

令和3年 7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	
1木	牛乳	白ごま御飯、煮込み汁 納豆揚げ、きゅうりのゆかり和え すいか	米、白玉粉 ○ホットケーキミックス てんぷら粉、押麦、油	○調製豆乳、挽きわり納豆 ○絹ごし豆腐、油揚げ、ごま ○黒ごま、◎牛乳	すいか、きゅうり、にんじん、だいこん ほうれんそう、コーン缶 えだまめ(冷凍)	豆乳 もちもちミートパン
2金	ジョア きゅうりスティック	麻婆根菜丼、わかめスープ 春雨サラダ、かぼちゃのチーズ焼き ぶどう	米、◎じゃがいも はるさめ、○油、三温糖 砂糖、油、片栗粉、ごま油	◎牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐 ハム、とろけるチーズ みみそ(淡色辛みそ)、ごま	ぶどう、かぼちゃ、にんじん、もやし、ねぎ ○ごぼう、れんこん、きゅうり、いんげん(ゆで) たまねぎ、カットわかめ、◎きゅうり	牛乳 野菜チップ
3土	豆乳(ココア)	冷しゃぶうどん、牛乳 胡麻ネーズサラダ、メロン	ゆでうどん、◎米、マヨドレ	牛乳、豚肉(ロース)、鶏ささ身 ○しらす干し、○とろけるチーズ すりごま、◎豆びよ(ココア)	メロン、ミニプロッコリー(冷凍) にんじん、きゅうり、万能ねぎ、カットわかめ	ほうじ茶 しらす焼きおにぎり
5月	ジョア 干しいも	御飯、みそ汁(豆腐・玉葱) 豚肉のスタミナ炒め 野菜スティック、バナナ	米、◎砂糖、マヨドレ 三温糖、油、砂糖 ◎蒸し切干しいも	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、◎卵 木綿豆腐、みみそ(淡色辛みそ) 油揚げ、白みそ	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ だいこん、きゅうり、赤ピーマン にら、ねぎ、◎みかん缶	手作りプリン ウエハース
6火	牛乳	ロールパン、レタススープ マカロニエビグラタン ツナサラダ、パイナップル	◎米、ロールパン マカロニ 小麦粉、ごま油、砂糖 ◎ごま油	◎牛乳、牛乳、ツナ油漬 ピザ用チーズ、鶏もも肉、◎卵 ◎ハム、ペーコン、えび(むき身) バター	たまねぎ、キャベツ、パイナップル、きゅうり レタス、ほうれんそう、にんじん、コーン缶 ◎万能ねぎ、マッシュルーム、◎ピーマン ◎にんじん、◎こんぶ	ほうじ茶 ハムチャーハン こんぶ
7水	豆乳(いちご) 人参スティック	お星さま御飯、そうめんのスープ 星型ハンバーグ ブロックリーサラダ、すいか	◎小麦粉、◎砂糖 干しとうもろこし、三温糖 砂糖、ごま油	◎牛乳、鶏ひき肉、◎無塩バター 鶏糸卵、かにかまぼこ、◎卵、ごま ◎豆びよ(いちご)	すいか、プロッコリー、にんじん、きゅうり、もやし トウモロコシ(芽ばえ)、オクラ、さやえんどう ◎にんじん	牛乳 七夕クッキー
8木	のむヨーグルト パインジュース(光)	ふりかけごはん、味噌汁(キャベツ・もやし) 鮭フライ、ごぼうとひじきのサラダ さくらんぼ	米、パン粉、小麦粉 マヨドレ、油、◎砂糖	◎牛乳、さけ、みみそ(淡色辛みそ) ハム、卵、油揚げ ◎ヨーグルト(ドリンク)	さくらんぼ(国産)、ごぼう(金平用千切り) キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、ひじき	牛乳 チュロス
9金	お祭りお楽しみ献立		焼きそばめん フライドポテト、◎食パン ◎マヨドレ、油	牛乳、豚肉(ばら)、◎ツナ油漬	とうもろこし、オレンジ、キャベツ、たまねぎ にんじん、えだまめ(冷凍)、◎きゅうり、ピーマン あおのり、◎りんご天然果汁	ほうじ茶 ツナサンド
10土	豆乳(バナナ)	ペンネミート、牛乳 ブロックリーと鶏ささ身のサラダ パイナップル	◎米、ペンネ、◎油 ◎砂糖、砂糖	牛乳、◎豚肉(肩ロース)、豚ひき肉 鶏ささ身、バター、ごま、◎ごま ◎豆びよ(バナナ)	ミニプロッコリー(冷凍)、パイナップル にんじん、たまねぎ、コーン缶 ホールトマト缶詰、きゅうり	ほうじ茶 肉巻きおにぎり
12月	豆乳(いちご) 干しいも	玄米御飯、中華風コーンスープ 肉団子のケチャップ煮 野菜炒め、メロン	米、◎蒸しパンミックス 発芽玄米、片栗粉、◎砂糖 ごま油、◎蒸し切干しいも	◎牛乳、豚ひき肉、豚肉(もも) 卵、◎豆びよ(いちご)	メロン、キャベツ、たまねぎ、クリームコーン缶 にんじん、◎かぼちゃ、ピーマン、あさつき 干しいたけ	牛乳 かぼちゃ蒸しパン
13火	ジョア	御飯、夏野菜のみそ汁 さばのごま焼き、蓮根の金平 すいか	米、◎食パン ◎はちみつ、三温糖 ごま油	◎牛乳、さば、みみそ(淡色辛みそ) ペーコン、◎きな粉、油揚げ ◎いわし(煮干し)、黒ごま、ごま	すいか、れんこん、にんじん、かぼちゃ なす、万能ねぎ、切り干しいんげん	牛乳 きなごクリームトースト 小魚
14水	豆乳 人参スティック	冷やし中華、牛乳 チーズピカタ ブロックリーの和え物、バナナ	ゆで中華めん、◎さつまいも 小麦粉、◎砂糖 ◎なたね油、砂糖	牛乳、鶏むね肉(皮付き)、卵、ハム 鶏糸卵、ちくわ、粉チーズ、バター ごま、◎黒ごま、◎調製豆乳	バナナ、プロッコリー、もやし、きゅうり にんじん、◎にんじん	ほうじ茶 大学芋
15木	牛乳	茶巾寿司、すまし汁(三つ葉・麩) 手羽のカレー風味揚げ 隠元の胡麻ネーズ和え、オレンジ	米、片栗粉、砂糖、油 焼ふ、マヨドレ	鶏手羽肉、◎ヨーグルト(加糖) 卵(厚焼き卵)、鶏ささ身、◎セラチン 油揚げ、でんぶ、ごま、◎牛乳	オレンジ、いんげん、にんじん ◎もも(黄桃)、きゅうり、みつば ◎ブルーベリージャム、さやえんどう 干しいたけ、かんぴょう(乾)	ほうじ茶 キラキラゼリー ケーキ
16金	ジョア きゅうりスティック	のり佃煮御飯、みそ汁(切干・玉葱) 筑前煮、小松菜の胡麻和え ぶどう	米、◎コッペパン、さといも 板こんにやく、◎砂糖、砂糖 ◎コーンスターチ、◎小麦粉 三温糖	◎牛乳、鶏もも肉、◎卵 みみそ(淡色辛みそ)、油揚げ ◎バター、すりごま	ぶどう、ごまつな、れんこん、もやし、にんじん たまねぎ、ごぼう、きゅうり、たけのこ(ゆで) いんげん、コーン缶、切り干しいんげん 焼きのり、◎きゅうり	牛乳 カスタード クリームパン
17土	豆乳(バナナ)	コーンラーメン、牛乳 ココロサラダ パイナップル	ゆで中華めん、じゃがいも ◎小麦粉、◎三温糖 ◎ラード、マヨドレ	牛乳、焼き豚、なると ◎豆びよ(バナナ)	にんじん、パイナップル、もやし、コーン缶 きゅうり、キャベツ、にら、ねぎ カットわかめ	ほうじ茶 ちんすこう
19月	ジョア 干しいも	御飯、みそ汁(豆腐・玉葱) 豚肉のスタミナ炒め 野菜スティック、バナナ	米、◎砂糖、マヨドレ、三温糖 油、砂糖、◎蒸し切干しいも	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、◎卵 木綿豆腐、みみそ(淡色辛みそ) 油揚げ、白みそ	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ だいこん、きゅうり、赤ピーマン にら、ねぎ、◎みかん缶	手作りプリン ウエハース
20火	かき氷	ロールパン、レタススープ マカロニエビグラタン ツナサラダ、パイナップル	◎米、ロールパン マカロニ、小麦粉 ◎水糖みつ、ごま油、砂糖、 ◎ごま油	牛乳、ツナ油漬、ピザ用チーズ 鶏もも肉、◎卵、◎ハム、ペーコン えび(むき身)、バター ◎コンデンスミルク	たまねぎ、キャベツ、パイナップル、きゅうり レタス、ほうれんそう、にんじん、コーン缶 ◎万能ねぎ、マッシュルーム、◎ピーマン ◎にんじん、◎こんぶ	ほうじ茶 ハムチャーハン こんぶ
21水	豆乳(いちご) 人参スティック	トッピングカレーライス、牛乳 コールスローサラダ すいか	米、じゃがいも ◎フランスパン、マヨドレ さつまいも、◎砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、◎牛乳 ◎卵、挽きわり納豆、ウインナー ◎豆びよ(いちご)、ハム	たまねぎ、すいか、にんじん、キャベツ きゅうり、なす、コーン缶、オクラ、◎にんじん	ほうじ茶 フレンチトースト
24土	ジョア	焼きうどん、牛乳 たらこごぼうのサラダ バナナ	ゆでうどん ◎ホットケーキミックス マヨドレ、◎メープルシロップ ごま油	牛乳、豚肉(もも)、◎牛乳 たらこ、◎卵、◎バター	バナナ、にんじん、キャベツ、◎パイナップル ごぼう(金平用千切り)、きゅうり、ねぎ もやし、あおのり	ほうじ茶 パンケーキ
26月	豆乳(いちご) 干しいも	玄米御飯、中華風コーンスープ 肉団子のケチャップ煮 野菜炒め、メロン	米、◎蒸しパンミックス 発芽玄米、片栗粉、◎砂糖 ごま油、◎蒸し切干しいも	◎牛乳、豚ひき肉、豚肉(もも)、卵 ◎豆びよ(いちご)	メロン、キャベツ、たまねぎ、クリームコーン缶 にんじん、◎かぼちゃ、ピーマン、あさつき 干しいたけ	牛乳 かぼちゃ蒸しパン
27火	ジョア	御飯、夏野菜のみそ汁 さばのごま焼き 蓮根の金平、すいか	米、◎食パン、◎はちみつ 三温糖、ごま油	◎牛乳、さば、みみそ(淡色辛みそ) ペーコン、◎きな粉、油揚げ ◎いわし(煮干し)、黒ごま、ごま	すいか、れんこん、にんじん、かぼちゃ なす、万能ねぎ、切り干しいんげん	牛乳 きなごクリームトースト 小魚
28水	のむヨーグルト 人参スティック	うなぎごはん、みそ汁(玉葱・油揚げ) 蓮根入り松風焼き キャベツのツナサラダ、さくらんぼ	米、◎ピーファン、パン粉 砂糖	◎牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐 うなぎ蒲焼、◎鶏ひき肉 みみそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬、卵 油揚げ、牛乳、ごま、◎ヨーグルト	さくらんぼ(国産)、キャベツ、にんじん、◎にんじん たまねぎ、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、万能ねぎ れんこん、◎いんげん、刻みのり ◎干しいたけ、◎にんじん	牛乳 焼きビーフン
29木	豆乳(ココア)	冷やし中華、牛乳 チーズピカタ、プロッコリーの和え物 バナナ	ゆで中華めん、◎さつまいも 小麦粉、◎砂糖 ◎なたね油、砂糖	牛乳、鶏むね肉(皮付き)、卵、ハム 鶏糸卵、ちくわ、粉チーズ バター、ごま、◎黒ごま ◎豆びよ(ココア)	バナナ、プロッコリー、もやし きゅうり、にんじん	ほうじ茶 大学芋
30金	ジョア きゅうりスティック	のり佃煮御飯、みそ汁(切干・玉葱) 筑前煮、小松菜の胡麻和え ぶどう	米、◎コッペパン、さといも 板こんにやく、◎砂糖、砂糖 ◎コーンスターチ ◎小麦粉、三温糖	◎牛乳、鶏もも肉、◎卵 みみそ(淡色辛みそ)、油揚げ ◎バター、すりごま	ぶどう、ごまつな、れんこん、もやし、にんじん たまねぎ、ごぼう、きゅうり、たけのこ(ゆで) いんげん、コーン缶、切り干しいんげん 焼きのり、◎きゅうり	牛乳 バナナジュース(輝) カスタードクリームパン
31土	豆乳(ココア)	ジャージャー麺、牛乳 プロッコリーのシーザーサラダ パイナップル	焼きそばめん、◎ナン フレンチドレッシング 三温糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身 ◎ピザ用チーズ、◎ハム、淡色みそ 粉チーズ、◎豆びよ(ココア)	プロッコリー、パイナップル、たまねぎ、きゅうり もやし、にんじん、◎たまねぎ、◎ピーマン ピーマン、コーン缶	ほうじ茶 ナンピザトースト

☆ 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	562kcal	21.8g	18.9g	213mg	2.30mg	253μg	0.39mg	0.40mg	37mg
3歳未満児	527kcal	21.5g	16.8g	280mg	2.60mg	210μg	0.38mg	0.44mg	30mg

《今月の食育予定》

- ・ 1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。
- ・ 9日 夏祭りお楽しみ献立になっています。
- ・ 20日 かき氷パーティを行います。
- ・ 28日 土用の丑のため、うなぎを使った献立になっています。



* 食材の都合により献立を変更することがありますご了承下さい *



※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、事務所にありますので、ご覧になって下さい。