

令和3年8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		(◎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	
2月	マミー、セロリスティック	麦ごはん、豆腐みそ汁(なめこ)、チキン南蛮、大根のゆかり和え、デラウェア	米、タルタルソース、片栗粉、油、押麦、三温糖	鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、卵、◎乳酸菌飲料	だいこん、ぶどう、○えだまめ、きゅうり、なめこ、糸みつば、◎セロリー	麦茶、塩ゆで枝豆
3火	豆乳、きゅうりスティック	食パン(はちみつ&マーガリン)、カレースープ(冬瓜)、ポテトグラタン、コールスローサラダ、バナナ	食パン(6枚切り1/2カット)、○米、じゃがいも(ダイスカット)、はちみつ、○揚げ玉、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、牛ひき肉、とろけるチーズ、バター、◎豆乳	バナナ、とうがん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、いんげん、○はつかだいこん、○焼きのり、◎きゅうり	麦茶、たぬきおにぎり
4水	牛乳、人参スティック	冷やし中華、蒸し餃子、カニかまサラダ、グレープフルーツ	ゆで中華めん、○グー、○三温糖、○油、ごま油	○牛乳、牛乳、ハム、錦糸卵、かにかまぼこ、○きな粉◎牛乳	グレープフルーツ、キャベツ、きゅうり、カットわかめ、◎セロリー	牛乳、揚げパン
5木	マミー、セロリスティック	御飯・たくあん、みそ汁(麩・えのき)、ぶりの照り焼き、だいこんと人参の甘酢和え、すいか	米、焼ふ、三温糖	ぶり、白みそ、◎乳酸菌飲料	すいか、○とうもろこし、だいこん、にんじん、はつかだいこん、えのきたけ、◎にんじん	麦茶、ゆでとうもろこし
6金	豆乳、きゅうりスティック	冷や汁そうめん、豆乳、高野豆腐のかき揚げ、キャベツの昆布和え、なし	ゆでうどん、○サンドイッチパン、小麦粉、油	○牛乳、豆乳、白みそ、○ハム(ロース)、米みそ(赤色辛みそ)、油揚げ、○スライスチーズ、凍り豆腐、ごま、◎豆乳	なし、きゅうり、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、塩こんぶ、カットわかめ、◎きゅうり	牛乳、ハムチーズサンド
7土	牛乳、人参スティック	かに玉丼、牛乳、もやしのサラダ、オレンジ	米、三温糖、片栗粉	牛乳、卵、かに水煮缶、○ごま、◎牛乳	オレンジ、もやし、きゅうり、ねぎ、たけのこ、にんじん、ひじき、あさつき、干しいたけ、◎にんじん	麦茶、ごま団子
9月	     山の日振替休日     					
10火	豆乳、きゅうりスティック	クロワッサン、コンソメスープ、鮭のマヨネーズ焼き、信号サラダ、バナナ	クロワッサン(卵なし)、フレンチドレッシング(分離型)、マヨネーズ、パン粉	○アイスクリーム、さけ、◎豆乳	バナナ、きゅうり、にんじん、トマト、たまねぎ、コーン缶、◎きゅうり	麦茶、選べるアイス
11水	牛乳、人参スティック	夏野菜カレー、パパイア漬、ヤクルト、シーザーサラダ、すいか	米、○コーンフレーク、マヨネーズ、油、食パン	○牛乳、ヤクルト、豚肉(もも)、卵、ベーコン、粉チーズ、牛乳、◎牛乳	すいか、たまねぎ、レタス、なす、かぼちゃ、ピーマン、福神漬、きゅうり、オクラ、レモン果汁、◎にんじん	牛乳、コーンフレーク
12木	マミー、セロリスティック	焼き鳥丼、五目みそ汁(大根・あげ)、ほうれん草のごま和え、グレープフルーツ	米、さといも、三温糖	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、すりごま、◎乳酸菌飲料、◎牛乳	ほうれんそう(冷凍)、グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、みつば、◎セロリー	牛乳、赤ちゃんのおしりパン
13金	豆乳、きゅうりスティック	中華どんぶり、中華スープ、春雨サラダ、なし	米、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、○たこ焼き、ハム(ロース)、かまぼこ、ベーコン、◎豆乳	なし、はくさい、たまねぎ、こまつな(ゆで)、にんじん、きゅうり、ピーマン、たけのこ、干しいたけ、しょうが、◎きゅうり	牛乳、たこ焼き
14土	牛乳、人参スティック	サラダうどん、ヤクルト、揚げワンタン、かぼちゃのサラダ、オレンジ	ゆでうどん、油、マヨネーズ	ヤクルト、ツナ油漬缶、ヨーグルト(無糖)、◎牛乳	オレンジ、きゅうり、かぼちゃ、コーン缶、にんじん、◎にんじん	麦茶、ミニメロンパン
16月	マミー、セロリスティック	御飯、みそ汁(キャベツ・油揚げ)、焼き肉、大豆とひじきのサラダ、デラウェア	米、○ホットケーキ粉、○メープルシロップ、油、ごま油	○牛乳、豚肉(ロース)、だいた水煮缶詰、米みそ(甘みそ)、○卵、油揚げ、○バター、◎乳酸菌飲料	ぶどう、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、にんじん、キャベツ、ひじき、カットわかめ、◎セロリー	牛乳、ホットケーキ
17火	豆乳、きゅうりスティック	食パン(はちみつ&マーガリン)、カレースープ(冬瓜)、ポテトグラタン、コールスローサラダ、バナナ	食パン(6枚切り1/2カット)、○米、じゃがいも(ダイスカット)、はちみつ、○揚げ玉、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	○牛乳、牛乳、豚肉(肩ロース)、牛ひき肉、とろけるチーズ、バター、◎豆乳	バナナ、とうがん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、いんげん、○はつかだいこん、○焼きのり、◎きゅうり	麦茶、たぬきおにぎり
18水	牛乳、人参スティック	御飯・たくあん、みそ汁(麩・えのき)、ぶりの照り焼き、だいこんと人参の甘酢和え、すいか	米、焼ふ、三温糖、砂糖	ぶり、白みそ、◎牛乳	すいか、○とうもろこし、だいこん、にんじん、はつかだいこん、えのきたけ、◎にんじん	麦茶、ゆでとうもろこし
19木	マミー、セロリスティック	冷やし中華、牛乳、蒸し餃子、カニかまサラダ、グレープフルーツ	○食パン、ゆで中華めん、砂糖、ごま油	牛乳、ハム、錦糸卵、○とろけるチーズ、かにかまぼこ、○ハム、◎乳酸菌飲料	グレープフルーツ、キャベツ、きゅうり、○たまねぎ、○ピーマン、○コーン缶、カットわかめ、◎セロリー	麦茶、ピザトースト
20金	豆乳、きゅうりスティック	タコライス(沖縄県)もずくスープ、大根サラダ、パインアップル	米、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、チーズ、かつお節、◎豆乳	パインアップル、だいこん、トマト、レタス、きゅうり、もずく、たまねぎ、コーン缶、葉ねぎ、レモン果汁、カットわかめ、◎きゅうり	牛乳、ちんびん(沖縄県)
21土	牛乳、人参スティック	冷やしちゃんぽん、ヤクルト、ブロッコリーのおかか和え、オレンジ	ゆで中華めん、○焼きおにぎり、ごま油	ヤクルト、豚肉(ばら)、えび(むき身)、いか、かまぼこ、かつお節、◎牛乳	ブロッコリー、オレンジ、もやし、キャベツ、コーン缶、にんじん、◎にんじん	麦茶、焼きおにぎり
23月	マミー、セロリスティック	麦ごはん、豆腐みそ汁(なめこ)、チキン南蛮、大根のゆかり和え、メロン	米、タルタルソース、片栗粉、油、七分つき押麦、三温糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、卵、◎乳酸菌飲料	だいこん、メロン○えだまめ、きゅうり、なめこ、糸みつば、◎セロリー	麦茶、塩ゆで枝豆
24火	豆乳、きゅうりスティック	胚芽パン、牛乳、ラタトゥイユ、マセドアンサラダ(チーズ入り)、バナナ	胚芽パン、じゃがいも、マヨネーズ	牛乳、○アイスクリーム、いか、ハム、チーズ、◎豆乳	バナナ、ホールトマト缶詰、きゅうり、黄ピーマン、なす、ズッキーニ、にんじん、◎きゅうり	麦茶、選べるアイス
25水	牛乳、人参スティック	焼きとうもろこし御飯、レタススープ、ハンバーグ、ブロッコリーサラダ、パインアップル	米、パン粉、片栗粉	牛ひき肉、豚肉(肩ロース)、しほり豆腐、豚ひき肉、ハム(ロース)、卵、牛乳、◎牛乳	パインアップル、レタス、たまねぎ、コーン缶、もやし、にんじん、いんげん、◎にんじん	麦茶、ムースケーキ
26木	マミー、セロリスティック	焼き鳥丼、五目みそ汁(大根・あげ)、ほうれん草のごま和え、グレープフルーツ	米、さといも、三温糖	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、すりごま、◎乳酸菌飲料、○牛乳	ほうれんそう(冷凍)、グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、みつば、◎セロリー	牛乳、赤ちゃんのおしりパン
27金	豆乳、きゅうりスティック	中華どんぶり、中華スープ、春雨サラダ、なし	米、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、○たこ焼き、ハム(ロース)、かまぼこ、ベーコン、◎豆乳	なし、はくさい、たまねぎ、こまつな(ゆで)、にんじん、きゅうり、ピーマン、たけのこ、干しいたけ、しょうが、◎きゅうり	牛乳、たこ焼き
28土	牛乳、人参スティック	きしめん、牛乳、豆腐ナゲット、もやしの和え物、オレンジ	ゆでうどん、○米、○砂糖、砂糖	牛乳、○味付きいなり、かまぼこ、ソフト豆腐、ごま、◎牛乳	オレンジ、もやし、ねぎ、にんじん、◎にんじん	麦茶、おいなりさん
30月	マミー、セロリスティック	梅干し御飯、みそ汁(キャベツ・油揚げ)、焼き肉、大豆とひじきのサラダ、メロン	米、○ホットケーキ粉、○メープルシロップ、油、ごま油	○牛乳、豚肉(ロース)、だいた水煮缶詰、米みそ(甘みそ)、○卵、油揚げ、○バター、◎乳酸菌飲料	メロン、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、にんじん、キャベツ、ひじき、カットわかめ、◎セロリー	牛乳、ホットケーキ
31火	豆乳、きゅうりスティック	クロワッサン、コンソメスープ、鮭のマヨネーズ焼き、信号サラダ、パインアップル	クロワッサン(卵なし)、フレンチドレッシング(分離型)、マヨネーズ、パン粉	さけ、◎豆乳	パインアップル、きゅうり、にんじん、トマト、たまねぎ、コーン缶、◎きゅうり	麦茶、フルーツヨーグルト

☆ 一日の平均給与量 ☆

	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	560kcal	22.0g	16.9g	182mg	2.2mg	177μg	0.34mg	0.34mg	35mg
3歳未満児	493kcal	19.3g	15.2g	210mg	2.1mg	176μg	0.29mg	0.35mg	287mg

- ★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

- 6日 精進料理
- 19日 調理保育・ピザトースト(幼児クラス)
- 20日 郷土料理・沖縄県
- 24日 世界の料理・フランス
- 25日 誕生会メニュー
- ※保育園で漬けた梅干しを給食で提供します。
- 日程については掲示をご確認ください。

