

令和7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 (◎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火	のむヨーグルト	枝豆御飯、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	米、じゃがいも、片栗粉、油、○黒砂糖	○牛乳、生揚げ ○いわし(煮干し) ◎ヨーグルト(ドリンク)	すいか、きゅうり、れんこん、だいこん にんじん、ほうれんそう、コーン缶 えだまめ	牛乳 黒糖蒸しパン 小魚
2水	豆乳 かぼちゃ	冷やし中華、牛乳 真珠蒸し 青梗菜の中華炒め、バナナ	ゆで中華めん、○米 もち米、片栗粉、○砂糖 砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、○牛肉、ハム 錦糸卵、木綿豆腐、ちくわ ごま、◎調製豆乳	バナナ、ブロッコリー、もやし、きゅうり にんじん、たまねぎ、○刻みのり 干しいたけ、しょうが、◎かぼちゃ	ほうじ茶 牛しぐれおにぎり
3木	豆乳 なす	照り焼きチキンバーガー コーンクリームスープ シーザーサラダ、メロン	パン、○小麦粉、三温糖 ○バター、クルトン ○グラニュー糖	○牛乳、鶏もも肉、牛乳、卵 ベーコン、○卵、◎調製豆乳 ○ヨーグルト(無糖)	メロン、クリームコーン缶、レタス きゅうり、○レモン果汁、◎なす	牛乳 レモンパウンドケーキ
4金	豆乳(バナナ)	ふりかけごはん、みそ汁(キャベツ・人参・えのき) アジフライ 切干大根のコールスロー風サラダ、オレンジ	米、○食パン、マヨドレ ○グラニュー糖、パン粉 小麦粉、油	○牛乳、あじ、米みそ、ハム ◎豆びよ(バナナ)	オレンジ、キャベツ、切り干しだいこん コーン缶、○いちごジャム、○ブルーベリー にんじん、えのきたけ、○レモン	牛乳 手作りベリージャムサンド
5土	ジョア	高菜ひき肉スパゲティ、牛乳 ステーキチーズ、ブロッコリーサラダ パイナップル	スパゲティ、ごま油	牛乳、○牛乳、豚ひき肉、ハム チーズ、◎ジョア マスカット	ブロッコリー、パイナップル、にんじん きゅうり、たまねぎ、たかな(たかな漬)	ほうじ茶 フルーチェ
7月	豆乳(いちご)	七夕ちらし寿司、そうめん汁 星型チーズのハンバーグ ベジタブルソテー、すいか	米、干しそうめん 油、砂糖、麩、パン粉	○ホイップ、卵、ウインナー 錦糸卵、さくらでんぶ、鶏ひき肉 ◎豆びよ(いちご)、豚ひき肉	すいか、ミニブロッコリー、れんこん ミックスベジタブル、○みかん缶、にんじん オクラ、かんぴょう(乾)、干しいたけ	ほうじ茶 七夕ゼリー
8火	豆乳 ピーマン	フランスパン、じゃがいものミルクスープ ナスと鶏肉のトマト煮 レタスサラダ、バナナ	○米、フランスパン じゃがいも、三温糖 油	牛乳、鶏もも肉、○たこ(茹) ○油揚げ、◎調製豆乳	バナナ、レタス、なす、ホールトマト缶詰 ブロッコリー、たまねぎ、コーン ○にんじん、○こんぶ、◎ピーマン	ほうじ茶 たこめし こんぶ
9水	のむヨーグルト	御飯、にら玉スープ チンジャオロース えびしゅうまい、オレンジ	米、○油、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、卵 ◎ヨーグルト(ドリンク)	○かぼちゃ、オレンジ、たまねぎ、たけのこ 赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、にら	牛乳 かぼちゃチップ
10木	豆乳 おくら	夏野菜カレー、福神漬け、牛乳 ブロッコリーサラダ メロン	米、油	牛乳、豚肉(もも)、ハム、◎豆乳	ミニブロッコリー、メロン、たまねぎ にんじん、かぼちゃ、なす、コーン缶 オクラ、◎オクラ、福神漬け	ほうじ茶 シューアイス
11金	豆乳(バナナ)	焼きそば、牛乳 鶏のからあげ、焼きとうもろこし ポテト、パイナップル	焼きそばめん フライドポテト、○ふがし 油、片栗粉、○せんべい	牛乳、鶏もも肉(皮付き) 豚肉(もも)、かつお節 ◎豆びよ(バナナ)	とうもろこし、パイナップル、キャベツ たまねぎ、にんじん ピーマン、あおのり	ほうじ茶 せんべい ふがし
12土	ジョア	豚丼、みそ汁(わかめ・油揚げ) おくらとかまぼこの海苔和え グレープフルーツ	米、三温糖 ○あんぱん	○牛乳、豚肉(肩)、米みそ 油揚げ、かまぼこ ◎ジョア マスカット	おくら、グレープフルーツ、ねぎ にんじん、たまねぎ、焼きのり カットわかめ	牛乳 あんぱん
14月	のむヨーグルト	とうもろこし御飯、セロリのスープ 豚肉の生姜焼き 小松菜のごま和え、オレンジ	米、○小麦粉、○無塩バター ○砂糖、○オートミール、油 ○ココア(ビュココア) 砂糖、小麦粉、マヨドレ	○牛乳、豚肉、ベーコン ○卵、すりごま ◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、にんじん、小松菜、もやし セロリ、たまねぎ、とうもろこし しょうが	牛乳 ココアオートミールクッキー
15火	豆乳 ピーマン	ツイストパン、冬瓜のスープ ハムチーズカツ ツナサラダ、パイナップル	パン、○スパゲティ 油、マーガリン、砂糖 ○バター、ごま油	○牛乳、ツナ油漬缶、ベーコン ○いわし(煮干し)、◎調製豆乳	キャベツ、パイナップル、とうがん たまねぎ、きゅうり、にんじん 万能ねぎ、◎ピーマン	牛乳 菜飯スパゲッティ 小魚
16水	かき氷	じゃこ梅御飯、豚汁 鮭の黄金焼き ひじきの煮物、すいか	米、さといも、砂糖 ごま油、油 ○バイシート	○牛乳、さけ、○ウインナー 油揚げ、豚肉(ばら)、米みそ しらす干し、○卵、卵	すいか、にんじん、だいこん、ねぎ さやえんどう、ごぼう、ひじき うめ干し	牛乳 ウインナーパイ
17木	豆乳 じゃがいも	冷やし中華、牛乳 真珠蒸し 青梗菜の中華炒め、バナナ	ゆで中華めん、○米 もち米、片栗粉、○砂糖 ごま油、◎じゃがいも	牛乳、豚ひき肉、○牛肉、ハム 錦糸卵、木綿豆腐、ちくわ、ごま ◎調製豆乳	バナナ、キャベツ、もやし、きゅうり にんじん、たまねぎ、○刻みのり 干しいたけ、しょうが、青梗菜	ほうじ茶 牛しぐれおにぎり
18金	豆乳(バナナ)	うなぎごはん、みそ汁(玉葱・油揚げ) カニカマとわかめの酢の物 すいか	米、○黒砂糖	○牛乳、うなぎ蒲焼、錦糸卵 カニカマ、米みそ、油揚げ ごま、◎豆びよ(バナナ)	メロン、にんじん、わかめ たまねぎ、きゅうり、万能ねぎ、刻みのり	牛乳 黒糖蒸しパン
19土	ジョア	夏野菜のペペロンチーノ風、牛乳 アンパンマンポテト、コールスローサラダ パイナップル	スパゲティ、オリーブ油 ○バウムクーヘン マヨドレ、砂糖	牛乳、ベーコン ◎ジョア マスカット	パイナップル、キャベツ、なす 赤ピーマン、きゅうり、にんじん 黄ピーマン、ズッキーニ、コーン缶	ほうじ茶 バウムクーヘン
22火	豆乳(いちご)	ふりかけごはん、みそ汁(キャベツ・人参・えのき) アジフライ 切干大根のコールスロー風サラダ、オレンジ	米、○食パン、○グラ ニュー糖、パン粉、小麦 粉、マヨドレ、油	○牛乳、あじ、米みそ、ハム ◎豆びよ(いちご)	オレンジ、キャベツ、切り干しだいこん コーン缶、○いちごジャム、○ブルーベリー にんじん、えのきたけ、○レモン、○こんぶ	牛乳 手作りベリージャムサンド こんぶ
23水	豆乳 セロリ	フランスパン、じゃがいものミルクスープ ナスと鶏肉のトマト煮 コーンサラダ、バナナ	○米、コッペパン、油、三 温糖、バター	牛乳、鶏もも肉(皮付き) ○たこ(茹)、○油揚げ、◎牛乳	バナナ、なす、ブロッコリー、キャベツ トマト缶詰、かぶ、たまねぎ、コーン にんじん、○にんじん、◎にんじん	ほうじ茶 たこめし
24木	のむヨーグルト	お寿司(玉子・コーンマヨ軍艦・納豆巻き) みそ汁(あおさ・豆腐) 松風焼き、すいか	米、パン粉、油、砂糖 ○ロールケーキ マヨドレ	鶏ひき肉、絹ごし豆腐、米みそ 玉子、ツナ、卵、牛乳、納豆 ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	すいか、たまねぎ、○メロン(赤肉) ○メロン、にんじん、あおさ、きゅうり コーン	ほうじ茶 メロンケーキ
25金	豆乳(バナナ)	御飯、にら玉スープ チンジャオロース えびしゅうまい、オレンジ	米、○油、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、卵 ◎豆びよ(バナナ)	○かぼちゃ、オレンジ、たまねぎ、たけのこ 赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、にら	牛乳 かぼちゃチップ
26土	ジョア	コーンラーメン、牛乳 ボイルウインナー、コロコロサラダ バナナ	ゆで中華めん じゃがいも、マヨドレ ○ウエハース	牛乳、○ヨーグルト、焼き豚 ウインナー、なると ◎ジョア マスカット	バナナ、にんじん、きゅうり、もやし コーン缶、キャベツ、にら ねぎ、カットわかめ	ほうじ茶 ヨーグルト ウエハース
28月	豆乳(いちご)	夏野菜カレー、福神漬け、牛乳 ブロッコリーサラダ メロン	米、油	牛乳、豚肉(もも)、ハム ◎豆びよ(いちご)	ミニブロッコリー、メロン、たまねぎ にんじん、かぼちゃ、なす コーン缶、オクラ、福神漬	ほうじ茶 シューアイス
29火	豆乳 じゃがいも	とうもろこし御飯、セロリのスープ 豚肉の生姜焼き 小松菜のごま和え、オレンジ	米、○小麦粉、○無塩バター ○砂糖、○オートミール、油 ○ココア(ビュココア) 砂糖、小麦粉、マヨドレ	○牛乳、豚肉、ベーコン 米みそ、○卵、白みそ ◎調製豆乳○いわし(煮干し)	オレンジ、にんじん、小松菜、もやし セロリ、たまねぎ、とうもろこし しょうが	牛乳 ココアオートミールクッキー 小魚
30水	のむヨーグルト	ツイストパン、冬瓜のスープ ハムチーズカツ ツナサラダ、パイナップル	パン、○スパゲティ 油、マーガリン、砂糖 ○バター、ごま油	○牛乳、ツナ油漬缶、ベーコン ◎ヨーグルト(ドリンク)	キャベツ、パイナップル、とうがん たまねぎ、きゅうり、にんじん、万能ねぎ	牛乳 菜飯スパゲッティ
31木	豆乳 セロリ	じゃこ梅御飯、豚汁 鮭の黄金焼き ひじきの煮物、メロン	米、さといも、砂糖 ごま油、油 ○バイシート	○牛乳、さけ、○ウインナー 油揚げ、豚肉(ばら)、米みそ しらす干し、○卵、◎調製豆乳	すいか、にんじん、だいこん、ねぎ さやえんどう、ごぼう、ひじき、うめ干し 刻みのり、◎セロリ	牛乳 ウインナーパイ

☆ 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	538kcal	20.4g	19.5g	209mg	2.20mg	179μg	0.37mg	0.35mg	43mg
3歳未満児	511kcal	20.2g	18.2g	247mg	2.60mg	146μg	0.36mg	0.36mg	37mg

※食材の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

- 《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。
 - ・ 11日 夏祭りお楽しみ献立になっています。
 - ・ 16日 かき氷パーティを行います。
 - ・ 18日 19日が土用の丑のため、うなぎを使った献立になっています。
 - ・ 24日 誕生会で絵本とコラボお楽しみ給食になっています。
- ※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。

