

# 令和4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			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金	ジョア きゅうりスティック	白ごま御飯、煮込み汁 かば焼き風、きゅうりのゆかり和え すいか	米、Oピザクラスト やまといも、油、押麦 砂糖、片栗粉	木綿豆腐、Oピザ用チーズ 油揚げ、Oハム、ごま、O調製豆乳 ◎ジョア	すいか、きゅうり、Oたまねぎ、だいこん ごぼう、Oミニトマト、にんじん、ほうれんそう Oピーマン、焼きのり、◎きゅうり	豆乳 トマトピザ
2土	豆乳(ココア)	カレーうどん、牛乳 ブロッコリーと鶏肉のサラダ、ぶどう	ゆでうどん、Oお好み焼き粉 Oごま油、油、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、鶏ささ身 O卵、Oごま、ごま、◎豆びよ(ココア)	ぶどう、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん きゅうり、Oたまねぎ、ねぎ、Oにら、コーン缶 グリーンピース(冷凍)	ほうじ茶 ちぢみ
4月	豆乳(バナナ) きゅうりスティック	じゃこ梅御飯、豚汁 鮭ののり塩焼き、白和え、メロン	Oじゃがいも、米 さといも(冷凍) 板こんにゃく、油、砂糖	O牛乳、さけ、木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(ばら) ちくわ、油揚げ、しらす干し Oバター、ごま、◎豆びよ(バナナ)	メロン、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、だいこん ねぎ、ごぼう、うめ干し、刻みのみり、Oあおのり ◎きゅうり	牛乳 じゃがバター
5火	のむヨーグルト	御飯、味噌汁(キャベツ・もやし) 豚肉の柳川風煮物 レンコンのタラマヨ和え、オレンジ	米、O食パン、マヨドレ O砂糖、砂糖	O牛乳、豚肉(ロース)、卵、O豆乳 O卵、たらこ、米みそ(淡色辛みそ) 油揚げ、Oバター ◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、れんこん、たまねぎ、ごぼう にんじん、きゅうり、キャベツ、もやし O塩こんぶ	牛乳 豆乳フレンチトースト こんぶ
6水	牛乳	ガーリックトースト、トマトと卵のスープ タンダーリーチキン、はんぺんサラダ バナナ	食パン、マヨドレ Oウエハース	Oヤクルト元気、鶏もも肉 はんぺん、ヨーグルト(無糖)、卵 ハム、バター、◎牛乳	バナナ、レタス、にんじん、たまねぎ、きゅうり トマト、コーン缶	ヤクルト元気 ウエハース
7木	ジョア 人参スティック	お星さま御飯、そうめんスープ 星型ハンバーグ 小松菜とコーン和え、すいか	米、O小麦粉、O砂糖 干しそうめん、三温糖	O牛乳、鶏ひき肉、O無塩バター 卵(厚焼き卵)、O卵、すりごま ◎ジョア	すいか、もやし、こまつな、にんじん きゅうり、コーン缶、オクラ、◎にんじん	牛乳 七夕クッキー
8金	豆乳 きゅうりスティック	なつまつりメニュー	焼きそばめん、O米 コッペパン、砂糖 ごま油、O油、O砂糖 コーンフロスト	ウインナー、豚肉(もも)、O鶏もも肉 O油揚げ、かつお節、ごま ◎調製豆乳、ココア	りんご天然果汁、キャベツ、パイナップル、たまねぎ ブロッコリー、きゅうり、にんじん、Oにんじん、バナナ もやし、トウモロコシ(芽ばえ)、ピーマン、コーン缶 Oいんげん(ゆで)、Oひじき、あおのり、◎きゅうり	ほうじ茶 ひじき御飯
9土	豆乳(いちご)	ハヤシライス、牛乳 かにか野菜サラダ、ぶどう	米、油、砂糖、ごま油 Oバームクーヘン	牛乳、豚肉(肩ロース) かにかまぼこ、ごま ◎豆びよ(いちご)	ぶどう、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 グリーンピース(冷凍)	ほうじ茶 バームクーヘン
11月	のむヨーグルト きゅうりスティック	御飯、みそ汁(なす・玉葱) かじきのごま竜田揚げ おくら納豆、すいか	米、O食パン、片栗粉、油	O牛乳、かじき、挽きわり納豆 Oホイップクリーム、米みそ、油揚げ Oゆであずき缶、かつお節 ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	すいか、もやし、なす、オクラ、にんじん たまねぎ、◎きゅうり	牛乳 あずき ホイップサンド
12火	豆乳(バナナ)	冷やし中華、牛乳 鶏肉のマーメレード焼き ごぼうとブロッコリーサラダ、オレンジ	ゆで中華めん、O米、マヨドレ	牛乳、鶏もも肉、O豚ひき肉 錦糸卵、ハム、Oいわし(煮干し) ごま、◎豆びよ(バナナ)	オレンジ、ごぼう(金平用千切り)、もやし、きゅうり にんじん、マーメレード、Oたまねぎ Oミックスベジタブル(冷凍)、コーン缶	ほうじ茶 カレーピラフ 小魚
13水	ジョア	豚ネギ塩丼、なめこみそ汁 野菜スティック ゆでとうもろこし、さくらんぼ	米、マヨドレ、ごま油、砂糖 Oマッシュマロ、Oこめはげ	O牛乳、豚肉(肩)、木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ Oバター、白みそ、ごま ◎ジョア	とうもろこし、さくらんぼ(国産)、ねぎ にんじん、きゅうり、だいこん、なめこ 万能ねぎ	牛乳 マッシュマロおこし
14木	かき氷	ふりかけ御飯、豆乳レタススープ とんぺい焼き風 春雨サラダ、ぶどう	米、発芽玄米、はるさめ マヨドレ、砂糖、ごま油 Oビスケット	豚肉(肩ロース)、O牛乳、卵 豆乳、ハム、ベーコン、かつお節 ◎牛乳	ぶどう、もやし、レタス、きゅうり、キャベツ にんじん、たまねぎ、万能ねぎ、あおのり ◎にんじん	ババロア マリービスケット
15金	豆乳(いちご) きゅうりスティック	御飯、みそ汁(切干・人参) メンチかつ、千切りキャベツ カリカリベーコンサラダ、すいか	米、O食パン、パン粉 小麦粉、Oマヨドレ、油 Oマーガリン、三温糖、ごま油	O牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉 木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) 卵、ベーコン、油揚げ、◎豆びよ(いちご)	すいか、ミニブロッコリー(冷凍)、たまねぎ グリーンアスパラガス、にんじん、キャベツ コーン缶、切り干しだいこん、O刻みのみり ◎きゅうり	牛乳 和風トースト
16土	豆乳(バナナ)	クリームスバゲティ、ほうじ茶 ブロッコリーのごまマヨ和え パイナップル	スバゲティ、O米 マヨドレ、Oごま油	O牛乳、牛乳、Oハム えび(むき身)、O卵、生クリーム ベーコン、バター、すりごま ◎豆びよ(バナナ)	ミニブロッコリー(冷凍)、パイナップル たまねぎ、きゅうり、にんじん、Oピーマン Oにんじん、コーン缶、O万能ねぎ	牛乳 ハムチャーハン
19火	のむヨーグルト	御飯、味噌汁(キャベツ・もやし) 豚肉の柳川風煮物 レンコンのタラマヨ和え、オレンジ	米、O食パン、マヨドレ O砂糖、砂糖	O牛乳、豚肉(ロース)、卵、O豆乳 O卵、たらこ、米みそ(淡色辛みそ) 油揚げ、Oバター ◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、れんこん、たまねぎ、ごぼう にんじん、きゅうり、キャベツ、もやし、O塩こんぶ	牛乳 豆乳フレンチトースト こんぶ
20水	牛乳	ガーリックトースト、トマトと卵のスープ タンダーリーチキン はんぺんサラダ、バナナ	食パン、マヨドレ Oウエハース	Oヤクルト元気、鶏もも肉、はんぺん ヨーグルト(無糖)、卵、ハム、バター ◎牛乳	バナナ、レタス、にんじん、たまねぎ きゅうり、トマト、コーン缶	ヤクルト元気 ウエハース
21木	ジョア 人参スティック	わかめ御飯、そうめんスープ 煮込みハンバーグ 小松菜とコーン和え、フルーツゼリー	米、O砂糖、干しそうめん パン粉、O小麦粉 三温糖、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉 Oクリームチーズ、O生クリーム Oホイップクリーム、O卵、牛乳 卵、すりごま◎ジョア	もやし、たまねぎ、こまつな、きゅうり、にんじん Oさくらんぼ(国産)、ミニブロッコリー(冷凍) コーン缶、みかん缶、パイナップル、オクラ Oレモン果汁、◎にんじん	ほうじ茶 パースデーチーズ ケーキ
22金	豆乳 きゅうりスティック	うなぎ御飯、豆腐みそ汁 ちくわ磯辺揚げ ピーマンの和え物、すいか	米、O白玉粉 Oホットケーキミックス てんぷら粉、油、三温糖	O牛乳、ちくわ、O絹ごし豆腐 木綿豆腐、うなぎ蒲焼、ツナ油漬缶 Oつぶしあん(砂糖添加)、米みそ 油揚げ、ごま、O黒ごま、◎調製豆乳	すいか、ピーマン、にんじん、きゅうり、万能ねぎ 刻みのみり、カットわかめ、あおのり、◎きゅうり	牛乳 もちもちあんパン
23土	豆乳(ココア)	冷しゃぶうどん、牛乳 ポテトツナサラダ、ぶどう	ゆでうどん、じゃがいも O米、マヨドレ、O油、O砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、O鶏ひき肉 ツナ油漬缶、◎豆びよ(ココア)	ぶどう、にんじん、きゅうり、Oごぼう ねぎ、Oにんじん、Oいんげん(ゆで) カットわかめ	ほうじ茶 鶏ごぼう御飯
25月	のむヨーグルト きゅうりスティック	御飯、みそ汁(なす・玉葱) かじきのごま竜田揚げ おくら納豆、すいか	米、O食パン、片栗粉、油	O牛乳、かじき、挽きわり納豆 Oホイップクリーム、米みそ、油揚げ Oゆであずき缶、かつお節 ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	すいか、もやし、なす、オクラ にんじん、たまねぎ、◎きゅうり	牛乳 あずき ホイップサンド
26火	豆乳(バナナ)	冷やし中華、牛乳 鶏肉のマーメレード焼き ごぼうとブロッコリーサラダ、オレンジ	ゆで中華めん、O米、マヨドレ	牛乳、鶏もも肉、O豚ひき肉、錦糸卵 ハム、Oいわし(煮干し)、ごま ◎豆びよ(バナナ)	オレンジ、ごぼう(金平用千切り)、もやし きゅうり、にんじん、マーメレード、Oたまねぎ Oミックスベジタブル(冷凍)、コーン缶	ほうじ茶 カレーピラフ 小魚
27水	ジョア	豚ネギ塩丼、なめこみそ汁 野菜スティック ゆでとうもろこし、さくらんぼ	米、マヨドレ、ごま油、砂糖 Oマッシュマロ、Oこめはげ	O牛乳、豚肉(肩)、木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ Oバター、白みそ、ごま ◎ジョア	とうもろこし、さくらんぼ(国産)、ねぎ にんじん、きゅうり、だいこん、なめこ、万能ねぎ	牛乳 マッシュマロおこし
28木	牛乳 人参スティック	ふりかけ御飯、豆乳レタススープ とんぺい焼き風 春雨サラダ、ぶどう	米、発芽玄米、はるさめ マヨドレ、砂糖、ごま油 Oビスケット	豚肉(肩ロース)、O牛乳、卵、豆乳 ハム、ベーコン、かつお節、◎牛乳	ぶどう、もやし、レタス、きゅうり、キャベツ にんじん、たまねぎ、万能ねぎ、あおのり ◎にんじん	ババロア マリービスケット
29金	豆乳(いちご) きゅうりスティック	御飯、みそ汁(切干・人参) メンチかつ、千切りキャベツ カリカリベーコンサラダ、すいか	米、O食パン、パン粉 小麦粉、Oマヨドレ、油 Oマーガリン、三温糖、ごま油	O牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉 木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) 卵、ベーコン、油揚げ ◎豆びよ(いちご)	すいか、ミニブロッコリー(冷凍)、たまねぎ グリーンアスパラガス、にんじん、キャベツ コーン缶、切り干しだいこん、O刻みのみり、◎きゅうり	牛乳 和風トースト
30土	ジョア	あんかけ焼そば、牛乳 野菜スティック、パイナップル	焼きそばめん、マヨドレ 片栗粉、ごま油、砂糖 Oパイナップル	牛乳、豚肉(もも)、O卵、白みそ ◎ジョアOミートボール	にんじん、パイナップル、たまねぎ チンゲンサイ、だいこん、きゅうり たけのこ(ゆで)、ピーマン	ほうじ茶 ミートパイ

☆ 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	531kcal	21.5g	19.2g	214mg	2.80mg	214μg	0.35mg	0.37mg	24mg
3歳未満児	498kcal	21.1g	18.1g	272mg	3.00mg	180μg	0.34mg	0.41mg	20mg

《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。
- 8日 夏祭りお楽しみ献立になっています。
- 14日 かき氷パーティを行います。
- 22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。