

令和6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			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月	牛乳	枝豆御飯、煮込み汁、じゃが芋の子揚げ、きゅうりのゆかりあえ、すいか	じゃがいも(冷凍)、米、○焼ふ、片栗粉、油	○牛乳、◎牛乳、油揚げ	すいか、きゅうり、えだまめ(冷凍)、れんこん、だいこん、コーン缶、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、こんぶ(だし用)	牛乳、お麩のカレースナック
2火	豆乳、バナナチップス	サラダうどん、牛乳、シュウマイ、三色サラダ、ゴールドキウイ	ゆでうどん、○米、フレンチドレッシング(分離型)、○天かす、砂糖	牛乳、ハム、◎調製豆乳	キウイフルーツ(黄)、ブロッコリー、◎バナナチップス、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、○たくあん(みじん)	麦茶、たまねぎおにぎり
3水	ジョア	御飯、すまし汁(白菜・えのき)、かじきの味噌漬、納豆和え、デラウェア	米、○ロイヤルローフ、○砂糖、砂糖	○牛乳、かじき、挽きわり納豆、○卵、米みそ(淡色辛みそ)	デラウェア、ほうれんそう、えのきたけ、はくさい、にんじん、葉ねぎ、たくあん(みじん)	牛乳、フレンチトースト
4木	牛乳、きゅうりスティック	ナン、バターチキンカレー、飲むヨーグルト、シーザーサラダ、バナナ	ナン、砂糖、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、○砂糖、クルトン	◎牛乳、ヨーグルト(ドリンク)、牛乳、鶏もも肉、卵、バター、ベーコン、粉チーズ、○バター、○卵、○ごま、○牛乳	バナナ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、レタス、きゅうり、レモン果汁、にんにく、◎きゅうり	麦茶、ごまクッキー
5金	飲むヨーグルト	御飯、わかめスープ、マーボー豆腐、春雨サラダ、パイナップル	米、中華ドレッシング、はるさめ、片栗粉、ごま油	◎ヨーグルト(ドリンク)、木綿豆腐、○バナナチップス、豚ひき肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	パイナップル、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうが	麦茶、バナナチップ
6金	ジョア	冷やし中華、牛乳、ブロッコリーの中華和え、オレンジ	ゆで中華めん、○ミニメロンパン、中華ドレッシング	牛乳、ハム、錦糸卵	オレンジ、ブロッコリー、もやし、きゅうり	麦茶、ミニメロンパン
8月	牛乳	三色丼、すまし汁(おくら・麩)、短冊サラダ、すいか	米、焼ふ、砂糖	◎牛乳、牛肉(肩)、錦糸卵、でんぶ、○カルピス、ベーコン	すいか、だいこん、○パン缶、にんじん、きゅうり、オクラ、○かんでん(粉)、しょうが	麦茶、ゼリー、おせんべい
9火	豆乳、バナナチップス	しらす丼、なめこのみそ汁、小松菜とコーンのごま和え、ゴールドキウイ	米、○小麦粉、○砂糖、○ごま油、○油、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、○豆乳、○黒ごま、ごま、◎調製豆乳	キウイフルーツ(黄)、こまつな、◎バナナチップス、なめこ、万能ねぎ、にんじん、コーン缶、刻みのり	牛乳、黒ごま焼きかりんとう
10水	ジョア	御飯、さつま汁、鮭の胡麻照り焼き、冬瓜のそぼろ煮、デラウェア、牛乳	○ロイヤルローフ、米、さつまいも、砂糖、○油、片栗粉	牛乳、さけ、鶏ひき肉、さつま揚げ、○ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、○とろけるチーズ、黒ごま	とうがん、デラウェア、○たまねぎ、だいこん、にんじん、○ピーマン、ねぎ	ピザトースト
11木	牛乳、きゅうりスティック	冷しきつねうどん、ジョア、チーズはんぺんフライ、キャベツの昆布あえ、バナナ	冷凍うどん、○米、油、砂糖、○砂糖、○油	◎牛乳、○牛肉(肩)、味付きいなり	キャベツ、バナナ、ほうれんそう、ねぎ、きゅうり、塩こんぶ、○焼きのり、○しょうが、◎きゅうり	麦茶、牛しぐれおにぎり
12金	飲むヨーグルト	焼きおにぎり、りんごジュース、フランクフルト、たこ焼き、じゃがバター、塩ゆで枝豆、ゆでとうもろこし、パイナップル	焼きおにぎり、じゃがいも、たこ焼き	○牛乳、◎ヨーグルト(ドリンク)、フランクフルト、バター	りんご濃縮果汁、とうもろこし、○バナナ、パイナップル、えだまめ	牛乳、バナナコア
13土	ジョア	たらこスパゲティ、牛乳、イタリアンサラダ、オレンジ	スパゲティ、セパレートドレッシング、○グラニュー糖	牛乳、たらこ、ダイスチーズ、バター	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、黄ピーマン、ミニトマト、グリーンアスパラガス、万能ねぎ、刻みのり	麦茶、シュガーパイ
15月	☆ 海の日 ☆					
16火	豆乳、芋けんぴ	サラダうどん、牛乳、シュウマイ、三色サラダ、ゴールドキウイ	ゆでうどん、○米、フレンチドレッシング(分離型)、砂糖	牛乳、ハム、◎調製豆乳	キウイフルーツ(黄)、ブロッコリー、◎芋けんぴ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、○焼きのり	麦茶、選べるおにぎり
17水	ジョア	御飯、すまし汁(白菜・えのき)、かじきの味噌漬、納豆和え、デラウェア	米、○ロイヤルローフ、○砂糖、砂糖	○牛乳、かじき、挽きわり納豆、○卵、米みそ(淡色辛みそ)	デラウェア、ほうれんそう、えのきたけ、はくさい、にんじん、葉ねぎ、たくあん(みじん)	牛乳、フレンチトースト
18木	牛乳、きゅうりスティック	ナン、バターチキンカレー、飲むヨーグルト、大根とホタテのサラダ、バナナ	ナン、砂糖、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、○砂糖	◎牛乳、ヨーグルト(ドリンク)、鶏もも肉、牛乳、ほたて貝柱水煮缶、バター、○バター、粉チーズ、○卵、○ごま、○牛乳	バナナ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、にんにく、◎きゅうり	麦茶、ごまクッキー
19金	飲むヨーグルト	御飯、わかめスープ、マーボー豆腐、春雨サラダ、パイナップル	米、中華ドレッシング、はるさめ、○グラニュー糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、◎ヨーグルト(ドリンク)、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	パイナップル、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうが	牛乳、チュロス
20土	ジョア	ジャージャー麺、牛乳、ほうれん草のナムル、オレンジ	蒸し中華麺、○油、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、ほうれんそう、もやし、ねぎ、にんじん、たけのこ(水煮缶)、きゅうり	麦茶、ごま団子
22月	牛乳	牛丼、すまし汁(おくら・麩)、きゅうりの酢の物、すいか	米、○クレープシート、しらたき、砂糖、焼ふ	○牛乳、◎牛乳、牛肉(もも)、○ホイップクリーム、ちくわ	○バナナ、すいか、きゅうり、ねぎ、たまねぎ、オクラ、カットわかめ	牛乳、バナナクレープ
23火	豆乳、バナナチップス	御飯、なめこのみそ汁、チキンの照り焼き、小松菜とコーンのごま和え、ゴールドキウイ	米、○小麦粉、○砂糖、○ごま油、○油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○豆乳、○黒ごま、ごま、◎調製豆乳	キウイフルーツ(黄)、こまつな、◎バナナチップス、なめこ、にんじん、コーン缶、万能ねぎ	牛乳、黒ごま焼きかりんとう
24水	ジョア	うなぎ御飯、麩のすまし汁(えのき)、冷しゃぶ、大根のゆかりあえ、デラウェア	米、ごまドレッシング、焼ふ	○メロンボール、豚肉(肩ロース)、うなぎ蒲焼	デラウェア、だいこん、はくさい、えのきたけ、ねぎ、きゅうり	麦茶、メロンボール
25木	牛乳、きゅうりスティック	冷しきつねうどん、ジョア、チーズはんぺんフライ、キャベツの昆布あえ、バナナ	冷凍うどん、○米、油、砂糖、○砂糖、○油	◎牛乳、○牛肉(肩)、味付きいなり	キャベツ、バナナ、ほうれんそう、ねぎ、きゅうり、塩こんぶ、○焼きのり、○しょうが、◎きゅうり	麦茶、牛しぐれおにぎり
26金	飲むヨーグルト	選べるスパゲティ、チキンナゲット、キャベツサラダ、パイナップル	スパゲティ、○ホットケーキ粉、フレンチドレッシング(分離型)、油、○砂糖、砂糖	◎ヨーグルト(ドリンク)、チキンナゲット、豚ひき肉、○牛乳、牛乳、ハム、○卵、生クリーム、えび、いか、○無塩バター	パイナップル、キャベツ、たまねぎ、○ほうれんそう、トマトピューレ、マッシュルーム、にんじん、しめじ	麦茶、かえるケーキ
27土	ジョア	ナポリタン、牛乳、ごぼうサラダ、オレンジ	スパゲティ、○ロイヤルローフ、○マーガリン、マヨネーズ、オリーブ油、○グラニュー糖	牛乳、ウインナー、ハム	オレンジ、たまねぎ、ごぼう、にんじん、きゅうり、マッシュルーム、ピーマン	麦茶、シュガートースト
29月	牛乳	食パン(ジャム)、きのこスープ、ポークビーンズ、ブロッコリーサラダ、すいか	食パン、○米、じゃがいも(ダイス)、マヨネーズ、油、砂糖	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、大豆(ゆで)、○鮭そぼろ、ハム、ベーコン	すいか、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、いちごジャム、しめじ、○刻みのり	麦茶、冷やし茶漬
30火	豆乳、芋けんぴ	焼きそば、牛乳、焼き餃子、ポパイサラダ、ゴールドキウイ	焼きそばめん、○じゃがいも、ごまドレッシング、○油、油	牛乳、豚肉(肩)、ベーコン、◎調製豆乳	キウイフルーツ(黄)、ほうれんそう、◎芋けんぴ、キャベツ、にんじん、もやし	麦茶、ポテトチップ
31水	ジョア	御飯、さつまいものみそ汁、あじ南蛮、オクラとかまぼこの海苔和え、デラウェア	米、さつまいも、○小麦粉、○三温糖、○オリーブ油、砂糖、油、小麦粉	○牛乳、あじ、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、かつお節	デラウェア、オクラ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、黄ピーマン、刻みのり	牛乳、ちんすこう

☆ 一日の平均給与量 ☆

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 18.7g 17.5g 194mg 2.0mg 160μg 0.30mg 0.33mg 44mg
 3歳未満児 459kcal 16.5g 15.6g 195mg 2.0mg 169μg 0.28mg 0.31mg 35mg

1日 精進料理
 12日 夏まつりメニュー
 24日 土用の丑の日
 26日 誕生会



★都合により食材の変更があります。
 ★牛肉を使用する場合があります。