オクラ	牛乳 ベリージャムサンド
6 木	のむヨーグルト きゅうりスティック	冷やしうどん、春巻き 厚揚げのサラダ、すいか	ゆでうどん、○米、油 ○砂糖、三温糖、ごま油	生揚げ、○豚肉(ばら)、かつお節 豚肉(ロース)、かまぼこ、しらす干し ○ごま、ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	すいか、緑豆もやし、万能ねぎ、刻みのり ◎きゅうり	ほうじ茶 おにぎり
7 金	豆乳(バナナ)	七夕ちらし寿司、星麩のすまし汁 星型ハンバーグ、野菜和え メロン	米、砂糖、焼ふ、三温糖	油揚げ、絹ごし豆腐、ごま さくらでんぶ ◎豆びよ(バナナ)	メロン、ブロッコリー、もやし、にんじん、○みかん缶 れんこん、ねぎ、オクラ、干しいたけ	ほうじ茶 七夕ゼリー
8 土	ジョア	ハヤシライス、牛乳 かにかマ野菜サラダ、オレンジ	米、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース) かにかまぼこ、ごま ◎ジョア	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、もやし にんじん、マッシュルーム、コーン缶 グリンピース	子ども麦茶 原宿ドック(チーズ)
10 月	豆乳(いちご)	ゆでとうもろこし御飯、なめこみそ汁 豚肉のねぎ塩炒め、野菜スティック デラウエア	米、マヨネーズ、ごま油 砂糖、○クレープ皮	○牛乳、豚肉(肩)、木綿豆腐 ○ホイップクリーム、米みそ、ごま 油揚げ、白みそ、◎豆びよ(いちご)	ぶどう、ねぎ、にんじん、きゅうり、だいこん ○桃、とうもろこし、なめこ、万能ねぎ	牛乳 桃のクレープ
11 火	のむヨーグルト 人参スティック	ロールパン、野菜スープ メンチカツ、トマトサラダ パイナップル	○米、ロールパン、パン粉 小麦粉、油、三温糖 オリーブ油、○ごま油	豚ひき肉、牛ひき肉、○卵 木綿豆腐、卵、○ごま ○いわし(煮干し) ◎ヨーグルト(ドリンク)	きゅうり、たまねぎ、パイナップル、トマト、にんじん キャベツ、○のざわな(塩漬け)、◎にんじん ○ねぎ、にんにく	ほうじ茶 野沢菜チャーハン 小魚
12 水	ジョア	キッズビビンバ、豆腐スープ 春雨サラダ、すいか	米、○スパゲティ はるさめ、油、砂糖 ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉 鶏ひき肉、かにかまぼこ、○しらす ごま、○バター、◎豆びよ(いちご)	すいか、もやし、ほうれんそう、にんじん、きゅうり ねぎ、コーン缶、わかめ、しょうが、にんにく	牛乳 じゃこスパゲッティ
13 木	豆乳(バナナ)	焼きそばウインナーのせ 大根とホタテのサラダ、フライドポテト オレンジ	焼きそばめん、フライドポテト 油、マヨネーズ、○食パン	○シャベット、豚肉(肩) ウインナー、ほたて貝柱水煮缶 ◎ジョア、◎ハム	オレンジ、だいこん、キャベツ、にんじん もやし、きゅうり、◎レタス	牛乳 ハムレタスサンド
14 金	のむヨーグルト	ごはん、もずくのスープ 鉄火なす、ツナ入り卵焼き キウイフルーツ	米、○蒸しパンmix ○砂糖、砂糖、油 ごま油、片栗粉	○豆乳、卵、えび(むき身) 豚ひき肉、○チーズ、○卵 米みそ、鶏もも肉、○牛乳 ツナ油漬缶、かつお節	なす、キウイフルーツ、たまねぎ、もずく オレンジピーマン、ねぎ	豆乳 チーズ蒸しパン
15 土	ジョア	マーボー麺、牛乳 チョレギサラダ、バナナ	ゆで中華めん、○食パン ○はちみつ、片栗粉 砂糖、ごま油、油	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉 米みそ、○きな粉、○牛乳 ◎ジョア	バナナ、リーフレタス、きゅうり、ねぎ、にんじん 焼きのり、干しいたけ、にんにく、しょうが	ほうじ茶 きなこトースト
18 火	のむヨーグルト 人参スティック	御飯、ワカメスープ 豆腐とエビのケチャップ煮 ブロッコリーのサラダ、デラウエア	米、○じゃがいも、油 片栗粉、砂糖、三温糖 ごま油	○調製豆乳、木綿豆腐、豚ひき肉 えび(むき身)、ハム、○バター ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	ぶどう、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり ○あおのり、ねぎ、にんじん、◎にんじん コーン缶、カットわかめ	豆乳 じゃがバター 昆布
19 水	ジョア	御飯、夏野菜のみそ汁 あじの塩焼き、蓮根の金平 キウイフルーツ	米、○食パン ○グラニュー糖、三温糖 ごま油	○牛乳、あじ、米みそ、ベーコン 油揚げ、ごま、◎ジョア	れんこん、キウイフルーツ、にんじん、かぼちゃ ○ラズベリー、○ブルーベリー、なす、万能ねぎ ○レモン、オクラ	牛乳 ベリージャムサンド
20 木	のむヨーグルト きゅうりスティック	冷やしうどん、春巻き いんげんのマヨネーズ和え、すいか	ゆでうどん、○米、油 ○砂糖、三温糖、ごま油	○豚肉(ばら)、かつお節 豚肉(ロース)、かまぼこ、しらす干し ○ごま、ごま、◎豆びよ(バナナ)	すいか、緑豆もやし、万能ねぎ、刻みのり、いんげん、にんじん	ほうじ茶 おにぎり
21 金	豆乳(バナナ)	カレーライス、牛乳 ポパイサラダ、チーズ バナナ	米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉(もも) チーズ、ベーコン ◎ジョア	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ にんじん、コーン缶	ほうじ茶 シャベット
22 土	ジョア	夏野菜のペペロンチーノ風、牛乳 コールスローサラダ、パイナップル	スパゲティ、マヨネーズ オリーブ油、○砂糖	牛乳、ベーコン、○無塩バター ○牛乳、◎ジョア	パイナップル、キャベツ、赤ピーマン、きゅうり にんじん、ズッキーニ、コーン缶、なす 黄ピーマン	ほうじ茶 ココアマフィン
24 月	豆乳(いちご)	ゆでとうもろこし御飯、なめこみそ汁 豚肉のねぎ塩炒め、野菜スティック デラウエア	米、マヨネーズ、ごま油、砂糖 ○クレープ皮	○牛乳、豚肉(肩)、木綿豆腐 ○ホイップクリーム、米みそ、ごま 油揚げ、白みそ、◎豆びよ(いちご)	ぶどう、ねぎ、にんじん、きゅうり、だいこん ○桃、とうもろこし、なめこ、万能ねぎ	牛乳 桃のクレープ
25 火	のむヨーグルト	飾りいなり寿司、すまし汁(三つ葉・麩) 鶏肉のカレー風味照焼き いんげんの胡麻ネーズ和え、オレンジ	米、砂糖、焼ふ、マヨネーズ	鶏肉、油揚げ(甘煮) 鶏ささ身、鶏糸卵、でんぶ、ごま ◎ヨーグルト(ドリンク)	○すいか、オレンジ、○メロン、○みかん いんげん、○パイナップル、○もも缶(黄桃) にんじん、きゅうり、みつば	ほうじ茶 フルーツポンチ リッツ
26 水	ジョア	ロールパン、野菜スープ メンチカツ、トマトサラダ パイナップル	○米、ロールパン、パン粉 小麦粉、油、三温糖 オリーブ油、○ごま油	豚ひき肉、牛ひき肉、○卵 木綿豆腐、卵、○ごま ○いわし(煮干し) ◎ヨーグルト(ドリンク)	きゅうり、たまねぎ、パイナップル、トマト、にんじん キャベツ、○のざわな(塩漬け)、◎にんじん ○ねぎ、にんにく	ほうじ茶 野沢菜チャーハン
27 木	のむヨーグルト きゅうりスティック	ごはん、もずくのスープ 鉄火なす、ツナ入り卵焼き キウイフルーツ	米、○蒸しパンmix ○砂糖、砂糖、油 ごま油、片栗粉	○豆乳、卵、えび(むき身) 豚ひき肉、○チーズ、○卵、米みそ 鶏もも肉、○牛乳、ツナ油漬缶 かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	なす、キウイフルーツ、たまねぎ、もずく オレンジピーマン、ねぎ、◎きゅうり	豆乳 チーズ蒸しパン
28 金	豆乳(バナナ)	うなぎ丼、すまし汁 かにかまとわかめの酢の物 すいか	米、○食パン ○マヨネーズ、三温糖	○牛乳、うなぎ蒲焼、かにかまぼこ ○ハム、ごま、◎豆びよ(バナナ)	すいか、きゅうり、生わかめ、だいこん にんじん、○レタス、万能ねぎ、焼きのり	牛乳 ハムレタスサンド
29 土	ジョア	豚しゃぶぶっかけうどん、牛乳 ほたてサラダ、バナナ	ゆでうどん、マヨネーズ ○砂糖	牛乳、○シューアイス 豚肉(ロース)、かまぼこ ほたて貝柱水煮缶、◎ジョア	バナナ、だいこん、きゅうり、にんじん、コーン缶 わかめ、万能ねぎ	ほうじ茶 シューアイスケーキ
31 月	豆乳(いちご)	キッズビビンバ、豆腐スープ 春雨サラダ、すいか	米、○スパゲティ はるさめ、油、砂糖 ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉 鶏ひき肉、かにかまぼこ、○しらす ごま、○バター、◎豆びよ(いちご)	すいか、もやし、ほうれんそう、にんじん、きゅうり ねぎ、コーン缶、わかめ、しょうが、にんにく	牛乳 じゃこスパゲッティ

☆ 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	533kcal 19.0g 18.8g 193mg 2.30mg 198μg 0.34mg 0.32mg 41mg
3歳未満児	521kcal 19.5g 16.9g 306mg 2.40mg 168μg 0.31mg 0.39mg 35mg

《今月の食育予定》

- ・ 3 日 精進料理の献立になっています。
- ・ 7 日 七夕のため、星をイメージした献立になっています。
- ・ 2 1 日 道組デイキャンプを行います。
- ・ 2 8 日 土用の丑のため、うなぎを使った献立になっています。

※10時のおやつと火曜日のおやつに、噛み応えのあるおやつを提供し、
噛む力を育てています。

※食材の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承下さい。