

# 令和6年 7月 給食献立表

社会福祉法人多摩養育園  
光明第五保育園

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	
1月	豆乳 きゅうりスティック	★精進料理★ 枝豆ごはん、煮込み汁、じゃがいもの子揚げ、きゅうりのゆかりあえ、すいか	米、○食パン、 あらかびポテト、片栗粉、 油、○マヨネーズ	○牛乳、○スライスチーズ、 生揚げ、◎豆乳	すいか、きゅうり、れんこん、だいこん、 にんじん、ほうれんそう(冷凍)、コーン、 えだまめ(冷凍)、ねぎ、○刻みのみり、 ◎きゅうり	牛乳 のりチーズサンド
2火	飲むヨーグルト	ごはん、白菜のすまし汁、 鮭のちゃんちゃん焼き、 ほうれん草の納豆あえ、キウイフルーツ	米、○さつまいも、○砂糖、 玄米、小町麦、砂糖	○牛乳、トラウトサーモン、納豆、 白みそ、バター、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	ほうれんそう、ほうきさい、キウイフルーツ、 キャベツ、たまねぎ、だいこん(たくあん)、 えのきたけ、にんじん、しめじ、 ○かんでんくっく、レモン果汁	牛乳 いもようかん
3水	豆乳 大根スティック	ごはん、にらとたまごのスープ、 マーボー豆腐、春雨サラダ、グレープフルーツ	米、○ぎょうざの皮、はるさめ、 砂糖、片栗粉、玄米、ごま油、 ○マヨネーズ	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ハム、 白みそ、○たらこ、 テンメシジャン(落花生なしのもの)、◎豆乳	グレープフルーツ、にんじん、ねぎ、 きゅうり、にら、干しいたけ、 ○焼きのり、しょうが、◎だいこん	牛乳 たらこマヨせんべい
4木	飲むヨーグルト	カレーライス、はんぺんのりマヨ焼き、 大根とタコのマリネ風、パイン	米、じゃがいも、○パイ皮、油、 砂糖、玄米、マヨネーズ、 ○グラニュー糖	○牛乳、はんぺん、豚肉(肩ロース)、 たこ、◎ヨーグルト(ドリンク)	たまねぎ、にんじん、パナップ、 だいこん、きゅうり、あおのり	牛乳 手作り源氏パイ
5金	豆乳 にんじんスティック	★七夕メニュー★ 冷やし中華、星型コロッケ、 プロッコリーとホタテのサラダ、オレンジ	ゆで中華めん、じゃがいも、 パン粉、小麦粉、 マヨネーズ、油	○アイスクリーム、錦糸卵、ハム、 豚ひき肉、鶏ひき肉、 ほたて貝柱水煮缶、◎豆乳	オレンジ、プロッコリー、きゅうり、もやし、 たまねぎ、カットわかめ、 ◎にんじん	★第五の日★ 麦茶 選べるアイス (パナップ3種・ガリガリ)
6土	にんじんミックス ジュース	焼きそば、チキンナゲット&ポテト、 野菜スティック、バナナ	焼きそばめん、 ○メロンパン、 マヨネーズ、油	○牛乳、チキンナゲット、 豚肉(肩ロース)、白みそ	◎野菜ミックスジュース、パナップ、 プロッコリー、キャベツ、もやし、にんじん、 だいこん、たまねぎ、あおのり	牛乳 メロンパン
8月	豆乳 きゅうりスティック	ごはん、キャベツのみそ汁、 アジの南蛮漬け、ほうれん草とちくわのサラダ、 冷凍みかん	○食パン、米、油、○砂糖、 片栗粉、玄米、マヨネーズ、 三温糖、砂糖	○牛乳、あじ、ちくわ、○バター、 白みそ、淡色みそ、油揚げ、 すりごま、○きな粉、◎豆乳	みかん、ほうれんそう、もやし、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、黄ピーマン、◎きゅうり	牛乳 きなこサンドパン
9火	飲むヨーグルト	ねばねばうどん、シュウマイ、 ひじきと枝豆のサラダ、キウイフルーツ	ゆでうどん、○じゃがいも、 しゅうまい(冷凍)、○小麦粉、 ○油、○パン粉、三温糖、 ごま油	挽きわり納豆、○豚ひき肉、油揚げ、 ツナ水煮缶、○半ひき肉、かつお節、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	キウイフルーツ、にんじん、ほうれんそう、 ○たまねぎ、コーン、えだまめ(冷凍)、 なめこ、○にんじん、オクラ、	麦茶 スコップコロッケ
10水	豆乳 大根スティック	ごはん、選べるみそ汁、 和風ハンバーグ、コールスローサラダ、 グレープフルーツ	米、マヨネーズ、○砂糖、 ○リッツ、玄米、パン粉	○ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、木綿豆腐、 ツナ水煮缶、スライスチーズ、白みそ、 バター、油揚げ、白みそ、牛乳、 ○脱脂粉乳、◎豆乳	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、 ○みかん缶、○パイン缶、○バナナ、コーン、 にんじん、ねぎ、カットわかめ、◎だいこん	麦茶 フルーツヨーグルト リッツクラッカー
11木	飲むヨーグルト	ごはん、きのこのすまし汁、かじきの西京焼き、 切り干し大根とさつま揚げの炒り煮、オレンジ	米、砂糖、玄米、油、 ごま油	○牛乳、かじき、さつま揚げ、 白みそ、◎ヨーグルト(ドリンク)	○どうもろこし、オレンジ、しめじ、 切り干しだいこん、にんじん、えのきたけ、 ねぎ、カットわかめ、干しいたけ	牛乳 ゆでどうもろこし
12金	豆乳 にんじんスティック	ごはん、豆乳スープ、鶏肉のマーマレード焼き、 きんぴらごぼう、パイン	米、○ホットケーキ粉、 ○油、玄米、砂糖、 ○粉糖、ごま油	○牛乳、調整豆乳、鶏もも肉、 ベーコン、○バター、○卵、 白いりごま、◎豆乳	ごぼう、パナップ、クリームコーン缶、 にんじん、ほうれんそう、しめじ、 マーマレード、◎にんじん	牛乳 たまごドーナツ
13土	にんじんミックス ジュース	豚丼、大根のみそ汁、 プロッコリーとしらす和え、冷凍みかん	米、玄米、砂糖、 ○クレープシート	○牛乳、豚肉(肩ロース)、 ○ホイップクリーム、生揚げ、 米みそ、しらす干し	◎野菜ミックスジュース、プロッコリー、 みかん、たまねぎ、だいこん、もやし、 ○バナナ、しょうが	牛乳 バナナキャラメル クレープ
15月						
16火	飲むヨーグルト	ごはん、白菜のすまし汁、鮭のちゃんちゃん焼き、 ほうれん草の納豆あえ、キウイフルーツ	米、○さつまいも、 ○砂糖、玄米、小町麦、 砂糖	○牛乳、トラウトサーモン、納豆、 白みそ、バター、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	ほうれんそう、ほうきさい、キウイフルーツ、キャベツ、 たまねぎ、だいこん(たくあん)、えのきたけ、 にんじん、しめじ、○かんでんくっく、レモン果汁	牛乳 いもようかん
17水	豆乳 大根スティック	ごはん、にらとたまごのスープ、 マーボー豆腐、春雨サラダ、グレープフルーツ	米、○ぎょうざの皮、はるさめ、 砂糖、片栗粉、玄米、ごま油、 ○マヨネーズ	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ハム、 白みそ、○たらこ、 テンメシジャン(落花生なしのもの)、◎豆乳	グレープフルーツ、にんじん、ねぎ、きゅうり、 にら、干しいたけ、○焼きのり、 しょうが、◎だいこん	牛乳 たらこマヨせんべい
18木	飲むヨーグルト	★誕生会メニュー★ 二色おにぎり(なめし・ゆかり)、麩のすまし汁、 えびとはんぺんの変り揚げ、 キャベツの味噌マヨ和え、メロン	米、○ホットケーキ粉、 ○メープルシロップ、マヨネーズ、 油、片栗粉、星の麩	○牛乳、水切り豆腐、はんぺん、 ○卵、えび(むき身)、 ○生クリーム、○バター、○脱脂粉乳、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	キャベツ、メロン、胡瓜、 ○みかん缶、ほうれんそう、 えのきたけ、にんじん	牛乳 誕生会デザート
19金	豆乳 おしゃぶり昆布	塩ラーメン、ちくわの磯辺揚げ、 プロッコリーとホタテのサラダ、オレンジ	ゆで中華めん、○米、 天ぷら粉、マヨネーズ、油、 ○油、○玄米	○牛乳、ちくわ、○豚肉(もも)、豚ひき肉、 ほたて貝柱水煮缶、○油揚げ、◎豆乳	オレンジ、プロッコリー、もやし、キャベツ、 にんじん、コーン、○刻みごま、 ○しょうが、あおのり	牛乳 しじゅうおにぎり
20土	にんじんミックス ジュース	わかめスパゲティ、キャベツスープ、 チキンナゲット、バナナ	スパゲティ、 ○ロールパン	○牛乳、チキンナゲット、 ○ウインナー、バター	◎野菜ミックスジュース、パナップ、 キャベツ、にんじん、たまねぎ	牛乳 ウインナーロール
22月	豆乳 きゅうりスティック	ごはん、キャベツのみそ汁、アジの南蛮漬け、 ほうれん草とちくわのサラダ、冷凍みかん	○食パン、米、油、○砂糖、 片栗粉、玄米、マヨネーズ、 三温糖、砂糖	○牛乳、あじ、ちくわ、○バター、米みそ、 淡色みそ、油揚げ、すりごま、 ○きな粉、◎豆乳	みかん、ほうれんそう、もやし、 キャベツ、たまねぎ、にんじん、 黄ピーマン、◎きゅうり	牛乳 きなこサンドパン
23火	飲むヨーグルト	ねばねばうどん、シュウマイ、 ひじきと枝豆のサラダ、キウイフルーツ	ゆでうどん、 しゅうまい(冷凍)、 ○パイ皮、三温糖、ごま油	挽きわり納豆、○ハム、○とろけるチーズ、 油揚げ、ツナ水煮缶、かつお節、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	キウイフルーツ、にんじん、 ほうれんそう、コーン、えだまめ(冷凍)、 なめこ、オクラ、ひじき	麦茶 ハムチーズパイ
24水	豆乳 大根スティック	ポークカレー(うどん・ごはん)、 はんぺんのりマヨ焼き、大根とタコのマリネ風、 パイン	○米、ゆでうどん、米、 じゃがいも、砂糖、 マヨネーズ、玄米、油	はんぺん、豚肉(肩ロース)、 ○うなぎ蒲焼、たこ、◎豆乳	だいこん、にんじん、パナップ、たまねぎ、 きゅうり、○刻みのみり、あおのり、◎だいこん	★土用の丑の日★ 麦茶 うなぎの混ぜ御飯
25木	飲むヨーグルト	ごはん、きのこのすまし汁、かじきの西京焼き、 切り干し大根とさつま揚げの炒り煮、オレンジ	米、砂糖、玄米、 油、ごま油	○牛乳、かじき、さつま揚げ、 西京みそ、◎ヨーグルト(ドリンク)	○どうもろこし、オレンジ、しめじ、切り干しだいこん、 にんじん、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、 干しいたけ	牛乳 ゆでどうもろこし
26金	かき氷	ごはん、豆乳スープ、鶏肉のマーマレード焼き、 きんぴらごぼう、パイン	米、○ホットケーキ粉、 ○油、玄米、砂糖、 ○粉糖、ごま油	○牛乳、調整豆乳、鶏もも肉、 ベーコン、○バター、○卵、 白いりごま	ごぼう、パナップ、クリームコーン缶、 にんじん、ほうれんそう、しめじ、マーマレード	牛乳 たまごドーナツ
27土	にんじんミックス ジュース	焼きそば、揚げワンタン、野菜スティック、バナナ	焼きそばめん、ワンタンの皮、 ○小麦粉、マヨネーズ、油、 ○砂糖、○グラニュー糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、 ○バター、白みそ	◎野菜ミックスジュース、パナップ、プロッコリー、 キャベツ、もやし、にんじん、 だいこん、たまねぎ、あおのり	牛乳 プレーンクッキー
29月	豆乳 きゅうりスティック	★郷土料理(鹿児島県)★ 鶏飯、がね、 キャベツの塩昆布あえ、すいか	さつまいも、○食パン、米、 小麦粉、白玉粉、油、砂糖	○牛乳、○とろけるチーズ、 鶏ささ身、錦糸卵、○ウインナー、 卵、◎豆乳	キャベツ、すいか、にんじん、○たまねぎ、 ○コーン、にら、○ピーマン、つぼ漬、 塩こんぶ、刻みのみり、◎きゅうり	牛乳 ピザトースト
30火	飲むヨーグルト	クロワッサン、オニオンスープ、 スペイン風オムレツ、マカロニサラダ、 キウイフルーツ	ミニクロワッサン、マカロニ、 じゃがいも、○麦ふあ〜、 マヨネーズ、クルトン	○牛乳、卵、ベーコン、 とろけるチーズ、ツナ水煮缶、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	たまねぎ、○みかん缶、キウイフルーツ、 キャベツ、ミックスベジタブル(冷凍)、 きゅうり、にんじん、にんにく	牛乳 フルーツゼリー ウエハース
31水	豆乳 大根スティック	★郷土料理(鹿児島県)★ ごはん、具だくさん汁、さつま揚げ、 ほうれん草の磯あえ、冷凍みかん	米、○ホットケーキ粉、 ○粉糖、玄米、砂糖、 油、片栗粉	○牛乳、白身魚すり身、豚肉(肩ロース)、 水切り豆腐、○全卵、○バター、 油揚げ、卵、◎豆乳	みかん、ほうれんそう、にんじん、もやし、 ○マーマレード、だいこん、ごぼう、万能ねぎ、 ○オレンジ天然果汁、刻みのみり、◎だいこん	牛乳 オレンジスティックケーキ



☆ 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	536kcal	21.4g	16.7g	242mg	2.3mg	189 μg	0.29mg	0.34mg	19mg
3歳未満児	475kcal	19.0g	14.8g	200mg	2.1mg	188 μg	0.25mg	0.28mg	20mg

☆ 今月の行事食 ☆

- 1日：精進料理
- 5日：七夕メニュー・第五の日
- 18日：誕生会
- 19日：デイキャンプ(道組)  
カレーライス作り
- 24日：土用の丑の日



・仕入等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

※第五の日 アイス(パナップ(いちご・ぶどう・白桃)・ガリガリ君(ぶどう))から好きなものを選んでもらいます。(0、1歳児はいちごガリガリ君から選びます。)