

# 令和3年7月 給食献立表

社会福祉法人多摩養育園  
光明第一保育園

日付	10時おやつ	昼食	材 料 名			3時おやつ
			◎は10時おやつ ○は午後おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	
1木	マミー、セロリスティック	白ごまごはん、煮込み汁、納豆揚げ、きゅうりのゆかり和え、パインアップル	米、小麦粉、○小麦粉、押麦、○油、油、○砂糖	○牛乳、挽きわり納豆、油揚げ、ごま、◎乳酸菌飲料	こんぶ(だし用)、パインアップル、きゅうり、だいこん、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、コーン缶、えだまめ(冷凍)、◎セロリー、えだまめ	牛乳、ゆで枝豆
2金	豆乳、きゅうりスティック	焼肉スパゲティ、牛乳、オクラサラダ、バナナ	スパゲティ、○小麦粉、○砂糖、三温糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、かまぼこ、○卵、○無塩バター、◎豆乳	バナナ、オクラ(ゆで)、にんじん、たまねぎ、万能ねぎ、刻みのり、◎きゅうり	麦茶、かわらせんべい
3土	牛乳、人参スティック	かにチャーハン、牛乳、シュウマイ、きゅうりの華風サラダ、グレープフルーツ	米、しらたき、油	牛乳、かに水煮缶、卵、ハム、◎牛乳	グレープフルーツ、もやし、きゅうり、レタス、葉ねぎ、にんじん、◎にんじん	麦茶、ミニたい焼き、星たべよ
5月	マミー、セロリスティック	御飯、みそ汁(切干・かぼちゃ)、あじのから揚げ、野菜のごま酢和え、デラウエア	米、○焼ふ、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、あじ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま、◎乳酸菌飲料	ぶどう、キャベツ、ブロッコリー、かぼちゃ(冷凍)、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、◎セロリー	牛乳、おふのカレースナック
6火	豆乳、きゅうりスティック	かやくご飯、なめこ汁、擬製豆腐(ひじき)、きゅうりの浅漬け、オレンジ	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、卵、米みそ(甘みそ)、油揚げ、○卵、○無塩バター、◎豆乳	きゅうり、オレンジ、にんじん、なめこ(ゆで)、○いちごジャム、ねぎ、さやえんどう、まいたけ、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)、干しいたけ、カットわかめ、◎きゅうり	牛乳、スコーン
7水	牛乳、ベビーカーステラ	焼きそば、フランクフルト、フライドポテト、リンゴジュース、塩ゆで枝豆、すいか	焼きそばめん、フライドポテト、油	○カルピス、フランクフルト、豚肉(ばら)、◎牛乳	りんご濃縮果汁、すいか、キャベツ、えだまめ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、○かんでんくック、◎にんじん	麦茶、セタ・キラキラゼリー、リッツ
8木	マミー、セロリスティック	鶏飯、なすと枝豆かき揚げ、いんげんのごまネーズ和え、パインアップル	米、小麦粉、油、○砂糖、マヨネーズ	○ヨーグルト(無糖)、鶏ささ身、薄焼き卵(冷凍)、ごま、◎乳酸菌飲料	パインアップル、いんげん、なす、○バナナ、にんじん、○もも缶、○みかん缶、○パイン缶、コーン缶、えだまめ、福神漬、刻みのり、干しいたけ、◎セロリー	麦茶、フルーツヨーグルト
9金	豆乳、きゅうりスティック	バターロール、レタススープ、マルミタコ(スペイン)、大根のマリネ風、バナナ	ロールパン、じゃがいも(ダイスカット)、○小麦粉、○砂糖、○コー	○牛乳、まぐろ、たご(茹)、○卵、○無塩バター、ベーコン、◎豆乳	バナナ、だいこん、カットトマト、レタス、たまねぎ、えのきたけ、赤ピーマン、ピーマン、にんじん、きゅうり、にんにく、◎きゅうり	牛乳、ザクザククッキー
10土	牛乳、人参スティック	たぬきうどん、ウインナー、キャベツの甘酢和え、ヨーグルト	ゆでうどん、揚げ玉、砂糖、○グラニュー糖	ヨーグルト(加糖)、無添加ウインナー、かまぼこ、◎牛乳	キャベツ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、ねぎ、干しいたけ、◎にんじん	麦茶、チュロス
12月	マミー、セロリスティック	御飯、みそ汁、鶏肉の照焼、きゅうりと人参の昆布和え、デラウエア	米、油、小麦粉、砂糖、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、油揚げ、○こしあん(生)、米みそ(淡色辛みそ)、◎乳酸菌飲料	ぶどう、きゅうり、だいこん、にんじん、万能ねぎ、塩こんぶ、カットわかめ、しょうが、◎セロリー	牛乳、和風パイ
13火	豆乳、きゅうりスティック	白パン、チキンスープ(キャベツ)、鮭のタルタル焼き、だいこんサラダ、オレンジ	フランスパン、マヨネーズ、セパレートドレッシング	○アイスクリーム、さけ、卵、ハム、鶏ひき肉、◎豆乳	オレンジ、だいこん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、にんじん、パセリ、◎きゅうり	麦茶、選べるアイス
14水	牛乳、人参スティック	ピラフ、コーンクリームスープ、鶏の唐揚げ、ブロッコリーサラダ、すいか	米、油、片栗粉	鶏もも肉、牛乳、かにかまぼこ、ベーコン、えび(むき身)、卵、◎牛乳	すいか、にんじん、もやし、たまねぎ、しょうが、にんにく、◎にんじん	麦茶、パンナコッタ
15木	マミー、セロリスティック	タンメン、揚げワンタン、三色ナムル、パインアップル	ゆで中華めん、油、ごま油、三温糖	○牛乳、○たご焼き、豚肉(もも)、ハム(ロース)、◎乳酸菌飲料	パインアップル、もやし、ほうれんそう、コーン缶、キャベツ、にんじん、にら、ねぎ、◎セロリー	牛乳、たご焼き
16金	豆乳、きゅうりスティック	ふりかけごはん、みそ汁(玉葱・わかめ)、筑前煮、オクラの和え物、バナナ	米、○小麦粉、さといも(冷凍)、板こんにやく、○砂糖、七分つき押	鶏もも肉、かまぼこ、白みそ、○卵、○無塩バター、◎豆乳	バナナ、にんじん、たまねぎ、オクラ(ゆで)、ごぼう、れんこん、たけのこ(ゆで)、いんげん、干しいたけ、カットわかめ、◎きゅうり	麦茶、かわらせんべい
17土	牛乳、人参スティック	牛丼、みそ汁(小松菜・麩)、大根のゆかり和え、グレープフルーツ	米、しらたき、三温糖、小町麩	牛肉(もも)、白みそ、◎牛乳	だいこん、グレープフルーツ、たまねぎ、こまつな(ゆで)、きゅうり、ねぎ、◎にんじん	麦茶、原宿ドッグ
19月	マミー、セロリスティック	御飯、みそ汁(切干・かぼちゃ)、あじのから揚げ、野菜のごま酢和え、デラウエア	米、○焼ふ、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、あじ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま、◎乳酸菌飲料	ぶどう、キャベツ、ブロッコリー、かぼちゃ(冷凍)、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、◎セロリー	牛乳、おふのカレースナック
20火	豆乳、きゅうりスティック	かやくご飯、なめこ汁、擬製豆腐(ひじき)、きゅうりの浅漬け、オレンジ	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、卵、米みそ(甘みそ)、油揚げ、○卵、○無塩バター、◎豆乳	きゅうり、オレンジ、にんじん、なめこ(ゆで)、○いちごジャム、ねぎ、さやえんどう、まいたけ、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)、干しいたけ、カットわかめ、◎きゅうり	牛乳、スコーン
21水	牛乳、人参スティック	御飯、とうがん汁(愛媛県)、じゃこかつ、松山あげとほうれん草の和え物、パインアップル	米、パン粉、油、小麦粉、片栗粉	○牛乳、さつま揚げ、○生クリーム、鶏もも肉、油揚げ、◎牛乳	ほうれんそう(冷凍)、パインアップル、とうがん、○みかん缶、にんじん、干しいたけ、しょうが、◎にんじん	牛乳、みかんクレープ
22木	🌊 海の日 🌊					
23金	🏃‍♂️ スポーツの日 🏃‍♂️					
24土	牛乳、人参スティック	おろしスパゲティ、牛乳、ブロッコリーサラダ、グレープフルーツ	スパゲティ、○ホットケーキ粉、○グラニュー糖、オリーブ油	牛乳、○卵、○バター、ハム(ロース)、ツナ油漬缶、◎牛乳	グレープフルーツ、だいこん、なめたけ、もやし、○かぼちゃ(冷凍)、にんじん、◎にんじん	麦茶、マフィン
26月	マミー、セロリスティック	御飯、みそ汁、鶏肉の照焼、きゅうりと人参の昆布和え、デラウエア	米、油、小麦粉、砂糖、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、油揚げ、○こしあん(生)、米みそ(淡色辛みそ)、◎乳酸菌飲料	ぶどう、きゅうり、だいこん、にんじん、万能ねぎ、塩こんぶ、カットわかめ、しょうが、◎セロリー	牛乳、ココアデニッシュ
27火	豆乳、きゅうりスティック	白パン、チキンスープ(キャベツ)、鮭のタルタル焼き、だいこんサラダ、オレンジ	フランスパン、マヨネーズ、セパレートドレッシング	○アイスクリーム、さけ、卵、ハム、鶏ひき肉、◎豆乳	オレンジ、だいこん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、にんじん、パセリ、◎きゅうり	麦茶、選べるアイス
28水	牛乳、人参スティック	ひつまぶし、わかめのすまし汁、きゅうりの酢の物、パインアップル	米、○ホットケーキ粉、砂糖	○牛乳、うなぎ蒲焼、木綿豆腐、かにかまぼこ、ごま、◎牛乳	パインアップル、きゅうり、万能ねぎ、にんじん、刻みのり、カットわかめ、◎にんじん	牛乳、餃子ドッグ
29木	マミー、セロリスティック	タンメン、揚げワンタン、三色ナムル、すいか	ゆで中華めん、油、ごま油、三温糖	○牛乳、○たご焼き、豚肉(もも)、ハム(ロース)、◎乳酸菌飲料	すいか、もやし、ほうれんそう、コーン缶、キャベツ、にんじん、にら、ねぎ、◎セロリー	牛乳、たご焼き
30金	豆乳、きゅうりスティック	カレーライス、ひじきと枝豆のサラダ、牛乳、バナナ	米、じゃがいも(1/2カット)、和風ドレッシング、油	牛乳、豚肉(ばら)、◎豆乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、トマト、コーン缶、えだまめ、ひじき、◎きゅうり	麦茶、ツイストドーナツ
31土	牛乳、人参スティック	そうめん、肉団子とじゃが芋のあまから煮、小松菜のり和え、グレープフルーツ	ゆでそうめん、じゃがいも(1/2カット)、砂糖	ごま、◎牛乳	グレープフルーツ、こまつな(ゆで)、きゅうり、ピーマン、にんじん、刻みのり、カットわかめ、◎にんじん	麦茶、ワッフル

☆ 一日の平均給与量 ☆

	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	596kcal	23.8g	19.0g	258mg	2.2mg	227 μg	0.32mg	0.40mg	44mg
3歳未満児	517kcal	20.9g	16.7g	263mg	2.1mg	216 μg	0.27mg	0.40mg	35mg

★都合により食材の変更があります。  
★牛肉を使用する場合があります。

今月の予定

- 1日 精進料理  
枝豆のさや取り
- 7日 夏祭り、セタメニュー
- 9日 世界の料理・スペイン
- 14日 誕生会メニュー
- 21日 郷土料理・愛媛県
- 28日 土用の丑の日

