

# 令和3年 8月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園  
光明第三保育園

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	
2月	豆乳(バナナ) 干しいも	冷や汁そうめん、豆乳 高野豆腐のかき揚げ キャベツの塩昆布和え、なし	ゆでそうめん、○米 てんぷら粉、油、○砂糖 ◎蒸し切干しいも	調整豆乳、○油揚げ、白みそ 米みそ(赤色辛みそ)、油揚げ 凍り豆腐、ごま、○ごま ◎豆びよ(バナナ)	なし、きゅうり、にんじん、キャベツ、かぼちゃ 塩こんぶ、カットわかめ	ほうじ茶 おいなりさん
3火	のむヨーグルト	御飯、みそ汁(豆腐・わかめ) 煮込みハンバーグ 小松菜ともやしの和え物、キウイフルーツ	米、パン粉、ごま油、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、○アイスクリーム 木綿豆腐、牛乳、米みそ(淡色辛みそ) 卵、油揚げ、◎ヨーグルト(ドリンク)	キウイフルーツ、たまねぎ、こまつな、もやし にんじん、きゅうり、ミニブロッコリー(冷凍) 万能ねぎ、コーン缶、○バナナ(乾果) カットわかめ	アイスクリーム ウエハース こんぶ
4水	豆乳(いちご) 人参スティック	ナン、カレーシチュー ローストチキン ブロッコリーサラダ、オレンジ	○ゆでうどん、ナン じゃがいも、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏むね肉(皮付き)、豚ひき肉 ○豚肉(もも)、ツナ油漬缶、ちくわ ごま、◎豆びよ(いちご)	たまねぎ、オレンジ、ブロッコリー、にんじん ○キャベツ、○にんじん、○たまねぎ グリンピース(冷凍)、○あおのり、◎にんじん	牛乳 おやつ焼きうどん
5木	豆乳(ココア)	麦御飯、味噌汁(キャベツ・もやし) 肉じゃが ほうれん草のなめたけ和え、すいか	じゃがいも、米、しらたき ○ピザクラスト、押麦 三温糖、油	○牛乳、豚肉(ばら)、○ピザ用チーズ 米みそ(淡色辛みそ)、○ペーコン ◎豆びよ(ココア)	すいか、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう(冷凍) ほうれんそう、キャベツ、もやし、なめたけ ○たまねぎ、きゅうり、いんげん(ゆで) ○ピーマン	牛乳 ピザトースト
6金	すいか	ふりかけごはん、みそ汁(なす・玉葱) まぐろカツ、おくら納豆 バナナ	米、パン粉、小麦粉、油 ○グラニュー糖	○牛乳、まぐろ、挽きわり納豆 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、卵 ○卵、ごま、かつお節	バナナ、○りんご(缶詰、もやし)、なす オクラ、にんじん、たまねぎ、◎きゅうり	牛乳 アップルパイ
7土	豆乳(バナナ)	上海焼きそば、牛乳 コロコロサラダ、パイナップル	焼きそばめん、じゃがいも ○フランスパン、マヨドレ ○マーガリン、○砂糖 ごま油	牛乳、豚肉(もも)、えび(むき身) ○きな粉、◎豆びよ(バナナ)	にんじん、パイナップル、きゅうり もやし、にら	ほうじ茶 きな粉ラスク
10火	ジョア	じゃこふりかけ御飯 みそ汁(なめこ・豆腐)、鮭ののり塩焼き 切干大根の煮物、すいか	米、○春巻きの皮、○油 砂糖、ごま油	○牛乳、さけ、木綿豆腐、さつま揚げ ○つぶしあん(砂糖添加)、しらす干し 米みそ(淡色辛みそ)、赤みそ かつお節	すいか、○バナナ、にんじん、切り干しだいこん なめこ、さやえんどう、万能ねぎ、○こんぶ 刻みのり、カットわかめ	牛乳 バナナ春巻き こんぶ
11水	かき氷	トマトハヤシライス、牛乳 ゆでとうもろこし ほうれん草サラダ、ぶどう	米、○蒸しパンミックス、油 三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、鶏ささ身、○卵 ◎ヨーグルト(ドリンク)	ぶどう、とうもろこし、もやし、たまねぎ ほうれんそう、にんじん、トマト、マッシュルーム きゅうり、グリンピース(冷凍)、◎にんじん	ほうじ茶 マーブル蒸しパン
12木	ジョア	冷やしたぬきうどん、牛乳 ボイルウインナー ピーマンのオーロラ和え、梨	ゆでうどん、マヨドレ あげだま、○砂糖	牛乳、○ヨーグルト(無糖) ウインナー、ハム、ごま	なし、にんじん、ピーマン、○もも缶 ○みかん缶、○パイン缶 ほうれんそう(冷凍)	フルーツヨーグルト 動物ビスケット
13金	豆乳(いちご) きゅうりスティック	御飯、チンゲンツァイのスープ チキン南蛮、ポパイサラダ キウイフルーツ	米、○ホットケーキミックス マヨドレ、片栗粉、油 ○はちみつ、砂糖	○牛乳、鶏むね肉、卵 ○こしあん(生)、○卵、ペーコン ○バター、◎豆びよ(いちご)	キウイフルーツ、ほうれんそう(冷凍) ほうれんそう、たまねぎ、にんじん チンゲンサイ、コーン缶、きゅうり、にら ◎きゅうり	牛乳 焼きまんじゅう
14土	豆乳(ココア)	ナポリタンスパゲティ、牛乳 カニカマ野菜サラダ、バナナ	スパゲティ ○グラニュー糖、砂糖 ごま油	牛乳、ウインナー、かにかまぼこ ごま、◎豆びよ(ココア)	バナナ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり ホールトマト缶詰、ピーマン、もやし にんじん、マッシュルーム	ほうじ茶 チュロス
16月	のむヨーグルト 干しいも	御飯、みそ汁(豆腐・わかめ) 煮込みハンバーグ 小松菜ともやしの和え物、キウイフルーツ	米、パン粉、ごま油 砂糖、◎蒸し切干しいも	豚ひき肉、牛ひき肉、○アイスクリーム 木綿豆腐、牛乳、米みそ(淡色辛みそ) 卵、油揚げ、◎ヨーグルト(ドリンク)	キウイフルーツ、たまねぎ、こまつな、もやし にんじん、きゅうり、ミニブロッコリー(冷凍) 万能ねぎ、コーン缶、カットわかめ	アイスクリーム ウエハース
17火	豆乳(いちご)	ナン、カレーシチュー ローストチキン、ブロッコリーサラダ オレンジ	○ゆでうどん、ナン じゃがいも、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏むね肉(皮付き) 豚ひき肉、○豚肉(もも)、ツナ油漬缶 ちくわ、ごま、○いわし(煮干し) ◎豆びよ(いちご)	たまねぎ、オレンジ、ブロッコリー、にんじん ○キャベツ、○にんじん、○たまねぎ グリンピース(冷凍)、○あおのり	牛乳 おやつ焼きうどん 小魚
18水	豆乳(ココア) 人参スティック	麦御飯、味噌汁(キャベツ・もやし) 肉じゃが、ほうれん草のなめたけ和え すいか	じゃがいも、米、しらたき ○ピザクラスト、押麦 三温糖、油	○牛乳、豚肉(ばら)、○ピザ用チーズ 米みそ(淡色辛みそ)、○ペーコン ◎豆びよ(ココア)	すいか、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう(冷凍) ほうれんそう、キャベツ、もやし、なめたけ ○たまねぎ、きゅうり、いんげん(ゆで) ○ピーマン、◎にんじん	牛乳 ピザトースト
19木	のむヨーグルト	フィッシュバーガー、コンソメスープ アンパンマンポテト、温野菜サラダ みかんゼリー	フライドポテト、バーガーパン タルタルソース、○砂糖、油 マヨドレ、○小麦粉、砂糖	○クリームチーズ、○生クリーム ○卵、豆乳、○ホイップクリーム(乳脂肪) ペーコン、白みそ、ごま	にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、かぼちゃ みかん缶、チンゲンサイ、レタス いんげん(ゆで)、○ラズベリー ○ブルーベリー、○レモン果汁	ほうじ茶 チーズケーキ
20金	ジョア きゅうりスティック	ふりかけごはん、みそ汁(なす・玉葱) まぐろカツ、おくら納豆 バナナ	米、パン粉、小麦粉、油 ○グラニュー糖	○牛乳、まぐろ、挽きわり納豆 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、卵 ○卵、ごま、かつお節	バナナ、○りんご(缶詰、もやし)、なす オクラ、にんじん、たまねぎ、◎きゅうり	牛乳 アップルパイ
21土	豆乳(バナナ)	チャンポン麺、牛乳 厚揚げときゅうりのサラダ ぶどう	ゆで中華めん、○コッペパン ○油、○砂糖、油、砂糖 ごま油	牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、調整豆乳 えび(むき身)、いか、しらす干し ○きな粉、かつお節、◎豆びよ(バナナ)	ぶどう、もやし、にんじん、キャベツ、ねぎ	ほうじ茶 きな粉あげぱん
23月	豆乳(ココア) 干しいも	ロールパン、ワンタンスープ オムレツのミートソースがけ ごぼうとたらこのサラダ、パイナップル	○米、ロールパン マヨドレ、ワンタンの皮 ○砂糖	卵、豚ひき肉、○豚肉(もも)、たらこ ○油揚げ、ペーコン、バター ◎豆びよ(ココア)	にんじん、たまねぎ、パイナップル ごぼう(金平用千切り)、きゅうり、レタス トマトピューレ、○刻みこんぶ、しめじ、○しょうが	ほうじ茶 しじゅうし
24火	ジョア	じゃこふりかけ御飯 みそ汁(なめこ・豆腐)、鮭ののり塩焼き 切干大根の煮物、すいか	米、○春巻きの皮、○油 砂糖、ごま油	○牛乳、さけ、木綿豆腐、さつま揚げ ○つぶしあん(砂糖添加)、しらす干し 米みそ(淡色辛みそ) 赤みそ、かつお節	すいか、○バナナ、にんじん、切り干しだいこん なめこ、さやえんどう、万能ねぎ、○こんぶ 刻みのり、カットわかめ	牛乳 バナナ春巻き こんぶ
25水	かき氷	トマトハヤシライス、牛乳 ゆでとうもろこし、ほうれん草サラダ ぶどう	米、○蒸しパンミックス、油 三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、鶏ささ身、○卵 ◎ヨーグルト(ドリンク)	ぶどう、とうもろこし、もやし、たまねぎ ほうれんそう、にんじん、トマト、マッシュルーム きゅうり、グリンピース(冷凍)、◎にんじん	ほうじ茶 マーブル蒸しパン
26木	ジョア	冷やしたぬきうどん、牛乳 ボイルウインナー ピーマンのオーロラ和え、梨	ゆでうどん、マヨドレ あげだま、○砂糖	牛乳、○ヨーグルト(無糖) ウインナー、ハム、ごま	なし、にんじん、ピーマン、○もも缶 ○みかん缶、○パイン缶 ほうれんそう(冷凍)	フルーツヨーグルト 動物ビスケット
27金	豆乳(いちご) きゅうりスティック	御飯、チンゲンツァイのスープ チキン南蛮、ポパイサラダ キウイフルーツ	米、○ホットケーキミックス マヨドレ、片栗粉、油 ○はちみつ、砂糖	○牛乳、鶏むね肉、卵 ○こしあん(生)、○卵、ペーコン ○バター、◎豆びよ(いちご)	キウイフルーツ、ほうれんそう(冷凍) ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ コーン缶、きゅうり、にら、◎きゅうり	牛乳 焼きまんじゅう
28土	豆乳(バナナ)	和風スパゲティ、牛乳 エビとブロッコリーの胡麻サラダ オレンジ	○米、スパゲティ ○砂糖	牛乳、ツナ油漬缶、○鶏もも肉 えび(むき身)、○油揚げ、バター ◎豆びよ(バナナ)	オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり にんじん、コーン缶、えのきたけ、○えのきたけ ピーマン、○にんじん、○いんげん(ゆで) スプラウト、刻みのり	ほうじ茶 五目おにぎり
30月	のむヨーグルト 干しいも	玄米御飯、みそ汁(じゃがいも・葱) 豚肉の柳川風煮物 切り干し大根のサラダ、すいか	米、じゃがいも、発芽玄米 砂糖、油	○牛乳、豚肉(肩ロース) ○ウインナー、かにかまぼこ 米みそ(淡色辛みそ)、○卵 ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	すいか、たまねぎ、にんじん、きゅうり ごぼう、切り干しだいこん、万能ねぎ	牛乳 ウインナーパイ
31火	ジョア	ロールパン、レタススープ 南瓜とズッキーニのグラタン ブロッコリーサラダ、ぶどう	ロールパン、○わらび餅粉 小麦粉、○砂糖、砂糖 ごま油	○牛乳、牛乳、鶏むね肉 ピザ用チーズ ○きな粉、ペーコン、バター ごま	ぶどう、たまねぎ、ブロッコリー、かぼちゃ きゅうり、レタス、もやし、コーン缶、にんじん ズッキーニ、マッシュルーム、ほうれんそう(冷凍)	牛乳 わらびもち 小魚

《今月の食育予定》



☆ 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	547kcal	21.8g	18.1g	220mg	2.70mg	244μg	0.36mg	0.38mg	34mg
3歳未満児	522kcal	21.7g	17.1g	282mg	3.00mg	201μg	0.35mg	0.42mg	27mg

- ・ 1日 精進料理の献立になっています。
- ・ 6日 すいか割りを行います。
- ・ 11日 かき氷パーティーを行います。
- ・ 25日 かき氷パーティーを行います。

※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。

※給食展示等は、事務所前にありますので、ご覧になって下さい。

\* 食材の都合により献立を変更することがありますご了承下さい \*

