

令和8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水	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 ブロッコリーのごま和え、すいか	米、○食パン、じゃが芋 ○グラニュー糖 片栗粉、油、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、すりごま ◎ヨーグルト(ドリンク)	すいか、ブロッコリー、れんこん、にんじん だいこん、○いちごジャム、○ブルーベリー コーン缶、ほうれんそう、えだまめ、○レモン	牛乳 手作りベリー ジャムサンド
2木	牛乳 人参スティック	ロールパン、トマトスープ 白身魚のフライ コールスローサラダ、オレンジ	ロールパン、パン粉 マヨレ、小麦粉 ○どらやき	○調製豆乳、白身魚 ハム、◎牛乳	オレンジ、レタス、たまねぎ 胡瓜、トマト、人参、コーン缶 キャベツ、◎人参	豆乳 クリームどらやき
3金	豆乳(いちご)	御飯、にら玉スープ チンジャオロース えびしゅうまい、バナナ	米、○油、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース) ◎豆びよ(いちご)、卵	○かぼちゃ、バナナ、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 フライドかぼちゃ
4土	ジョア	高菜ひき肉スパゲティ、牛乳 ステックチーズ ブロッコリーサラダ、パイナップル	スパゲティ、油 砂糖、ごま油	牛乳、○牛乳、豚ひき肉、ハム チーズ、◎ジョア マスカット	ミニブロッコリー、パイナップル、にんじん たまねぎ、たかな漬、きゅうり	麦茶 フルーチェ
6月	豆乳(バナナ)	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、キウイフルーツ	フランスパン、じゃが芋 三温糖、バター、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き) 生クリーム、◎豆びよ(バナナ)	キウイフルーツ、たまねぎ、ブロッコリー なす、レタス、ホールトマト缶詰、コーン	麦茶 シューアイス
7火	豆乳 きゅうりスティック	七夕ちらし寿司、そうめん汁 星型チーズのハンバーグ ベジタブルホットサラダ、すいか	米、そうめん、パン粉 砂糖、花麴、油 ○アザラン	豚ひき肉、◎調製豆乳 ○ホイップクリーム、ウインナー 錦糸卵、チーズ、卵、桜でんぶ	すいか、たまねぎ、ブロッコリー、人参 蓮根、ミックスベジタブル、○みかん缶 オクラ、かんぴょう(乾)、干し椎茸、◎胡瓜	麦茶 七夕ゼリー
8水	のむヨーグルト	ごま塩ごはん、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、○小麦粉、○無塩バター ○砂糖、○コーンフレーク パン粉、小麦粉、マヨレ、油	○牛乳、あじ、米みそ、ハム ○卵、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、キャベツ、切り干しだいこん コーン缶、にんじん、えのきたけ	牛乳 コーンフレーククッキー
9木	牛乳 人参スティック	食パン(苺ジャム&マーガリン)、コーンスープ スパニッシュオムレツ キャベツとツナのサラダ、バナナ	食パン、じゃがいも マーガリン ○パイシート	○調製豆乳、卵、○ベーコン ツナ、牛乳、ベーコン ○卵、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん きゅうり、しめじ、いちごジャム、ピーマン もやし、◎にんじん	豆乳 ベーコンエビ風パイ
10金	豆乳(いちご)	焼きおにぎり、選べるジュース から揚げ、ゆでとうもろこし ブロッコリーのごま酢和え、パイナップル	焼きおにぎり ○原宿ドック 砂糖	牛乳、鶏もも肉、鶏ささみ ちくわ、ハム、ごま、チーズ ◎豆びよ(いちご)	ブロッコリー、パイナップル、にんじん たまねぎ、ピーマン	牛乳 原宿ドック
11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 オレンジ	米、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース) かまぼこ、米みそ、油揚げ ◎ジョア マスカット	オレンジ、たまねぎ、オクラ 万能ねぎ、焼きのり、カットわかめ	牛乳 あんパン
13月	豆乳(バナナ)	御飯、豚汁 鮭の黄金焼き ひじきの煮物、すいか	米、○フランスパン、里芋 マヨレ、砂糖、○バター ○黒砂糖、油、ごま油	○牛乳、さけ、豚肉、大豆 米みそ、白みそ、ちくわ、油揚げ 卵、◎豆びよ(バナナ)	すいか、にんじん、だいこん、ねぎ ごぼう、ひじき、さやえんどう	牛乳 黒糖ラスク
14火	豆乳 きゅうりスティック	ロールパン、カレーシチュー チキンナゲット レタスサラダ、キウイフルーツ	ロールパン、じゃがいも ○ビーフン、○油	ナゲット、鶏もも肉、大豆水煮 ハム、◎調整豆乳 ○牛乳、○鶏ひき肉	キウイフルーツ、レタス、人参、たまねぎ きゅうり、コーン缶、○いんげん、◎きゅうり ○干しいたけ、○にんじん、○たまねぎ	牛乳 焼きビーフン
15水	のむヨーグルト	とうもろこし御飯、セロリのスープ 豚肉のしょうが焼き 小松菜のごまあえ、オレンジ	○じゃがいも、米 ○バター、油、砂糖	○調製豆乳、豚肉(ロース) ベーコン、すりごま ◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、たまねぎ、こまつな、もやし にんじん、○あおのり、セロリー コーン缶、とうもろこし、しょうが	牛乳 夏野菜ピザ
16木	豆乳 人参スティック	冷やし中華、牛乳 肉団子 チンゲンサイの中華炒め、バナナ	ゆで中華めん、○米 しらたき、片栗粉、ごま油 ○砂糖、◎じゃがいも	牛乳、豚ひき肉、ハム 木綿豆腐、○米みそ、○ごま ◎調製豆乳、錦糸卵	バナナ、もやし、チンゲンサイ、きゅうり たけのこ、キャベツ、たまねぎ 人参、コーン缶、干しいたけ、しょうが	麦茶 みそ焼きおにぎり
17金	豆乳(いちご)	御飯、すまし汁(三つ葉・麴) 豆腐の豚肉巻き味噌煮 ほうれん草サラダ、すいか	米、○食パン、花麴 ○グラニュー糖、砂糖 三温糖、片栗粉、油	○牛乳、木綿豆腐、豚肉 鶏むね肉、米みそ、赤みそ ◎豆びよ(いちご)	ほうれんそう、すいか、もやし ○いちごジャム、○ブルーベリー みつば、○レモン、にんじん	牛乳 手作りベリー ジャムサンド
18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、マヨレ ○バウムクーヘン 砂糖、オリーブ油	牛乳、ベーコン ◎ジョア マスカット	パイナップル、キャベツ、赤ピーマン きゅうり、にんじん、なす、黄ピーマン ズッキーニ、コーン缶	麦茶 バウムクーヘン
21火	豆乳(バナナ)	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、キウイフルーツ	フランスパン、じゃが芋 三温糖、バター、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き) 生クリーム ◎豆びよ(バナナ)	パイナップル、たまねぎ、ブロッコリー なす、レタス、ホールトマト缶詰、コーン	麦茶 シューアイス
22水	のむヨーグルト	ごま塩ごはん、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、○小麦粉、○無塩バター ○砂糖、○コーンフレーク パン粉、小麦粉、マヨレ、油	○牛乳、あじ、米みそ、ハム ○卵、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、キャベツ、切り干しだいこん コーン缶、にんじん、えのきたけ	牛乳 コーンフレーククッキー
23木	牛乳 きゅうりスティック	☆誕生会メニュー☆	米、ポテトフライ	鶏もも肉(皮付き)、○牛乳 ○卵、ベーコン、◎牛乳	メロン、しめじ、えのき、キャベツ たまねぎ、にんじん、だいこん ◎きゅうり	☆お楽しみおやつ☆
24金	豆乳(いちご)	うなぎごはん、みそ汁(玉葱・油揚げ) かにかまとわかめの酢の物 すいか	米、○小麦粉 三温糖、○ごま油	○牛乳、うなぎ蒲焼、かにかまぼこ 米みそ、○卵、○豚肉、錦糸卵 油揚げ、ごま、○干しえび ○かつお節、◎豆びよ(いちご)	すいか、きゅうり、○キャベツ、たまねぎ 万能ねぎ、にんじん、○ねぎ カットわかめ、刻みのり、○あおのり	牛乳 お好み焼き
25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、マヨレ	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、もやし、コーン缶 きゅうり、キャベツ、ねぎ にら、カットわかめ	麦茶 ヨーグルト ウエハース
27月	かき氷	御飯、豚汁 鮭の黄金焼き ひじきの煮物、メロン	○フランスパン、○バター マヨレ、砂糖、ごま油 ○黒砂糖、油、米、里芋	○牛乳、さけ、豚肉 米みそ、白みそ、ちくわ 卵、油揚げ、大豆	メロン、にんじん、だいこん、ねぎ ごぼう、ひじき、さやえんどう	牛乳 黒糖ラスク
28火	豆乳(バナナ)	ロールパン、シチュー チキンナゲット レタスサラダ、キウイフルーツ	ロールパン、じゃがいも ○ビーフン、○油	○牛乳、ナゲット、鶏もも肉 大豆水煮、ハム、○鶏ひき肉 ◎豆びよ(バナナ)	キウイフルーツ、レタス、にんじん たまねぎ、きゅうり、コーン缶、○いんげん ○干しいたけ、○にんじん、○たまねぎ	牛乳 焼きビーフン
29水	のむヨーグルト	とうもろこし御飯、セロリのスープ 豚肉のしょうが焼き 小松菜のごまあえ、オレンジ	○じゃがいも、米 ○バター、油、砂糖	○調製豆乳、豚肉(ロース) ベーコン、すりごま ◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、たまねぎ、こまつな、もやし にんじん、○あおのり、セロリー コーン缶、とうもろこし、しょうが	豆乳 じゃがバター
30木	豆乳 きゅうりスティック	冷やし中華、牛乳 肉団子 チンゲンサイの中華炒め、バナナ	ゆで中華めん、ごま油 しらたき、○米 片栗粉、○砂糖	牛乳、豚ひき肉、ハム、錦糸卵 木綿豆腐、○米みそ、○ごま ◎調整豆乳	バナナ、もやし、チンゲンサイ、きゅうり たけのこ、キャベツ、たまねぎ、にんじん コーン缶、干し椎茸、しょうが、◎きゅうり	麦茶 みそ焼きおにぎり
31金	豆乳(いちご)	御飯、すまし汁(三つ葉・麴) 豆腐の豚肉巻き味噌煮 ほうれん草サラダ、すいか	米、○あんパン 片栗粉、花麴、砂糖 三温糖、油	○牛乳、木綿豆腐、豚肉 鶏むね肉、米みそ、赤みそ ◎豆びよ(いちご)	ほうれんそう、すいか、もやし、にんじん みつば	牛乳 あんパン

☆ 一日あたりの平均給与量 ☆

	エネルギー	タンパク質	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

《今月の行事食予定》

- ・ 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。
- ・ 10日 夏祭りお楽しみ献立になっています。
- ・ 23日 誕生会メニューです。
- ・ 24日 26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。
- ・ 27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ので、ご了承下さい。

※毎週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。