

# 令和5年 7月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園  
光明第三こども園

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土	ジョア	冷し中華、牛乳 人参と南瓜のサラダ、バナナ	ゆで中華めん、〇米 マヨドレ、〇ごま油	牛乳、鶏糸卵、ハム、かまぼこ ◎ジョア	バナナ、にんじん、かぼちゃ、もやし、ミニトマト きゅうり、コーン缶、〇だいこん(たくあん)	ほうじ茶 焼きおにぎり
3月	豆乳(いちご)	白ごま御飯、煮込み汁 じゃがいもの鹿の子揚げ きゅうりのゆかり和え、すいか	じゃがいも、米、片栗粉 押麦、油、〇片栗粉 〇もち米、〇砂糖	〇牛乳、〇豚ひき肉、〇木綿豆腐 油揚げ、ごま、◎豆びよ(いちご)	すいか、きゅうり、〇たまねぎ、だいこん、コーン缶 えだまめ、にんじん、ほうれんそう、〇干しいたけ	牛乳 真珠蒸し
4火	のむヨーグルト 人参スティック	御飯、ワカメスープ 豆腐とエビのケチャップ煮 ブロッコリーのサラダ、デラウエア	米、〇じゃがいも、油 片栗粉、砂糖、三温糖 ごま油	〇調製豆乳、木綿豆腐、豚ひき肉 えび(むき身)、ハム、〇バター ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	ぶどう、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、〇青のり ねぎ、にんじん、◎にんじん、コーン缶、わかめ 〇こんぶ	豆乳 じゃがバター 昆布 牛乳 手作りベリー ジャムサンド
5水	ジョア	御飯、夏野菜のみそ汁 あじの塩焼き、蓮根の金平 キウイフルーツ	米、〇食パン 〇グラニュー糖、三温糖 ごま油	〇牛乳、あじ、米みそ、ベーコン 油揚げ、ごま、◎ジョア	れんこん、キウイフルーツ、にんじん、かぼちゃ 〇ラズベリー、〇ブルーベリー、なす、万能ねぎ 〇レモン、おくら	牛乳 手作りベリー ジャムサンド
6木	のむヨーグルト きゅうりスティック	冷やしうどん、春巻き 厚揚げのサラダ、すいか	ゆでうどん、〇米、油 〇砂糖、三温糖、ごま油	生揚げ、〇豚肉(ばら)、かつお節 豚肉(ロース)、かまぼこ、しらす干し 〇ごま、ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	すいか、緑豆もやし、万能ねぎ、刻みのみり ◎きゅうり	ほうじ茶 肉巻きおにぎり
7金	豆乳(バナナ)	七夕ちらし寿司、星麩のすまし汁 星型ハンバーグ、野菜和え メロン	米、砂糖、焼ふ、三温糖	油揚げ、鶏糸卵、絹ごし豆腐 ごま、◎豆びよ(バナナ)	メロン、ブロッコリー、もやし、にんじん、〇みかん れんこん、ねぎ、コーン缶、オクラ、干しいたけ	ほうじ茶 七夕ゼリー
8土	ジョア	ハヤシライス、牛乳 かにかマ野菜サラダ、オレンジ	米、油、砂糖、ごま油 〇原宿ドック	牛乳、豚肉(肩ロース) かにかまぼこ、ごま ◎ジョア	オレンジ、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	ほうじ茶 原宿ドック(チーズ)
10月	豆乳(いちご)	とうもろこし御飯、なめこみそ汁 豚肉のねぎ塩炒め、野菜スティック デラウエア	米、マヨドレ、ごま油 砂糖、〇クレープ皮	〇牛乳、豚肉(肩)、木綿豆腐 〇ホイップクリーム、米みそ、 油揚げ、白みそ、◎豆びよ(いちご)	ぶどう、ねぎ、にんじん、きゅうり、だいこん 〇もも、とうもろこし、なめこ、万能ねぎ	牛乳 桃のクレープ
11火	のむヨーグルト 人参スティック	ロールパン、野菜スープ メンチカツ、トマトサラダ パイナップル	〇米、ロールパン、パン粉 小麦粉、油、三温糖 オリーブ油、〇ごま油	豚ひき肉、牛ひき肉、〇卵 木綿豆腐、卵、〇ごま 〇いわし(煮干し) ◎ヨーグルト(ドリンク)	きゅうり、たまねぎ、パイナップル、トマト、にんじん キャベツ、〇のぎわな(塩漬け)、◎にんじん 〇ねぎ、にんにく	ほうじ茶 野沢菜チャーハン 小魚
12水	ジョア	お祭り焼きそばウインナーのせ 大根とホタテのサラダ、フライドポテト すいか	焼きそばめん、フライドポテト 油、マヨドレ	〇シャーベット、豚肉(肩) ウインナー、ほたて貝柱水煮缶 ◎ジョア	すいか、だいこん、キャベツ、にんじん もやし、きゅうり	ほうじ茶 シャーベット
13木	のむヨーグルト	カレーライス、牛乳 ポパイサラダ、スティックチーズ バナナ	米、〇食パン、じゃがいも 〇マヨドレ、油	牛乳、〇豆乳、豚肉(もも)、チーズ ベーコン、〇ハム ◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん コーン缶、〇レタス	豆乳 ハムレタスサンド
14金	かき氷	ごはん、もずくのスープ 鉄火なす、ツナ入り卵焼き キウイフルーツ	米、〇蒸しパンミックス 〇砂糖、砂糖、油 ごま油、片栗粉	〇牛乳、卵、えび(むき身) 豚ひき肉、〇チーズ、〇卵 米みそ、鶏もも肉 ツナ油漬缶、かつお節	なす、キウイフルーツ、たまねぎ、もずく オレンジピーマン、ねぎ	牛乳 チーズ蒸しパン
15土	ジョア	マーボー麺、牛乳 チョレギサラダ、バナナ	ゆで中華めん、〇食パン 〇はちみつ、片栗粉 砂糖、ごま油、油	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉 米みそ、〇きな粉、〇牛乳 ◎ジョア	バナナ、リーフレタス、きゅうり、ねぎ、にんじん 焼きのり、干しいたけ、にんにく、しょうが	ほうじ茶 きなこトースト
18火	のむヨーグルト 人参スティック	御飯、ワカメスープ 豆腐とエビのケチャップ煮 ブロッコリーのサラダ、デラウエア	米、〇じゃがいも、油 片栗粉、砂糖、三温糖 ごま油	〇調製豆乳、木綿豆腐、豚ひき肉 えび(むき身)、ハム、〇バター ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	ぶどう、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり 〇あおのり、ねぎ、にんじん、◎にんじん コーン缶、カットわかめ	豆乳 じゃがバター 昆布 牛乳 手作りベリー ジャムサンド
19水	ジョア	御飯、夏野菜のみそ汁 あじの塩焼き、蓮根の金平 キウイフルーツ	米、〇食パン 〇グラニュー糖、三温糖 ごま油	〇牛乳、あじ、米みそ、ベーコン 油揚げ、ごま、◎ジョア	れんこん、キウイフルーツ、にんじん、かぼちゃ 〇ラズベリー、〇ブルーベリー、なす、万能ねぎ 〇レモン、おくら	牛乳 手作りベリー ジャムサンド
20木	のむヨーグルト	飾りいなり寿司、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、砂糖、焼ふ、マヨドレ	鶏手羽肉、油揚げ(甘煮) 鶏ささ身、鶏糸卵、でんぶ、ごま ◎ヨーグルト(ドリンク)	〇すいか、オレンジ、〇メロン、〇みかん いんげん、〇もも缶(黄桃) にんじん、きゅうり、みつば	ほうじ茶 フルーツポンチ
21金	豆乳(バナナ)	冷やしうどん、春巻き 厚揚げのサラダ、すいか	ゆでうどん、〇米、油 〇砂糖、三温糖、ごま油	生揚げ、〇豚肉(ばら)、かつお節 豚肉(ロース)、かまぼこ、しらす干し 〇ごま、ごま、◎豆びよ(バナナ)	すいか、緑豆もやし、万能ねぎ、刻みのみり	ほうじ茶 肉巻きおにぎり
22土	ジョア	夏野菜のペペロンチーノ風、牛乳 コールスローサラダ、パイナップル	スパゲティ、マヨドレ オリーブ油、〇砂糖 〇ホットケーキミックス	牛乳、ベーコン、〇無塩バター 〇牛乳、◎ジョア	パイナップル、キャベツ、赤ピーマン、きゅうり にんじん、ズッキーニ、コーン缶、なす 黄ピーマン	ほうじ茶 ココアマフィン
24月	豆乳(いちご)	とうもろこし御飯、なめこみそ汁 豚肉のねぎ塩炒め、野菜スティック デラウエア	米、マヨドレ、ごま油、砂糖 〇クレープ皮	〇牛乳、豚肉(肩)、木綿豆腐 〇ホイップクリーム、米みそ、ごま 油揚げ、白みそ、◎豆びよ(いちご)	ぶどう、ねぎ、にんじん、きゅうり、だいこん 〇もも、とうもろこし、なめこ、万能ねぎ	牛乳 桃のクレープ
25火	のむヨーグルト 人参スティック	ロールパン、野菜スープ メンチカツ、トマトサラダ パイナップル	〇米、ロールパン、パン粉 小麦粉、油、三温糖 オリーブ油、〇ごま油	豚ひき肉、牛ひき肉、〇卵、〇ごま 木綿豆腐、〇いわし(煮干し)卵 ◎ヨーグルト(ドリンク)	きゅうり、たまねぎ、パイナップル、トマト、にんじん キャベツ、〇のぎわな(塩漬け)、◎にんじん 〇ねぎ、にんにく	ほうじ茶 野沢菜チャーハン 小魚
26水	ジョア	カレーライス、牛乳 ポパイサラダ、スティックチーズ バナナ	米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉(もも) チーズ、ベーコン ◎ジョア	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ にんじん、コーン缶	ほうじ茶 シャーベット
27木	のむヨーグルト きゅうりスティック	ごはん、もずくのスープ 鉄火なす、ツナ入り卵焼き キウイフルーツ	米、〇蒸しパンミックス 〇砂糖、砂糖、油 ごま油、片栗粉	〇豆乳、卵、えび(むき身) 豚ひき肉、〇チーズ、〇卵、米みそ 鶏もも肉、〇牛乳、ツナ油漬缶 かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	なす、キウイフルーツ、たまねぎ、もずく オレンジピーマン、ねぎ、◎きゅうり	豆乳 チーズ蒸しパン
28金	豆乳(バナナ)	ミニうなぎ丼、すまし汁 かにかまとわかめの酢の物 すいか	米、〇食パン 〇マヨドレ、三温糖	〇牛乳、うなぎ蒲焼、かにかまぼこ 〇ハム、ごま、◎豆びよ(バナナ) 鶏糸卵	すいか、きゅうり、生わかめ、だいこん、三つ葉 にんじん、〇レタス、万能ねぎ、刻みのみり	牛乳 ハムレタスサンド
29土	ジョア	豚しゃぶぶっかけうどん、牛乳 ほたてサラダ、バナナ	ゆでうどん、マヨドレ 〇砂糖	牛乳、〇シュークリーム 豚肉(ロース)、かまぼこ ほたて貝柱水煮缶、◎ジョア	バナナ、だいこん、きゅうり、にんじん、コーン缶 わかめ、万能ねぎ	ほうじ茶 シュークリーム
31月	豆乳(いちご)	キッズビビンバ、豆腐と卵のスープ 春雨サラダ、すいか	米、〇スパゲティ はるさめ、油、砂糖 ごま油	〇牛乳、絹豆腐、豚ひき肉 鶏ひき肉、かにかまぼこ、〇しらす ごま、〇バター、◎豆びよ(いちご)	すいか、もやし、ほうれんそう、にんじん、きゅうり ねぎ、わかめ、しょうが、にんにく	牛乳 じゃこスパゲッティ

☆ 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	540kcal	19.6g	19.4g	188mg	2.70mg	197μg	0.36mg	0.33mg	42mg
3歳未満児	531kcal	20.3g	17.6g	274mg	2.70mg	164μg	0.34mg	0.40mg	35mg

《今月の食育予定》

- ・ 3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。
- ・ 12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。
- ・ 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。



※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。