

令和8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			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	シーフードスパゲティー、牛乳からあげ 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、からあげ あさり、ベーコン ○ごま、◎ジョア マスカット	ミニブロッコリー、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	麦茶 大学芋
3月	豆乳(バナナ)	高野豆腐のじゃじゃ麺 もずくのかき揚げ おくら、梅和え、メロン	ゆでうどん てんぷら粉、油 片栗粉、砂糖	○ホイップ、○クレープ皮 凍り豆腐、米みそ、○牛乳 ◎豆びよ(バナナ)	メロン、きゅうり、○もも缶、オクラ にんじん、もずく、コーン缶 えだまめ、うめびしお	牛乳 桃のクレープ
4火	かき氷 	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 ○上新粉、砂糖 ○ごま油	○牛乳、さけ、鶏ひき肉 米みそ、○とろけるチーズ ○豚肉、ごま、○卵	オレンジ、だいこん、かぼちゃ、しめじ なす、人参、ねぎ、ピーマン、万能ねぎ ○にんじん、○にら、○こんぶ	牛乳 チーズチヂミ こんぶ
5水	のむヨーグルト	ロールパン、コーンクリームスープ ピザ風ハンバーグ レタスとツナのサラダ、パイナップル	○米、ロールパン パン粉 ○オリーブ油	豚ひき肉、牛乳、チーズ ○いか、○ベーコン、○えび ◎ヨーグルト(ドリンク)、ツナ	クリームコーン、パイナップル、玉ねぎ レタス、胡瓜、人参、ピーマン、コーン缶 ○玉ねぎ、○赤ピーマン、○黄ピーマン	麦茶 パエリア
6木	豆乳(いちご)	ビビンバ、わかめスープ ゆでとうもろこし ブロッコリーのカニカマサラダ、すいか	米、○食パン、砂糖 ごま油、○砂糖	豚ひき肉、○卵、○牛乳 かにかまぼこ、ごま ◎豆びよ(いちご)	すいか、ブロッコリー、人参、もやし ほうれんそう、もやし ねぎ、カットわかめ	牛乳 フレンチトースト
7金	牛乳 きゅうりスティック	御飯、みそ汁(豆腐・わかめ) チキン南蛮 ほうれん草の海苔和え、キウイフルーツ	米、マヨドレ 片栗粉 油、砂糖	鶏もも肉、卵 ◎牛乳、豆腐	キウイフルーツ、ほうれんそう、玉ねぎ ○みかん缶、人参、わかめ、刻みのり コーン缶、きゅうり、にら、◎きゅうり	麦茶 カラフルゼリー ビスケットのせ
8土	ジョア	冷やしラーメン、牛乳 たまご焼き カニカマ野菜サラダ、バナナ	ゆで中華めん ○コーンフレーク 砂糖、ごま油	牛乳、○ヨーグルト、厚焼卵 焼き豚、なると、かにかま ごま、◎ジョア マスカット	バナナ、キャベツ、もやし コーン缶、きゅうり、ねぎ	麦茶 コーンフレークヨーグルト
10月	豆乳(バナナ)	御飯、五目汁 さばのごま焼き 隠元のおかか和え、メロン 	米、里芋 三温糖 ○ウエハース	○アイス、鯖、竹輪、黒ごま 米みそ、油揚げ、いんげん かつお節、◎豆びよ(バナナ)	メロン、にんじん、だいこん きゅうり、ごぼう、ねぎ	麦茶 アイスクリーム ウエハース
12水	のむヨーグルト	御飯、豆苗と卵のスープ 麻婆豆腐 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	○牛乳、豚ひき肉、米みそ かにかま、ベーコン、豆腐 ◎ヨーグルト(ドリンク)、卵	きゅうり、パイナップル ねぎ、にんじん、豆苗 ○コーン、カットわかめ	牛乳 コーンスコーン
13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 ◎調製豆乳	オレンジ、れんこん、にんじん オクラ、いんげん、トマト ○にんじん、◎きゅうり	麦茶 かまぼこチャーハン
14金	豆乳(いちご)	玄米御飯、すいとん汁 かじきのごま味噌焼き 青菜のしらす和え、すいか	○フライドポテト、米 発芽玄米、小麦粉 三温糖	かじき、しらす干し、米みそ 油揚げ、すりごま、かつお節 ◎豆びよ(いちご)、○牛乳	すいか、ごまつな、緑豆もやし はくさい、だいこん、にんじん しめじ、干しいたけ	牛乳 フライドポテト
15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	牛乳、しゅうまい、生揚げ しらす、かつお節 ◎ジョア マスカット	バナナ、もやし、ねぎ、きゅうり 糸みつば、にんじん、しいたけ	麦茶 原宿ドック
17月	豆乳(バナナ)	ジャージャー麺 もずくのかき揚げ おくら、梅和え、メロン	焼きそばめん、油 てんぷら粉、三温糖 ごま油、砂糖	豚ひき肉、○ホイップクリーム ○クレープ皮、みそ、すりごま ◎豆びよ(バナナ)、○牛乳	メロン、胡瓜、○もも缶、玉ねぎ、オクラ もやし、にんじん、もずく、コーン缶 ピーマン、えだまめ、うめびしお	牛乳 桃のクレープ
18火	豆乳 セロリスティック	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 ○上新粉、砂糖 ○ごま油	○牛乳、鮭、鶏ひき肉、みそ ○とろけるチーズ、○豚肉 ごま、○卵、◎調製豆乳	オレンジ、大根、南瓜、しめじ、なす 人参、ねぎ、ピーマン、万能ねぎ ○人参、○にら、○こんぶ、◎セロリー	牛乳 チーズチヂミ こんぶ
19水	のむヨーグルト	ロールパン、コーンクリームスープ ピザ風ハンバーグ レタスとツナのサラダ、パイナップル	○米、ロールパン パン粉 ○オリーブ油	豚ひき肉、牛乳、チーズ ○いか、○ベーコン、○えび ◎ヨーグルト(ドリンク)、ツナ	クリームコーン、パイナップル、玉ねぎ レタス、胡瓜、人参、ピーマン、コーン缶 ○玉ねぎ、○赤ピーマン、○黄ピーマン	麦茶 パエリア
20木	豆乳 きゅうりスティック	☆誕生会メニュー☆	米、片栗粉、油 三温糖、ごま油	鶏もも肉、○ホイップ ◎調製豆乳	バナナ、ブロッコリー、人参、コーン缶 チンゲンサイ、きゅうり、にら えのきたけ、◎きゅうり	☆誕生会おやつ☆
21金	豆乳(いちご)	御飯、みそ汁(豆腐・わかめ) チキン南蛮 ほうれん草の海苔和え、キウイフルーツ	米、マヨドレ、片栗粉 油、砂糖	鶏もも肉、卵 ◎豆びよ(いちご)	キウイフルーツ、ほうれんそう、玉ねぎ ○みかん缶、人参、わかめ、コーン缶 きゅうり、にら、刻みのり	麦茶 カラフルゼリー ビスケットのせ
22土	ジョア	上海焼きそば、牛乳 焼きワンタン カニカマサラダ、バナナ	焼きそばめん ごま油 ○蒸しまんじゅう	牛乳、豚肉(もも)、カニカマ えび(むき身) ◎ジョア マスカット	もやし、バナナ、きゅうり、にんじん コーン缶、にら	麦茶 蒸しまんじゅう
24月	豆乳(バナナ)	御飯、五目汁 さばのごま焼き 隠元のおかか和え、メロン 	米、さといも 三温糖 ○ウエハース	○アイス、さば、いんげん ちくわ、油揚げ、黒ごま、みそ かつお節、◎豆びよ(バナナ)	メロン、にんじん、だいこん、きゅうり ごぼう、ねぎ	麦茶 アイスクリーム ウエハース
25火	豆乳 セロリスティック	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、キウイフルーツ	ロールパン、三温糖 マカロニ マヨドレ、バイシート	○牛乳、鶏もも肉 ○ベーコン、ハム ○卵、◎調製豆乳	キウイフルーツ、もやし、玉ねぎ きゅうり、にんじん、キャベツ ○バナナ(乾果)、◎セロリー	牛乳 ベーコンエビ風パイ バナナチップ
26水	のむヨーグルト	御飯、豆苗と卵のスープ 麻婆豆腐 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	○牛乳、豚ひき肉、豆腐 かにかま、ベーコン、ごま ◎ヨーグルト(ドリンク)、卵	きゅうり、パイナップル ねぎ、にんじん、豆苗 ○コーン、カットわかめ	牛乳 コーンスコーン
27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 ◎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	麦茶 かまぼこチャーハン
28金	豆乳(いちご)	玄米御飯、すいとん汁 かじきのごま味噌焼き 青菜のしらす和え、すいか	○フライドポテト、米 発芽玄米、小麦粉 三温糖	かじき、しらす干し、米みそ 油揚げ、すりごま、かつお節 ◎豆びよ(いちご)、○牛乳	すいか、ごまつな、緑豆もやし はくさい、だいこん、にんじん しめじ、干しいたけ	牛乳 フライドポテト
29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 じゃがいも マヨドレ、油	牛乳、ベーコン、ツナ油漬 ごま、◎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	麦茶 メロンパン
31月	かき氷 	ビビンバ、わかめスープ ゆでとうもろこし ブロッコリーのカニカマサラダ、メロン	米、○食パン 砂糖、ごま油 ○砂糖	豚ひき肉、○牛乳 ごま、○卵 ◎調製豆乳、かにかま	メロン、ブロッコリー、にんじん もやし、ほうれんそう、もやし ねぎ、カットわかめ	牛乳 フレンチトースト

☆ 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	514kcal	19.9g	18.0g	197mg	2.20mg	172μg	0.30mg	0.36mg	33mg
3歳未満児	488kcal	19.5g	16.9g	238mg	2.50mg	140μg	0.30mg	0.37mg	26mg

《今月の行事食予定》



- ・ 3日 精進料理の献立になっています。
- ・ 4日 かき氷パーティを行います。
- ・ 20日 誕生会メニューです。
- ・ 31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ください *

※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。

