令和6年　8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 木	飲むヨーグルト	★精進料理★ 冷やし豆乳うどん、のりとコーンのかき揚げ、 キャベツの昆布和え、デラウェア	ゆでうどん、 天ぷら粉、油、 ○コーンフレーク	○牛乳、○バター、調製豆乳、 淡色みそ、◎ヨーグルト(ドリンク)	ぶどう、キャベツ、トマト、 コーン缶、きゅうり、にんじん、 塩こんぶ、刻みのり	牛乳 かみなりおこし
2 金	豆乳 にんじんスティック	ごはん、なめこのみそ汁、鮭の塩麹焼き、 きんぴらごぼう、オレンジ	○じゃがいも、米、○油、 ○小麦粉、○砂糖、玄米、 塩こうじ、砂糖、ごま油	○牛乳、さけ、木綿豆腐、 米みそ、○白みそ、白いりごま、 ◎豆乳	オレンジ、ごぼう、にんじん、 ねぎ、なめこ、カットわかめ、 ◎にんじん	牛乳 みそポテト
3 土	やさいとりんご ジュース	味噌ラーメン、えびシュウマイ、 ブロッコリーとホタテのサラダ、バナナ	ゆで中華めん、 ○ドーナツ、マヨネーズ、 しゅうまい（冷凍）	○牛乳、豚ひき肉、 ほたて貝柱水煮缶、赤みそ	ブロッコリー、バナナ、キャベツ、 もやし、ねぎ、にんじん、 コーン缶、◎野菜ジュース	牛乳 ツイストドーナツ
5 月	豆乳 きゅうりスティック	☆郷土料理☆（沖縄県・にんじんシリシリ） わかめごはん、麩のすまし汁、れんこんつくね、 にんじんシリシリ、キウイフルーツ	米、○ホットケーキ粉、 ○メープルシロップ、 片栗粉、砂糖、かんぜ麩、 ごま油	○牛乳、鶏ひき肉、卵、 ○バター、◎豆乳	にんじん、キウイフルーツ、 れんこん、○ブルーベリーソース、 ねぎ、○ストロベリーソース、 えのきたけ、糸みつば、◎きゅうり	★第五の日★ 牛乳 ホットケーキ（選べるソース） （ストロベリー・ブルーベリー）
6 火	飲むヨーグルト	ジャージャー麺、揚げワンタン、 ブロッコリーのごま和え、冷凍みかん	焼きそばめん、 ワンタン（冷凍）、○米、 油、三温糖、砂糖、ごま油、 ○油、○玄米	○豚肉(もも)、○油揚げ、 米みそ、すりごま、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	みかん、ブロッコリー、にんじん、 もやし、きゅうり、たまねぎ、 たけのこ（水煮）、干ししいたけ、 ○刻みこんぶ、○しょうが	☆郷土料理☆（沖縄県） 麦茶 ししゅうしおにぎり
7 水	豆乳 大根スティック	ごはん、キャベツのみそ汁、カレイのおろし煮、 納豆和え、グレープフルーツ	米、○小麦粉、 ○砂糖、○油、三温糖、 玄米	○牛乳、挽きわり納豆、かれい、 ○木綿豆腐、○豆乳、米みそ、 ○バター、油揚げ、かつお節、◎豆乳	グレープフルーツ、ほうれんそう、 キャベツ、にんじん、だいこん、 えのきたけ、ひじき、しょうが、 ◎だいこん	牛乳 豆腐ブラウニー
8 木	飲むヨーグルト	ごはん、はんぺんのすまし汁、鶏肉の香味焼き、 切り干し大根とさつま揚げの炒り煮、すいか	米、○米、○もち米、 玄米、砂糖、油、 ○三温糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉（皮付き）、 さつま揚げ、はんぺん、米みそ、 ○赤みそ、○すりごま（白）、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	すいか、切り干しだいこん、 にんじん、たまねぎ、干ししいたけ、 カットわかめ	牛乳 五平餅
9 金	豆乳 にんじんスティック	ごはん、すまし汁、かじきの竜田揚げ、 ほうれん草の千草和え、パイン	米、油、片栗粉、 玄米、砂糖	○牛乳、かじき、木綿豆腐、 錦糸卵、すりごま、◎豆乳	ほうれんそう、パイナップル、 もやし、にんじん、えのきたけ、 万能ねぎ、しょうが、◎にんじん	牛乳 赤ちゃんのおしりパン
10 土	野菜ジュース	ハヤシライス、たまごとトマトのスープ、 シーザーサラダ、バナナ	米、○じゃがいも、クルトン、玄米、 ○片栗粉、マヨネーズ、 フレンチドレッシング（白）、○油、 片栗粉、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、 ベーコン、粉チーズ、 ○とろけるチーズ	◎野菜ミックスジュース、 たまねぎ、バナナ、レタス、トマト、 マッシュルーム、カットわかめ	牛乳 チーズ入りいももち
12 月	振替休日					
13 火	飲むヨーグルト	豚丼、大根のみそ汁、 ほうれん草のなめたけ和え、冷凍みかん	米、玄米、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、 米みそ、油揚げ、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	みかん、ほうれんそう、 たまねぎ、もやし、だいこん、 なめたけ、しょうが	牛乳 ワッフル
14 水	豆乳 大根スティック	丸パン、コーンスープ、チキンナゲット、 ブロッコリーサラダ、キウイフルーツ	丸パン、○米、油、 ○天かす	牛乳、チキンナゲット、 ○干しえび、◎豆乳	キウイフルーツ、コーン缶、 トマト、いちごジャム、にんじん、 きゅうり、○万能ねぎ、たまねぎ、 ブロッコリー、◎だいこん	麦茶 天むす風おにぎり
15 木	飲むヨーグルト	夏野菜カレー、青のりハッシュドポテト、 海藻サラダ、グレープフルーツ	米、ハッシュドポテト、 ○焼ふ、○油、油、 ○メープルシロップ	豚肉(もも)、かにかまぼこ、 ◎ヨーグルト(ドリンク)、○きな粉	グレープフルーツ、たまねぎ、 キャベツ、なす、かぼちゃ、もやし、 にんじん、オクラ、海藻ミックス、 あおのり	麦茶 おふのスナック
16 金	豆乳 おしゃぶり昆布	ごはん、なめこのみそ汁、鮭の塩麹焼き、 きんぴらごぼう、オレンジ	○じゃがいも、米、○油、 ○小麦粉、○砂糖、玄米、 塩こうじ、砂糖、ごま油	○牛乳、さけ、木綿豆腐、 米みそ、○白みそ、白いりごま、 ◎豆乳	オレンジ、ごぼう、にんじん、 ねぎ、なめこ、カットわかめ	牛乳 みそポテト
17 土	やさいとりんご ジュース	じゃこスパゲティ、オニオンスープ、やきとり、バナナ	スパゲティー、 ○小麦粉、○砂糖	○牛乳、鶏もも肉（皮付き）、 ○無塩バター、しらす干し、 ○卵、バター	バナナ、たまねぎ、コーン缶、 ◎野菜ジュース	牛乳 マドレーヌ
19 月	豆乳 きゅうりスティック	☆郷土料理☆（沖縄県・にんじんシリシリ） わかめごはん、麩のすまし汁、れんこんつくね、 にんじんシリシリ、キウイフルーツ	米、○ホットケーキ粉、 ○メープルシロップ、 片栗粉、砂糖、かんぜ麩、 ごま油	○牛乳、鶏ひき肉、卵、 ○バター、◎豆乳	にんじん、キウイフルーツ、 れんこん、ねぎ、えのきたけ、 糸みつば、◎きゅうり	牛乳 ホットケーキ
20 火	飲むヨーグルト	ジャージャー麺、揚げワンタン、 ブロッコリーのごま和え、冷凍みかん	焼きそばめん、 ワンタン（冷凍）、○米、 油、三温糖、砂糖、 ごま油、○油、○玄米	豚ひき肉、○豚肉(もも)、 ○油揚げ、米みそ、すりごま、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	みかん、ブロッコリー、にんじん、 もやし、きゅうり、たまねぎ、 たけのこ（水煮）、干ししいたけ、 ○刻みこんぶ、○しょうが	☆郷土料理☆（沖縄県） 麦茶 ししゅうしおにぎり
21 水	かき氷	ごはん、キャベツのみそ汁、 カレイのおろし煮、納豆和え、グレープフルーツ	米、○小麦粉、○砂糖、 ○油、三温糖、玄米	○牛乳、挽きわり納豆、かれい、 ○木綿豆腐、○豆乳、米みそ、 ○バター、油揚げ、かつお節、◎豆乳	グレープフルーツ、ほうれんそう、 キャベツ、にんじん、だいこん、 えのきたけ、ひじき、しょうが、 ◎だいこん	牛乳 豆腐ブラウニー
22 木	飲むヨーグルト	ごはん、はんぺんのすまし汁、鶏肉の香味焼き、 切り干し大根とさつま揚げの炒り煮、すいか	米、○米、○もち米、 玄米、砂糖、油、 ○三温糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉（皮付き）、 さつま揚げ、はんぺん、米みそ、 ○赤みそ、○すりごま（白）、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	すいか、切り干しだいこん、 にんじん、たまねぎ、干ししいたけ、 カットわかめ	牛乳 五平餅
23 金	豆乳	★誕生会メニュー★ タコライス、きのこのスープ、おからサラダ、なし	米、○小麦粉、○砂糖、 マヨネーズ、 トルティーヤチップス、 ○油、三温糖、砂糖	豚ひき肉、おから、ハム、 サラダチーズ、バター、◎豆乳	○りんご濃縮果汁、なし、○りんご、ブロッコリー、 たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ホールトマト缶詰、 しいたけ、レタス、しめじ、グリンピース（冷凍）、 トマト、セロリー、○かんてん	☆郷土料理☆ （沖縄県・ちんすこう） 麦茶 誕生会ゼリー・ちんすこう
24 土	野菜ジュース	とんこつラーメン、ぎょうざ、 ほうれん草のナムル、バナナ	ゆで中華めん、 ぎょうざ（冷凍）、 ○メロンパン、ごま油、油	○牛乳、焼き豚、白いりごま	◎野菜ミックスジュース、 バナナ、ほうれんそう、もやし、 ねぎ、にんじん、キャベツ	牛乳 バニラメロンパン
26 月	豆乳 きゅうりスティック	☆郷土料理☆（沖縄県・もずくの天ぷら） 肉うどん、もずくの天ぷら、 和風ポテトサラダ、オレンジ	ゆでうどん、○米、 じゃがいも、天ぷら粉、 マヨネーズ、○砂糖、油、 ○玄米、砂糖	豚肉(肩ロース)、○挽きわり納豆、 ツナ水煮缶、◎豆乳	オレンジ、もずく、たまねぎ、 むきえだまめ、にんじん、 ○焼きのり、ひじき、◎きゅうり	麦茶 納豆巻き （乳児は納豆ご飯）
27 火	牛乳	ごはん、里芋のみそ汁、焼肉、 キャベツの塩昆布あえ、冷凍みかん	米、さといも、○小麦粉、 ○ホットケーキ粉、○油、 ○砂糖、玄米、油	◎牛乳、○ヨーグルト(ドリンク)、 豚肉(肩ロース)、だし入りみそ、 ○卵、油揚げ、○牛乳	キャベツ、みかん、もやし、 たまねぎ、にんじん、ごぼう、 ピーマン、ねぎ、塩こんぶ	☆郷土料理☆（沖縄県） 飲むヨーグルト サーターアンダギー
28 水	豆乳 大根スティック	丸パン、パンプキンスープ、チキンナゲット、 ブロッコリーサラダ、キウイフルーツ	丸パン、油、○リッツ	○牛乳、チキンナゲット、 牛乳、○脱脂粉乳、◎豆乳	キウイフルーツ、トマト、 いちごジャム、にんじん、きゅうり、 たまねぎ、◎だいこん	麦茶 プリン リッツクラッカー
29 木	飲むヨーグルト	夏野菜カレー、青のりハッシュドポテト、 海藻サラダ、グレープフルーツ	米、ハッシュドポテト、 ○上新粉、○小麦粉、 油、○ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、 かにかまぼこ、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、たまねぎ、 キャベツ、なす、かぼちゃ、 ○もずく、もやし、にんじん、オクラ、 海藻ミックス、あおのり、○にら	☆郷土料理☆（沖縄県） 牛乳 ヒラヤーチ
30 金	豆乳 にんじんスティック	ごはん、すまし汁、かじきの竜田揚げ、 ほうれん草の千草和え、パイン	米、油、片栗粉、 玄米、砂糖	○アイスクリーム、かじき、 錦糸卵、木綿豆腐、すりごま、 ◎豆乳	ほうれんそう、パイナップル、もやし、 にんじん、えのきたけ、万能ねぎ、 ○ブルーベリーソース、 ○ストロベリーソース、しょうが、◎にんじん	麦茶 選べるアイス （バナップ3種・ガリガリ君） 0.1歳児は （バナップイチゴかガリガリ君）
31 土	野菜ジュース	エビピラフ、コンソメスープ、チキンナゲット、バナナ	米、○グラニュー糖、 ○小麦粉	○牛乳、チキンナゲット、 ○クリームチーズ、○生クリーム、 えび（むき身）、ベーコン、○卵、 ○バター	◎野菜ミックスジュース、バナナ、 たまねぎ、にんじん、キャベツ、 ○レモン果汁	牛乳 スティックチーズ ケーキ

☆　一日あたりの平均給与量　☆

	ｴﾈﾙｷﾞｰ	ﾀﾝﾊﾟｸ質	脂質	ｶﾙｼｳﾑ	鉄	ﾋﾞﾀﾐﾝA	ﾋﾞﾀﾐﾝB1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾋﾞﾀﾐﾝC
3歳以上児	536kcal	21.4g	16.7g	242mg	2.3mg	189μg	0.29mg	0.34mg	19mg
3歳未満児	475kcal	19.0g	14.8g	200mg	2.1mg	188μg	0.25mg	0.28mg	20mg

✿今月の行事食✿
1日：精進料理
5日：第五の日
23日：誕生会

・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　ホットケーキにかけるソース（ストロベリー・ブルーベリー）を選んでもらいます。