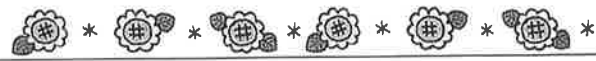


令和3年 7月 昼食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明高倉保育園

日付	10時おやつ	献立	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	
01 木	牛乳	御飯、あじの照り焼き、ほうれん草の納豆あえ、すいか、みそ汁(じゃがいも・油揚げ)	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○砂糖	◎牛乳、◎牛乳、あじ、○卵、○無塩バター、焼きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	すいか、ほうれん草、○かぼちゃ、にんじん、しょうが、カットわかめ	パンキンマフィン、牛乳
02 金	バナナ	冷やし中華、シウマイ、チンゲン菜の中華和え、オレンジ、はるさめスープ	ゆで中華めん、○じゃがいも、○油、砂糖、はるさめ、ごま油、油	◎牛乳、卵、ハム	◎バナナ、オレンジ、チンゲンサイ、根切りもやし、にんじん、きゅうり、たけのこ	ポテトチップス、牛乳、教育昆布
03 土	牛乳	豚丼、ほうれん草と油揚げのお浸し、メロン、みそ汁(厚揚げ・わかめ)	米、○ぎょうざの皮、油、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(ロース)、生揚げ、○とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、○鶏肉ソーセージ、油揚げ	メロン、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、カットわかめ、○たまねぎ	簡単ピザ、牛乳
04 日	牛乳	ブティボン、鶏のケチャップ煮、マカロニサラダ、パイナップル、牛乳	ロールパン、○さつまいも、○香ばきの皮、マヨネーズ、マカロニ、片栗粉、油、○油、○小麦粉	◎牛乳、◎牛乳、○調製豆乳、鶏もも肉	パイナップル、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶、ホールトマト缶詰、きゅうり、○にんじん、○いんげん、コーン缶、しょうが	さつまいも春巻き、まめびよ
05 月	牛乳	御飯、赤魚の煮つけ、ピーマンの塩昆布あえ、ぶどう、みそ汁(なす・玉ねぎ)	米、三温糖、○砂糖、ごま油	◎牛乳、○ヨーグルト(無糖)、あかうお、米みそ(淡色辛みそ)	ぶどう、ピーマン、なす、たまねぎ、○みかん缶、○バナナ、○パイナップル、にんじん、塩こんぶ、カットわかめ	フルーツヨーグルト、麦茶
06 火	ブチダノン	御飯、鶏のから揚げ、春雨サラダ、グレープフルーツ、にらたまスープ	米、はるさめ、片栗粉、油、砂糖、ごま油	◎牛乳、鶏もも肉、卵、◎ブチダノン	○どうもろこし、グレープフルーツ、根切りもやし、きゅうり、にんじん、にら、にんにく、しょうが	ゆでどうもろこし、牛乳
07 水	牛乳、野菜スティック	ジャムサンド(型抜き)、星ハンバーグ、コールスローサラダ、メロン、コーンポタージュ	食パン、○スパゲティ、油、マヨネーズ、砂糖	◎牛乳、牛乳、○バター	メロン、クリームコーン缶、キャベツ、◎にんじん、コーン缶、いちごジャム、にんじん、たまねぎ、○焼きのり	菜飯スパゲティ、麦茶
08 木	牛乳	御飯、鮭のフライ、もやしのごま酢あえ、オレンジ、すまし汁(わかめ・おくら)	米、○小麦粉、パン粉、○砂糖、小麦粉、油、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、さけ、○無塩バター、○卵、卵、ごま	オレンジ、根切りもやし、にんじん、オクラ、カットわかめ	ココアクッキー、牛乳
09 金	果物ジュース	ソース焼きそば、フランクフルト(乳児はウインナー)、いんげんのおかかあえ、すいか、すまし汁(とろろこんぶ・ねぎ)	焼きそばめん、油、花魁	豚肉(肩ロース)、ウインナー、かつお節	◎果物ジュース、すいか、いんげん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、○すいか、葉ねぎ、とろろこんぶ、○かんでんつく、あおのり	夏祭りゼリー、麦茶、教育昆布
10 土	牛乳	御飯、かじきの香味焼き、小松菜の磯あえ、バナナ、すまし汁(かまぼこ・えのき)	米、砂糖、油	◎牛乳、◎牛乳、かじき、白みそ、かまぼこ、バター	バナナ、こまつな、根切りもやし、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、セロリー、焼きのり、パセリ	原宿ドック(カスタード味)、牛乳
11 日	牛乳	御飯、豚しゃぶ、わかめの酢の物、グレープフルーツ、みそ汁(いんげん・ねぎ)	米、○ホットケーキ粉、○油、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、○ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、○卵	グレープフルーツ、きゅうり、キャベツ、にんじん、いんげん、黄ピーマン、ねぎ、カットわかめ	手作りアメリカンドッグ、牛乳
12 月	牛乳	御飯、さわらの西京焼き、きゅうりのゆかりあえ、キウイフルーツ、田舎汁	米、砂糖、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、さわら、○たこボール、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、きゅうり、だいこん、ねぎ、にんじん	たご焼き、牛乳
13 火	ブチダノン	マーボー豆腐丼、トマトの中華風サラダ、バナナ、チンゲンサイスープ	米、○ドーナツミックス、片栗粉、○グラニュー糖、ごま油、砂糖	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎ブチダノン	バナナ、トマト、にんじん、きゅうり、チンゲンサイ、ねぎ、たまねぎ、干しいたけ、しょうが、カットわかめ	丸ドーナツ、牛乳
14 水	牛乳、うの花揚げ	ブティボン、スペイン風オムレツ、ひじきと枝豆のサラダ、ぶどう、おくらスープ	ロールパン、フレンチドレッシング(分離型)、油	◎牛乳、○ラクトアイス、卵、豆乳、ハム	ぶどう、にんじん、トマト、たまねぎ、コーン缶、オクラ、ピーマン、エリンギ、えだまめ(冷凍)、えだまめ、ひじき	アイス、麦茶
15 木	牛乳 餌組はジュースパーティー	きつねうどん、納豆あげ、えのきたけの酢の物、パイナップル	ゆでうどん、○お好み焼き粉、片栗粉、砂糖、小麦粉、○油	◎牛乳、◎牛乳、焼きわり納豆、鶏もも肉(皮付き)、○豚肉(肩ロース)、油揚げ、○卵、かにかまぼこ、○さきいか、○干しえび、○かつお節	パイナップル、たまねぎ、きゅうり、○キャベツ、ねぎ、えのきたけ、にんじん、あさつき、カットわかめ、○あおのり	お好み焼き、牛乳
16 金	バナナ	カレーバイキング(トッピング)、ココロサラダ、ヨーグルト、かぶのスープ	米、じゃがいも、サイコロ冷凍、油、パン粉、砂糖、○ケーキ	◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵焼きウインナー、卵焼きハム、豚ひき肉、牛ひき肉、納豆、スライスチーズ、豚肉(肩ロース)、豆乳	◎バナナ、きゅうり、かぶ、なす、にんじん、たまねぎ、コーン缶、にがり・ヨーヤ、かぶ・葉	お誕生日ケーキ(純種はホットケーキ)、牛乳、教育昆布
17 土	牛乳	豚丼、ほうれん草と油揚げのお浸し、メロン、みそ汁(厚揚げ・わかめ)	米、○ぎょうざの皮、油、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(ロース)、生揚げ、○とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、○鶏肉ソーセージ、油揚げ	メロン、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、カットわかめ、○たまねぎ	簡単ピザ、牛乳
18 日	牛乳	和風スパゲティ、バリバリサラダ、オレンジ、ポトフ風スープ	スパゲティ、○食パン、○マーガリン、ごまドレッシング、○グラニュー糖、オリーブ油、春巻きの皮	◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、カテルウインナー、○きな粉	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、だいこん、ほうれん草、エリンギ、にんにく、焼きのり	きなこトースト、牛乳
19 月	牛乳	御飯、赤魚の煮つけ、ピーマンの塩昆布あえ、ぶどう、みそ汁(なす・玉ねぎ)	米、三温糖、○砂糖、ごま油	◎牛乳、○ヨーグルト(無糖)、あかうお、米みそ(淡色辛みそ)	ぶどう、ピーマン、なす、たまねぎ、○みかん缶、○バナナ、○パイナップル、にんじん、塩こんぶ、カットわかめ	フルーツヨーグルト、麦茶
20 火	ブチダノン	御飯、鶏のから揚げ、春雨サラダ、グレープフルーツ、にらたまスープ	米、はるさめ、片栗粉、油、砂糖、ごま油	◎牛乳、鶏もも肉、卵、◎ブチダノン	○どうもろこし、グレープフルーツ、根切りもやし、きゅうり、にんじん、にら、にんにく、しょうが	ゆでどうもろこし、牛乳
21 水	牛乳、野菜スティック	ジャムサンド、ハンバーグ、コールスローサラダ、メロン、コーンポタージュ	食パン、○スパゲティ、油、マヨネーズ、パン粉、砂糖、片栗粉	◎牛乳、牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、○バター	メロン、たまねぎ、クリームコーン缶、キャベツ、コーン缶、◎きゅうり、いちごジャム、にんじん	菜飯スパゲティ、麦茶
22 木	牛乳	御飯、鮭のフライ、もやしのごま酢あえ、オレンジ、すまし汁(わかめ・おくら)	米、○小麦粉、パン粉、○砂糖、小麦粉、油、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、さけ、○無塩バター、○卵、卵、ごま	オレンジ、根切りもやし、にんじん、オクラ、カットわかめ	ココアクッキー、牛乳
23 金	バナナ	ソース焼きそば、ウインナー、いんげんのおかかあえ、すいか、すまし汁(とろろこんぶ・ねぎ)	焼きそばめん、油、花魁	豚肉(肩ロース)、ウインナー、かつお節	◎バナナ、すいか、いんげん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、葉ねぎ、とろろこんぶ、あおのり	三色ゼリー、麦茶、星たべよ
24 土	牛乳	御飯、かじきの香味焼き、小松菜の磯あえ、バナナ、すまし汁(かまぼこ・えのき)	米、砂糖、油	◎牛乳、◎牛乳、かじき、白みそ、かまぼこ、バター	バナナ、こまつな、根切りもやし、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、セロリー、焼きのり、パセリ	原宿ドック(カスタード味)、牛乳
25 日	牛乳	御飯、チキンのグラタン、ツナコーンサラダ、ぶどう、きのこのスープ	米、じゃがいも、油、フレンチドレッシング(分離型)、パン粉	◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○ウインナー、ツナ油漬缶、粉チーズ	ぶどう、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、コーン缶、しめじ	ウインナーパイ、牛乳
26 月	牛乳	御飯、さわらの西京焼き、きゅうりのゆかりあえ、キウイフルーツ、田舎汁	米、砂糖、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、さわら、○たこボール、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、きゅうり、だいこん、ねぎ、にんじん	たご焼き、牛乳
27 火	ブチダノン 心組はジュースパーティー	肉みそスパゲティ、ブロッコリーの三色サラダ、バナナ、ポトフ風スープ	スパゲティ、○米、砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、油	豚ひき肉、○豚肉(ロース)、白みそ、ウインナー、○油揚げ、◎ブチダノン	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、だいこん、赤ピーマン、コーン缶、○しょうが、○刻みこんぶ	しじゅうし、麦茶
28 水	牛乳、うの花揚げ	ひつまぶし、ほうれん草のおかかあえ、オレンジ、みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	米、○お好み焼き粉、○油、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、お好み焼き、鶏肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、油揚げ、○さきいか、ごま、○干しえび、かつお節、○かつお節	オレンジ、ほうれん草、かぼちゃ、○キャベツ、ねぎ、にんじん、きざみのり、○あおのり	お好み焼き、牛乳
29 木	牛乳	ブティボン、スペイン風オムレツ、ひじきと枝豆のサラダ、ぶどう、おくらスープ	ロールパン、フレンチドレッシング(分離型)、油	◎牛乳、○ラクトアイス、卵、豆乳、ハム	ぶどう、にんじん、トマト、たまねぎ、コーン缶、オクラ、ピーマン、エリンギ、えだまめ(冷凍)、えだまめ、ひじき	アイス、麦茶
30 金	バナナ	ゆかり御飯、納豆あげ、きゅうりの昆布あえ、パイナップル、煮込み汁	米、○ドーナツミックス、片栗粉、小麦粉、○グラニュー糖	◎牛乳、焼きわり納豆、油揚げ	◎バナナ、きゅうり、パイナップル、コーン缶、だいこん、にんじん、ほうれん草、えだまめ、塩こんぶ	丸ドーナツ、牛乳、教育昆布
31 土	牛乳	御飯、厚揚げのみそ炒め、きゅうりの土佐和え、グレープフルーツ、すまし汁(麩・みつば)	米、○さつまいも、ごま油、砂糖、焼、片栗粉	◎牛乳、◎牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、○スライスチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	グレープフルーツ、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、にんじん、ピーマン、みつば、うめびしお、干しいたけ、にんにく、しょうが	さつまいものチーズはさみ焼き、牛乳

☆ 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	563kcal	20.7g	17.8g	227mg	2.4mg	194μg	0.32mg	0.38mg	43mg
3歳未満児	471kcal	19.4g	14.6g	253mg	1.8mg	178μg	0.27mg	0.40mg	33mg



本格的な夏を迎え、体調を崩しやすい季節になりましたね。7月は「三食しっかり食べよう」が目標です。三食食べる事は、必要な栄養素を摂取するためにはもちろん、生活リズムを整えるためにも大切です。暑さによる食欲不振で食事のバランスが崩れやすいですが、三食しっかり食べましょう！
太字に下線を引いてあるメニューがリクエストメニューです。

献立は仕入れの都合で変更することがあります。ご了承ください。