

令和4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	
1月	豆乳(バナナ) きゅうりスティック	冷や汁うどん、豆乳 高野豆腐のかき揚げ キャベツの塩昆布和え、なし	ゆでうどん、○米 てんぷら粉、油	調整豆乳、白みそ、○さけ(焼) みみそ(赤色辛みそ)、油揚げ 凍り豆腐、ごま、◎豆びよ(バナナ)	なし、キャベツ、にんじん、きゅうり かぼちゃ、塩こんぶ、カットわかめ、◎きゅうり	ほうじ茶 おにぎり
2火	かき氷	中華丼、ワカメと卵のスープ ごぼうとたらこのサラダ、すいか	米、マヨドレ、○砂糖 片栗粉、砂糖	○ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも) うずら卵水煮缶、卵、たらこ ○いわし(煮干し)、ごま、◎牛乳	すいか、にんじん、○バナナ、チンゲンサイ ごぼう(金平用千切り)、○みかん缶 ○パン缶、たまねぎ、きゅうり、たけのこ 万能ねぎ、カットわかめ	フルーツヨーグルト 歌舞伎揚げ 小魚
3水	豆乳(いちご)	御飯、すまし汁(豆腐・えのき) 鮭のちゃんちゃん焼き、ひじき煮 キウイフルーツ	米、砂糖、ごま油 三温糖	○牛乳、さけ、○ホイップクリーム さつま揚げ、○クレープ皮、木綿豆腐 油揚げ、みみそ(淡色辛みそ)、バター ◎豆びよ(いちご)	キウイフルーツ、えのきたけ、○バナナ にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、万能ねぎ ひじき、さやえんどう(ゆで)	牛乳 ココバナナクレープ
4木	のむヨーグルト 人参スティック	ロールパン、野菜スープ バーベキューチキン マカロニサラダ、パイナップル	ロールパン、マカロニ マヨドレ、○てんぷら粉 ○油、三温糖	○牛乳、鶏もも肉、ハム、ベーコン ◎のむヨーグルト	パイナップル、にんじん、もやし、たまねぎ きゅうり、ピーマン、キャベツ、◎にんじん	牛乳 あげまんじゅう
5金	ジョア きゅうりスティック	麦御飯、ワントンスープ 麻婆豆腐、バンサンスー バナナ	米、押麦、ワントンの皮 はるさめ、片栗粉、砂糖 三温糖、油、ごま油	○シャベット、木綿豆腐 豚ひき肉、ハム、みみそ(淡色辛みそ) ベーコン、ごま、◎ジョア	バナナ、きゅうり、トマト、ねぎ、たまねぎ にんじん、しめじ、◎きゅうり	シャベット カルシウムせんべい
6土	豆乳(バナナ)	ちゃんぽん麺、牛乳 ポパイサラダ、ぶどう	ゆで中華めん ○ホットケーキミックス ○メーブルシロップ、油	牛乳、豚肉(もも)、○牛乳、調整豆乳 ベーコン、○卵、なたと、○バター ◎豆びよ(バナナ)	ぶどう、ほうれんそう、ほうれんそう(冷凍) キャベツ、もやし、○パン缶、きゅうり、ねぎ にんじん、たけのこ(ゆで)、にら、コーン缶	ほうじ茶 パンケーキ
8月	ジョア きゅうりスティック	ふわふわ丼、みそ汁(なす・玉葱) 白和え、うずら豆煮、なし	米、○ホットケーキミックス 板こんにゃく、焼ふ 三温糖、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉 うずら豆(煮豆)、○魚肉ソーセージ みみそ(淡色辛みそ)、ちくわ、油揚げ 凍り豆腐、ごま、◎ジョア	なし、たまねぎ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん なす、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ ◎きゅうり	牛乳 スティックフリッター
9火	豆乳(バナナ)	御飯、味噌汁(キャベツ・もやし) さばのごま竜田揚げ 切干大根サラダ、冷凍みかん	米、○食パン ○マヨドレ、油、片栗粉 砂糖、ごま油	○牛乳、さば、○ツナ油漬缶 みみそ(淡色辛みそ)、ハム、ごま ◎豆びよ(バナナ)	冷凍みかん、キャベツ、にんじん ◎きゅうり、きゅうり、もやし 切り干しだいこん、○こんぶ	牛乳 ツナサンド こんぶ
10水	豆乳(ココア)	ナポリタンスパゲティー、牛乳 アンパンマンポテト シーザー風サラダ、ぶどう	フライドポテト、○米 スパゲティー、食パン(耳) マヨドレ	牛乳、ウインナー、○鶏もも肉 粉チーズ、○バター、バター ◎豆びよ(ココア)	ぶどう、プロッコリー、たまねぎ、○たまねぎ コーン缶、キャベツ、ホールトマト缶詰、ピーマン ◎にんじん、にんじん、マッシュルーム ○ピーマン、レモン果汁	ほうじ茶 チキンピラフ
12金	ジョア きゅうりスティック	チキンカレーライス、牛乳 かにか野菜サラダ、ゆでとうもろこし パイナップル	米、じゃがいも、○砂糖 ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、かにかまぼこ、ごま ◎ジョア	とうもろこし、たまねぎ、キャベツ パイナップル、にんじん、きゅうり もやし、◎きゅうり	ほうじ茶 チュロス
13土	豆乳(いちご)	ソース焼きそば、牛乳 ポテトツナサラダ、バナナ	焼きそばめん じゃがいも ○ホットケーキミックス	牛乳、○絹ごし豆腐、豚肉(もも) ツナ油漬缶、○黒ごま ◎豆びよ(いちご)	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ きゅうり、ピーマン、あおのり	ほうじ茶 もちもちパン
15月	豆乳(バナナ) きゅうりす	冷やたぬきうどん、牛乳 松風焼き、キャベツの塩昆布和え なし	ゆでうどん、○米 あげたま、パン粉、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐 ○さけ(焼)、卵、みみそ(淡色辛みそ) ごま、◎豆びよ(バナナ)	なし、キャベツ、にんじん、ほうれんそう(冷凍) ねぎ、たまねぎ、塩こんぶ、カットわかめ ◎きゅうり	ほうじ茶 おにぎり
16火	牛乳	中華丼、ワカメと卵のスープ ごぼうとたらこのサラダ、すいか	米、マヨドレ、○砂糖 片栗粉、砂糖	○ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも) うずら卵水煮缶、卵、たらこ ○いわし(煮干し)、ごま、◎牛乳	すいか、にんじん、○バナナ、チンゲンサイ ごぼう(金平用千切り)、○みかん缶 ○パン缶、たまねぎ、きゅうり、たけのこ 万能ねぎ、カットわかめ	フルーツヨーグルト 歌舞伎揚げ 小魚
17水	豆乳(いちご)	御飯、すまし汁(豆腐・えのき) 鮭のちゃんちゃん焼き、ひじき煮 キウイフルーツ	米、砂糖、ごま油、三温糖	○牛乳、さけ、○ホイップクリーム さつま揚げ、○クレープ皮、木綿豆腐 油揚げ、みみそ(淡色辛みそ)、バター ◎豆びよ(いちご)	キウイフルーツ、えのきたけ、○バナナ にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ 万能ねぎ、ひじき、さやえんどう(ゆで)	牛乳 ココバナナクレープ
18木	ジョア 人参スティック	ロールパン、野菜スープ バーベキューチキン マカロニサラダ、パイナップル	ロールパン、マカロニ マヨドレ、○てんぷら粉 ○油、三温糖	○牛乳、鶏もも肉、ハム、ベーコン ◎ジョア	パイナップル、にんじん、もやし たまねぎ、きゅうり、ピーマン、キャベツ ◎にんじん	牛乳 あげまんじゅう
19金	のむヨーグルト きゅうりスティック	麦御飯、ワントンスープ 麻婆豆腐、バンサンスー バナナ	米、押麦、ワントンの皮 はるさめ、片栗粉、砂糖 三温糖、油、ごま油	○シャベット、木綿豆腐、豚ひき肉 ハム、みみそ(淡色辛みそ) ベーコン、ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、きゅうり、トマト、ねぎ、たまねぎ にんじん、しめじ、◎きゅうり	シャベット カルシウムせんべい
20土	豆乳(バナナ)	和風ツナスパゲティ、牛乳 豆苗とプロッコリーサラダ、パイナップル	○蒸しパンミックス スパゲティー、○砂糖 砂糖、ごま油	牛乳、ツナ油漬缶、○チーズ かにかまぼこ、○卵、○牛乳 ベーコン、バター、ごま ◎豆びよ(バナナ)	パイナップル、たまねぎ、プロッコリー きゅうり、えのきたけ、にんじん、もやし ピーマン、トウモロコシ(芽ええ)、刻みのり	ほうじ茶 チーズ蒸しパン
22月	ジョア きゅうりスティック	ふわふわ丼、みそ汁(なす・玉葱) 白和え、うずら豆煮、なし	米、○ホットケーキミックス 板こんにゃく、焼ふ 三温糖、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉 うずら豆(煮豆)、○魚肉ソーセージ みみそ(淡色辛みそ)、ちくわ 油揚げ、凍り豆腐、ごま、◎ジョア	なし、たまねぎ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん なす、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ ◎きゅうり	牛乳 スティックフリッター
23火	豆乳(バナナ)	御飯、味噌汁(キャベツ・もやし) さばのごま竜田揚げ 切干大根サラダ、冷凍みかん	米、○食パン ○マヨドレ、油、片栗粉 砂糖、ごま油	○牛乳、さば、○ツナ油漬缶 みみそ(淡色辛みそ)、ハム ごま、◎豆びよ(バナナ)	冷凍みかん、キャベツ、にんじん ◎きゅうり、きゅうり、もやし、切り干しだいこん ○こんぶ	牛乳 ツナサンド こんぶ
24水	豆乳(ココア)	ナポリタンスパゲティー、牛乳 アンパンマンポテト シーザー風サラダ、ぶどう	フライドポテト、○米 スパゲティー、食パン(耳) マヨドレ	牛乳、ウインナー、○鶏もも肉 粉チーズ、○バター、バター ◎豆びよ(ココア)	ぶどう、プロッコリー、たまねぎ、○たまねぎ コーン缶、キャベツ、ホールトマト缶詰、ピーマン ◎にんじん、にんじん、マッシュルーム ○ピーマン、レモン果汁	ほうじ茶 チキンピラフ
25木	豆乳(いちご) 人参スティック	ちらし寿司、すまし汁(麩・えのき) 手羽のから揚げ プロッコリーチーズサラダ、キウイフルーツ	米、○ホットケーキミックス 片栗粉、砂糖、油、焼ふ ○砂糖、ごま油	○牛乳、鶏手羽肉、錦糸卵 ○ホイップクリーム(乳脂肪)、チーズ ○卵、油揚げ、でんぷ、ごま ◎豆びよ(いちご)	キウイフルーツ、プロッコリー、きゅうり、にんじん さやえんどう(ゆで)、○みかん缶、えのきたけ 万能ねぎ、干しいたけ、刻みのり かんぴょう(乾)、◎にんじん	牛乳 たまひか パースターケーキ
26金	ジョア きゅうりスティック	チキンカレーライス、牛乳 かにか野菜サラダ フルーツポンチ	米、じゃがいも ○グラニュー糖、ごま油 砂糖	牛乳、鶏もも肉、かにかまぼこ ○卵、ごま、◎ジョア	たまねぎ、キャベツ にんじん、きゅうり、もやし ◎きゅうり	ほうじ茶 シュガーパイ
27土	豆乳(いちご)	野菜ラーメン、牛乳 ツナとたまごのサラダ、なし	ゆで中華めん、○食パン マヨドレ	牛乳、豚肉(もも) ○ホイップクリーム(乳脂肪) ツナ油漬缶、なたと、うずら卵水煮缶 ◎豆びよ(いちご)	なし、プロッコリー、にんじん キャベツ、ねぎ、きゅうり、いちごジャム もやし	ほうじ茶 ジャムポップパン
29月	かき氷	玄米御飯、かき玉汁 キャベツと豚肉の味噌炒め 枝豆入りタラモサラダ、オレンジ	米、じゃがいも、○ピーファン 発芽玄米、マヨドレ、油 片栗粉、三温糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、卵 ○鶏ひき肉、たらこ みみそ(淡色辛みそ)	オレンジ、キャベツ、○たまねぎ、◎にんじん 赤ピーマン、ピーマン、にんじん、チンゲンサイ ねぎ、きゅうり、えだまめ(冷凍)、たまねぎ ○いんげん(ゆで)、○干しいたけ、◎きゅうり	牛乳 焼きビーフン
30火	ジョア	ジャージャー麺、牛乳 ほうれん草としめじのソテー 温野菜サラダ、すいか	焼きそばめん ○わらび餅粉、マヨドレ ○砂糖、○黒蜜、三温糖 ごま油	牛乳、豚ひき肉、淡色みそ ○きな粉、ベーコン、バター ◎ジョア	すいか、にんじん、ほうれんそう(冷凍) ほうれんそう、かぼちゃ、プロッコリー たまねぎ、もやし、しめじ、ピーマン コーン缶、○こんぶ	ほうじ茶 わらびもち こんぶ
31水	豆乳(いちご)	御飯、じゃがベースープ 蒸しシュウマイ、野菜炒め キウイフルーツ	米、じゃがいも、○小麦粉 ○砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、豚肉(もも) ○無塩バター、○卵、ベーコン ◎豆びよ(いちご)	キャベツ、キウイフルーツ、たまねぎ にんじん、ピーマン、万能ねぎ	牛乳 スコーン

☆ 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	542kcal	20.3g	17.8g	217mg	2.20mg	229μg	0.37mg	0.38mg	35mg
3歳未満児	506kcal	20.1g	16.9g	267mg	2.60mg	188μg	0.36mg	0.40mg	28mg

《今月の食育予定》



- ・ 1日 精進料理の献立になっています。
- ・ 2日 かき氷パーティを行います。
- ・ 26日 幼児組がチーム毎にオリジナルのフルーツポンチを作り、給食で食べます。
- ・ 29日 かき氷パーティを行います。

* 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。

