

令和3年 8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日 | 牛乳 | そうめん、ちくわ磯辺揚げ、いんげんと鶏ささ身のごまあえ、バナナ | 干しそうめん、◎食パン、油、小麦粉、砂糖 | ◎牛乳、◎牛乳、ちくわ、かまぼこ、鶏ささ身、鶏もも肉、◎とろけるチーズ、◎ウインナー、ごま | バナナ、いんげん、ほうれんそう、◎たまご、◎ピーマン、にんじん、◎コーン缶、ねぎ、あおのり、◎パセリ | ビザトースト、牛乳 |
| 02月 | 牛乳 | 御飯、松風焼き、おくらのおかか和え、ぶどう、みそ汁(なす・油揚げ) | 米、◎小麦粉、◎上新粉、◎粉糖、油、片栗粉、砂糖 | ◎牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎バター、◎きな粉、油揚げ、ごま、◎ごま、かつお節 | ぶどう、おくら、にんじん、なす、たまねぎ | きな粉のポールクッキー、牛乳 |
| 03火 | ブチダノン | 御飯、たらの甘辛揚げ、ピーマンのツナあえ、オレンジ、みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) | ◎じゃがいも、米、油、◎上新粉、片栗粉、砂糖、◎油 | ◎牛乳、たら、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、◎ブチダノン | オレンジ、かぼちゃ、ピーマン、にんじん、ねぎ、◎あおのり | 芋もち、牛乳 |
| 04水 | 牛乳、野菜スティック | トマトパン、コーンとウインナーのオムレツ、フレンチサラダ、すいか、チンゲンサイスープ(分離型) | ロールパン、◎米、フレンチドレッシング(分離型)、米、◎砂糖、油、砂糖 | ◎牛乳、卵、豆乳、ツナ油漬缶、ウインナー、◎しらす干し、ペーコン、チーズ、バター、◎かつお節 | すいか、たまねぎ、きゅうり、◎にんじん、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶 | しらすおかかおむすび、麦茶 |
| 05木 | 牛乳 | 御飯、豚肉となすの炒め物、きゅうりの昆布あえ、パインナップル、すまし汁(かまぼこ・えのき) | 米、◎砂糖、油、砂糖 | ◎牛乳、豚肉(肩ロース)、◎牛乳、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ) | きゅうり、パインナップル、なす、◎バナナ、◎かまぼこ、根切りもやし、◎パイン缶、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、塩こんぶ、◎かんでん | 牛乳フルーツかんでん、麦茶 |
| 06金 | バナナ | しょうゆラーメン、餃子、トマトの中華風サラダ、グレープフルーツ | ゆで中華めん、◎強力粉、◎じゃがいも、◎オマケ、◎小麦粉、◎油、◎砂糖、油、砂糖 | ◎牛乳、ぎょうざ(冷凍)、焼肉(肩ロース)、◎ウインナー、◎ツナ油漬缶、◎鶏ひき肉、◎卵、◎パセリ、◎チーズ | ◎バナナ、グレープフルーツ、トマト、◎もも、◎みかん、きゅうり、◎すいか、◎さくらんぼ、◎キャベツ、ねぎ、◎ピーマン、にんじん、にら、◎コーン缶、カットわかめ | あかちゃんのおしりパン(道組はビザとフルーツパンチ)、牛乳、教育昆布 |
| 07土 | 牛乳 | 御飯、さわらの西京焼き、ひじきの五目煮、バナナ、すまし汁(大根) | 米、しらたき、砂糖 | ◎牛乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、だいたず水煮缶詰、ちくわ | バナナ、だいこん、ひじき、だいこん(葉)、さやえんどう | 三色ゼリー、麦茶、カル鉄ウエハース |
| 08日 | 牛乳 | 御飯、ハンバーグ、コロコロサラダ、オレンジ、ジュリエンスープ | 米、◎白玉粉、◎油、パン粉、油、片栗粉、砂糖 | ◎牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、◎粉チーズ、◎卵 | オレンジ、にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、根切りもやし | もちもちチーズ、牛乳 |
| 09月 | 牛乳 | 御飯、鶏のから揚げ、海藻サラダ、グレープフルーツ、みそ汁(はくさい・えのき) | 米、◎むしパンミックス、片栗粉、フレンチドレッシング(分離型)、油 | ◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ | グレープフルーツ、きゅうり、はくさい、にんじん、◎かぼちゃ、えのきたけ、カットわかめ、にんにく、しょうが | かぼちゃ蒸しパン、牛乳 |
| 10火 | ブチダノン | ハヤシライス、ブロッコリーの三色サラダ、スティックチーズ、おくらスープ | 米、フレンチドレッシング(分離型)、◎グラニュー糖、油 | ◎牛乳、豚肉(肩ロース)、チーズ、◎ブチダノン | たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、マッシュルーム缶、コーン缶、オクラ、赤ピーマン | シュガーバイ、牛乳 |
| 11水 | 牛乳、うの花揚げ | クロワッサン、チキンナゲット、だいこんのサラダ、ぶどう、クリームシチュー | クロワッサン、◎米、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)、◎砂糖、油 | ◎牛乳、チキンナゲット、◎油揚げ、鶏もも肉、ペーコン、◎ごま | ぶどう、だいこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、いんげん | いなりずし、麦茶 |
| 12木 | 牛乳 | 御飯、さばのみそ煮、いんげん胡麻あえ、オレンジ、かき玉汁(ほうれん草) | 米、◎ホットケーキ粉、◎砂糖、砂糖、片栗粉 | ◎牛乳、◎牛乳、さば、卵、◎卵、◎無塩バター、白みそ、赤みそ、すりごま | オレンジ、いんげん、ねぎ、ほうれんそう、にんじん、◎ピーマン、◎赤ピーマン、しょうが | 二色マフィン、牛乳 |
| 13金 | バナナ | たらこスパゲティ、ひじきと枝豆のサラダ、すいか、ポトフ風スープ | ◎フライドポテト、スパゲティ、◎油、フレンチドレッシング(分離型)、油 | たらこ、ウインナー、ハム、バター | ◎バナナ、すいか、たまねぎ、にんじん、かぶ、コーン缶、えだまめ、ひじき、焼きのり | フライドポテト、ジョア、教育昆布 |
| 14土 | 牛乳 | 御飯、筑前煮、ほうれん草のしらすあえ、パインナップル、みそ汁(なす・あさつき) | 米、◎食パン、板こんにやく、◎オマケ、◎砂糖 | ◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、淡色みそ、◎しらす干し、しらす干し | ほうれんそう、パインナップル、にんじん、なす、れんこん、ごぼう、たけのこ(ゆで)、いんげん、あさつき、◎あおのり | しらすトースト、牛乳 |
| 15日 | 牛乳 | ブティプラン、ハッシュドミートボール、バスタササラダ、バナナ、スティックチーズ | 肉まん、◎じゃがいも、根切りカットチーズ、◎小麦粉、◎砂糖、油、◎片栗粉、◎油 | ◎牛乳、◎牛乳、チーズ、◎豚ひき肉、ハム、バター | バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、◎たまねぎ、にんにく | 肉まん、牛乳 |
| 16月 | 牛乳 | 御飯、松風焼き、おくらのおかか和え、ぶどう、みそ汁(なす・油揚げ) | 米、◎小麦粉、◎上新粉、◎粉糖、油、片栗粉、砂糖 | ◎牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎バター、◎きな粉、油揚げ、ごま、◎ごま、かつお節 | ぶどう、おくら、にんじん、なす、たまねぎ | きな粉のポールクッキー、牛乳 |
| 17火 | ブチダノン | 御飯、たらの甘辛揚げ、ピーマンのツナあえ、オレンジ、みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) | ◎じゃがいも、米、油、◎上新粉、片栗粉、砂糖、◎油 | ◎牛乳、たら、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、◎ブチダノン | オレンジ、かぼちゃ、ピーマン、にんじん、ねぎ、◎あおのり | 芋もち、牛乳 |
| 18水 | 牛乳、野菜スティック | トマトパン、コーンとウインナーのオムレツ、フレンチサラダ、すいか、チンゲンサイスープ(分離型) | ロールパン、◎米、フレンチドレッシング(分離型)、米、◎砂糖、油、砂糖 | ◎牛乳、卵、豆乳、ツナ油漬缶、ウインナー、◎しらす干し、ペーコン、チーズ、バター、◎かつお節 | すいか、たまねぎ、きゅうり、チンゲンサイ、◎きゅうり、にんじん、コーン缶 | しらすおかかおむすび、麦茶 |
| 19木 | 牛乳 | 御飯、豚肉となすの炒め物、きゅうりの昆布あえ、パインナップル、すまし汁(かまぼこ・えのき) | 米、◎砂糖、油、砂糖 | ◎牛乳、豚肉(肩ロース)、◎牛乳、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ) | きゅうり、パインナップル、なす、◎バナナ、◎かまぼこ、根切りもやし、◎パイン缶、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、塩こんぶ、◎かんでん | 牛乳フルーツかんでん、麦茶 |
| 20金 | バナナ | ラーメンバイキング、餃子、トマトの中華風サラダ、グレープフルーツ | ゆで中華めん、ごま油、油、砂糖、◎ケーキ | ◎牛乳、ぎょうざ(冷凍)、焼肉(肩ロース) | ◎バナナ、グレープフルーツ、トマト、きゅうり、キャベツ、ねぎ、にんじん、コーン缶、にら、カットわかめ | お廬生目ケーキ(純組はホットケーキ)、牛乳、教育昆布 |
| 21土 | 牛乳 | 御飯、さわらの西京焼き、ひじきの五目煮、バナナ、すまし汁(大根) | 米、しらたき、砂糖 | ◎牛乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、だいたず水煮缶詰、ちくわ | バナナ、だいこん、ひじき、だいこん(葉)、さやえんどう | 三色ゼリー、麦茶、カル鉄ウエハース |
| 22日 | 牛乳 | ミートスパゲティ、イタリアンサラダ、ぶどう、レタスのスープ | スパゲティ、◎ホットケーキ粉、◎小麦粉、◎油、フレンチドレッシング(分離型)、油、砂糖 | ◎牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、チーズ、ウインナー、◎卵、ハム、◎バター | ぶどう、たまねぎ、ホールトマト缶詰、キャベツ、レタス、にんじん、きゅうり | ホットケーキ、牛乳 |
| 23月 | 牛乳 | 御飯、鶏のから揚げ、海藻サラダ、グレープフルーツ、みそ汁(はくさい・えのき) | 米、◎むしパンミックス、片栗粉、フレンチドレッシング(分離型)、油 | ◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ | グレープフルーツ、きゅうり、はくさい、にんじん、◎かぼちゃ、えのきたけ、カットわかめ、にんにく、しょうが | かぼちゃ蒸しパン、牛乳 |
| 24火 | ブチダノン | ハヤシライス、ブロッコリーの三色サラダ、スティックチーズ、おくらスープ | 米、フレンチドレッシング(分離型)、◎グラニュー糖、油 | ◎牛乳、豚肉(肩ロース)、チーズ、◎ブチダノン | たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、マッシュルーム缶、コーン缶、オクラ、赤ピーマン | シュガーバイ、牛乳 |
| 25水 | 牛乳、うの花揚げ | クロワッサン、チキンナゲット、だいこんのサラダ、ぶどう、クリームシチュー | クロワッサン、◎米、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)、◎砂糖、油 | ◎牛乳、チキンナゲット、◎油揚げ、鶏もも肉、ペーコン、◎ごま | ぶどう、だいこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、いんげん | いなりずし、麦茶 |
| 26木 | 牛乳 | 御飯、さばのみそ煮、いんげん胡麻あえ、オレンジ、かき玉汁(ほうれん草) | 米、◎ホットケーキ粉、◎砂糖、砂糖、片栗粉 | ◎牛乳、◎牛乳、さば、卵、◎卵、◎無塩バター、白みそ、赤みそ、すりごま | オレンジ、いんげん、ねぎ、ほうれんそう、にんじん、◎ピーマン、◎赤ピーマン、しょうが | 二色マフィン、牛乳 |
| 27金 | バナナ | たらこスパゲティ、ひじきと枝豆のサラダ、すいか、ポトフ風スープ | ◎フライドポテト、スパゲティ、◎油、フレンチドレッシング(分離型)、油 | たらこ、ウインナー、ハム、バター | ◎バナナ、すいか、たまねぎ、にんじん、かぶ、コーン缶、えだまめ、ひじき、焼きのり | フライドポテト、ジョア、教育昆布 |
| 28土 | 牛乳 | 御飯、筑前煮、ほうれん草のしらすあえ、パインナップル、みそ汁(なす・あさつき) | 米、◎食パン、板こんにやく、◎オマケ、◎砂糖 | ◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、淡色みそ、◎しらす干し、しらす干し | ほうれんそう、パインナップル、にんじん、なす、れんこん、ごぼう、たけのこ(ゆで)、いんげん、あさつき、◎あおのり | しらすトースト、牛乳 |
| 29日 | 牛乳 | ふりかけ御飯、はんぺんのチーズフライ、ひじきと枝豆のサラダ、キウイフルーツ、わかめスープ | 米、◎パイ皮、◎砂糖、油、フレンチドレッシング(分離型) | ◎牛乳、◎牛乳、チーズサンドはんぺん、ハム | キウイフルーツ、◎りんご、にんじん、コーン缶、えだまめ、ねぎ、ひじき、カットわかめ | アップルパイ、牛乳 |
| 30月 | 牛乳 | カレーライス、イタリアンサラダ、ヨーグルト、トマトスープ | 米、じゃがいも、フレンチドレッシング(乳化学)、油 | ◎牛乳、◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、◎ホイップクリーム、チーズ、ウインナー | たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、きゅうり、レタス、にんにく | クッキーサンド、牛乳 |
| 31火 | ブチダノン | 冷や汁そうめん、豆乳、高野豆腐のかき揚げ、キャベツの昆布あえ、梨 | ゆでそうめん、◎米、てんぷら粉、油、◎砂糖、◎ごま油 | 調製豆乳、白みそ、◎豚ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)、油揚げ、高野豆腐、ごま、◎ごま、◎ブチダノン | なし、きゅうり、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、◎大豆もやし、◎ほうれんそう、塩こんぶ、カットわかめ、◎にんにく、◎しょうが | お子様ビビンバ、麦茶 |

☆ 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 580kcal | 20.9g | 20.2g | 214mg | 2.1mg | 221μg | 0.33mg | 0.38mg | 39mg |
| 3歳未満児 486kcal | 18.2g | 18.0g | 243mg | 1.6mg | 196μg | 0.28mg | 0.40mg | 30mg |



8月の食育目標は「夏バテしないように規則正しい食事をしましょう!」です。夏バテにはうなぎや豚肉、レバーなどビタミンB1を多く含む食材が効果的です。水分補給をしっかりと行い、十分な睡眠を取り、夏を乗り切りましょう。
太字に下線を引いてあるメニューが道組の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。