

令和7年 8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金	バター醤油コーン (ライブキッチン)	高野豆腐のじゃじゃ麺 のりとコーンのかき揚げ キャベツの塩昆布和え、パイナップル	ゆでうどん、片栗粉 てんぷら粉、◎バター 砂糖、○ソフトパン、油	○牛乳、凍り豆腐、米みそ	パイナップル、キャベツ、にんじん コーン缶、きゅうり、◎とうもろこし 塩こんぶ、焼きのり	牛乳 ソフトパン
2土	ジョア	冷やしらーめん、牛乳 厚焼き玉子 かにかマ野菜サラダ、バナナ	ゆで中華麺 ○コーンフレーク 砂糖、ごま油	牛乳、○ヨーグルト、ごま かにかま、焼き豚、卵 ◎ジョア マスカット	バナナ、キャベツ、きゅうり 万能ねぎ、もやし、ねぎ、コーン	ほうじ茶 コーンフレークヨーグルト
4月	豆乳(バナナ)	ふりかけごはん、味噌汁(わかめ・もやし) 豚肉の冷しゃぶ 焼きとうもろこし、オレンジ	米、○さつまいも ○油、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、米みそ すりごま、◎豆びよ(バナナ)	オレンジ、キャベツ、とうもろこし、胡瓜 カットわかめ、ミニトマト、もやし、ねぎ 人参、しょうが、レモン果汁、○あおのり	牛乳 のり塩さつま芋
5火	フルーツのせ かき氷	雑穀御飯、味噌汁(なめこ・豆腐) 鶏肉の甘酢あんかけ ほうれん草のお浸し、パイナップル	米、雑穀米 砂糖、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、○ホイップ ○クレープ皮、豆腐、米みそ しらす、ごま、かつお節	ほうれん草、○もも缶、パイナップル なめこ、たまねぎ、にんじん、しいたけ ○こんぶ、◎みかん	牛乳 桃のクレープ こんぶ
6水	のむヨーグルト	コッペパン(ジャム付)、コーンクリームスープ かぼちゃの肉巻き レタスと卵のサラダ、メロン	コッペパン、○米 ○オリーブ油、砂糖 マヨドレ、片栗粉	豚肉(ばら)、牛乳、ハム ○ベーコン、○えび、○いか ◎ヨーグルト(ドリンク)、卵	メロン、クリームコーン缶、南瓜、○玉ねぎ レタス、きゅうり、○にんにく コーン缶、○赤ピーマン、○黄ピーマン	ほうじ茶 パエリア
7木	豆乳 きゅうりスティック	ビビンバ、わかめスープ ブロッコリーのかにかマサラダ すいか	米、○食パン 砂糖、ごま油 ○砂糖	◎ジョア、豚ひき肉 かにかまぼこ、ごま ◎調製豆乳、○卵	すいか、ミニブロッコリー、にんじん もやし、ほうれん草、大豆もやし ねぎ、カットわかめ、◎きゅうり	ジョア フレンチトースト
8金	豆乳(いちご)	白ごま御飯、味噌汁(大根・しめじ) 鮭の塩麹焼き 夏野菜のそぼろあんかけ、オレンジ	米、○小麦粉 ○マヨドレ、砂糖	さけ、鶏ひき肉、米みそ、ごま ○かつお節、○チーズ、○牛乳 ○豚肉、◎豆びよ(いちご)	オレンジ、なす、大根、○キャベツ、人参 かぼちゃ、しめじ、ねぎ、○にら ピーマン、○ねぎ、万能ねぎ	牛乳 チーズチヂミ
9土	ジョア	上海焼きそば、牛乳 焼きワンタン バンバンジーサラダ、パイナップル	焼きそばめん ごま油 ○まんじゅう	牛乳、豚肉(もも)、鶏ささ身 えび、◎ジョア マスカット ワンタン	もやし、パイナップル、きゅうり にんじん、にら、コーン缶	ほうじ茶 まんじゅう
12火	牛乳 セロリスティック	御飯、味噌汁(冬瓜・揚げ) 凍り豆腐の卵とじ ピーマンの和え物、バナナ	米、三温糖、砂糖 ○せんべい	◎牛乳、米みそ、ごま 凍り豆腐、ツナ油漬缶 ○牛乳、卵、油揚げ	バナナ、にんじん、ピーマン、万能ねぎ こまつな、きゅうり、◎セロリー、冬瓜	ほうじ茶 フルーチェ せんべい
13水	のむヨーグルト	麻婆茄子丼、豆苗と卵のスープ きゅうりとわかめの酢の物 パイナップル	米、三温糖 ○無塩バター 片栗粉、油	豚ひき肉、卵、○木綿豆腐 米みそ、○チーズ、かにかま ベーコン、○ベーコン、ごま ◎ヨーグルト(ドリンク)、○牛乳	きゅうり、パイナップル、なす、ねぎ にんじん、トウモロコシ、○コーン カットわかめ	牛乳 コーンチーズスコーン
14木	豆乳 きゅうりスティック	冷やしうどん、牛乳 焼き餃子 竹輪と根菜の煮物、オレンジ	ゆでうどん ○米、砂糖 ○ごま油	牛乳、鶏もも肉、ちくわ ○焼き豚、○かまぼこ ○卵、◎調製豆乳	オレンジ、れんこん、にんじん、トマト オクラ、いんげん、○にんじん ◎きゅうり	ほうじ茶 蒲鉾チャーハン
15金	豆乳(いちご)	完熟トマトのハヤシライス、牛乳 キャベツのごまドレサラダ すいか	○フライドポテト 米、油	牛乳、豚肉(肩ロース) ハム、◎豆びよ(いちご)	すいか、たまねぎ、ブロッコリー、人参 キャベツ、マッシュルーム、コーン缶 グリーンピース	ほうじ茶 フライドポテト
16土	ジョア	そうめん、牛乳 シュウマイ 厚揚げときゅうりのサラダ、バナナ	干しそうめん 砂糖、ごま油 ○原宿ドック	生揚げ、しゅうまい しらす干し、油揚げ、かつお節 ◎ジョア マスカット、牛乳	バナナ、もやし、ねぎ、きゅうり 糸みつば、にんじん、しいたけ	ほうじ茶 原宿ドック
18月	豆乳(バナナ)	御飯、五目汁 さばのごま焼き 切干大根とさつま揚げの煮物、オレンジ	米、○さつまいも さといも、○油 三温糖、砂糖	○牛乳、さば、さつま揚げ 米みそ、油揚げ、黒ごま ◎豆びよ(バナナ)	オレンジ、にんじん、大根、切干大根 ごぼう、ねぎ、さやえんどう、○あおのり	牛乳 のり塩さつま芋
19火	豆乳 セロリスティック	雑穀御飯、味噌汁(なめこ・豆腐) 鶏肉の甘酢あんかけ ほうれん草のお浸し、パイナップル	米、雑穀米 砂糖、片栗粉	◎豆乳、鶏もも肉、○ホイップ ○クレープ皮、豆腐、米みそ しらす、ごま、かつお節、○牛乳	ほうれん草、○もも缶、パイナップル なめこ、たまねぎ、にんじん、しいたけ ○こんぶ、◎セロリー	牛乳 桃のクレープ こんぶ
20水	のむヨーグルト	コッペパン(ジャム付)、コーンクリームスープ かぼちゃの肉巻き レタスと卵のサラダ、メロン	コッペパン、○米 ○オリーブ油、砂糖 マヨドレ、片栗粉	豚肉(ばら)、牛乳、ハム ○ベーコン、○えび、○いか ◎ヨーグルト(ドリンク)、卵	メロン、クリームコーン缶、南瓜、○玉ねぎ レタス、きゅうり、○にんにく コーン缶、○赤ピーマン、○黄ピーマン	ほうじ茶 パエリア
21木	豆乳(いちご)	花火ごはん、味噌汁(わかめ・もやし) 豚肉の冷しゃぶ 焼きとうもろこし、オレンジ	米、砂糖、ごま油 ○カラスプラー ○スポンジ	豚肉(もも)、○アイスクリーム 米みそ、油揚げ、すりごま ◎豆びよ(いちご)	オレンジ、キャベツ、とうもろこし、胡瓜 もやし、○梅ソース、ねぎ、人参、生姜、レモン えのきたけ、刻みのり、ミニトマト、わかめ	ほうじ茶 バースデーアイス
22金	豆乳 きゅうりスティック	ビビンバ、わかめスープ ブロッコリーのかにかマサラダ すいか	米、○食パン 砂糖、ごま油 ○砂糖	◎ジョア、豚ひき肉 かにかまぼこ、ごま ◎調製豆乳、○卵	すいか、ブロッコリー、人参、もやし ほうれん草、大豆もやし、ねぎ カットわかめ、◎きゅうり	ジョア フレンチトースト
23土	ジョア	シーフードスパゲティー、牛乳 ポイルウインナー ブロッコリーの胡麻サラダ、パイナップル	○さつまいも、○砂糖 スパゲティー ○油、○オリーブ油	牛乳、えび、ウインナー あさり、ハム、ベーコン ○ごま、◎ジョア マスカット	ブロッコリー、パイナップル、たまねぎ にんじん、赤ピーマン、しめじ えのきたけ	ほうじ茶 大学芋
25月	豆乳(バナナ)	白ごま御飯、味噌汁(大根・しめじ) 鮭の塩麹焼き 夏野菜のそぼろあんかけ、オレンジ	米、○小麦粉 ○マヨドレ、砂糖	さけ、鶏ひき肉、米みそ、ごま ○豚肉、◎豆びよ(バナナ) ○チーズ、○かつお節、○牛乳	オレンジ、なす、大根、○キャベツ、人参 かぼちゃ、しめじ、ねぎ、○にら ピーマン、○ねぎ、万能ねぎ	牛乳 チーズチヂミ
26火	フルーツのせ かき氷	御飯、味噌汁(冬瓜・揚げ) 凍り豆腐の卵とじ ピーマンの和え物、バナナ	米、三温糖、砂糖 ○せんべい	○牛乳、卵、ごま 米みそ、凍り豆腐 ツナ油漬缶、油揚げ	バナナ、にんじん、ピーマン たまねぎ、こまつな、◎みかん きゅうり、冬瓜、万能ねぎ	ほうじ茶 フルーチェ せんべい
27水	のむヨーグルト	麻婆茄子丼、豆苗と卵のスープ きゅうりとわかめの酢の物 パイナップル	米、三温糖 ○無塩バター 片栗粉、油	豚ひき肉、卵、○木綿豆腐 米みそ、○チーズ、かにかま ベーコン、○ベーコン、ごま ◎ヨーグルト(ドリンク)、○牛乳	きゅうり、パイナップル、なす、ねぎ にんじん、トウモロコシ、○コーン カットわかめ	牛乳 コーンチーズスコーン
28木	豆乳 きゅうりスティック	冷やしうどん、牛乳 焼き餃子 竹輪と根菜の煮物、オレンジ	ゆでうどん ○米、砂糖 ○ごま油	牛乳、鶏もも肉、ちくわ ○焼き豚、○かまぼこ ○卵、◎調製豆乳	オレンジ、れんこん、にんじん、トマト オクラ、いんげん、○にんじん ◎きゅうり	ほうじ茶 蒲鉾チャーハン
29金	豆乳(いちご)	完熟トマトのハヤシライス、牛乳 キャベツのごまドレサラダ すいか	○フライドポテト 米、油	牛乳、豚肉(肩ロース) ハム、◎豆びよ(いちご)	すいか、玉ねぎ、ブロッコリー、キャベツ マッシュルーム、にんじん、コーン缶 グリーンピース	ほうじ茶 フライドポテト
30土	ジョア	サラダうどん、牛乳 肉団子 じゃが芋のベーコン炒め、バナナ	ゆでうどん、マヨドレ じゃがいも 油、○メロンパン	牛乳、ベーコン ツナ油漬缶、肉団子 ◎ジョア マスカット	バナナ、レタス、たまねぎ、ミニトマト コーン缶、きゅうり、刻みのり	ほうじ茶 メロンパン

☆ 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	494kcal	19.0g	16.2g	198mg	2.00mg	182μg	0.32mg	0.35mg	33mg
3歳未満児	480kcal	18.8g	15.6g	239mg	2.30mg	152μg	0.31mg	0.37mg	27mg

《今月の食育予定》



- ・ 1日 精進料理の献立になっています。
- ・ 5日 かき氷パーティを行います。
- ・ 21日 誕生会で絵本コラボお楽しみ給食になっています。
- ・ 26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。

