

令和4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 金	バナナ	冷やし中華、トマトのサラダ、グレープフルーツ、わんたんスープ	ゆで中華めん、○じゃがいも、○油、砂糖、ごま油、油	○牛乳、卵、わんたん、ハム	◎バナナ、グレープフルーツ、きゅうり、トマト、チンゲンサイ、カットわかめ	ポテトチップス、牛乳、教育昆布
02 土	牛乳	御飯、松風焼き、ほうれん草とじゃこのお浸し、バナナ、みそ汁(豆腐・なめこ)	米、○食パン、○マーガリン、○グラニュー糖、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、○きな粉、ごま	バナナ、ほうれんそう、なめこ、たまねぎ、ねぎ、にんじん	きなこトースト、牛乳
03 日	牛乳	御飯、あじのフライ、コールスローサラダ、スティックチーズ、トマトスープ	米、○砂糖、パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ、砂糖	◎牛乳、あじ、卵、○セザンチン、チーズ	○りんごジュース、キャベツ、トマト、たまねぎ、きゅうり、レタス、にんじん、○レモン果汁	りんごゼリー、麦茶、カル鉄サプリ
04 月	牛乳	御飯、鶏のから揚げ、おくらのお浸し、オレンジ、あおさ汁	米、片栗粉、○グラニュー糖、油	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	オレンジ、オクラ、きゅうり、にんにく、あおのり、しょうが	シュガーパイ、牛乳
05 火	ブチダノ	枝豆とじゃこの御飯、赤魚の煮つけ、いんげん胡麻あえ、すいか、みそ汁(こまつな・厚揚げ)	米、○お好み焼き粉、三温糖、○油、砂糖	○牛乳、あかうろ、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○豚肉(肩ロース)、しらす干し、すりごま、○さきいか、○干しえび、○かつお節、◎ブチダノ	すいか、いんげん、にんじん、○キャベツ、えだまめ(冷凍)、こまつな、○あおのり	お好み焼き、牛乳
06 水	牛乳、野菜スティック	食パン(ジャム付き)、スペイン風オムレツ、きゅうりとツナのサラダ、パイナップル、ヨーソボタージュ	食パン、○米、油、フレンチドレッシング(分離型)、○砂糖	◎牛乳、卵、牛乳、ツナ水煮缶、○米みそ(淡色辛みそ)、豆乳、○ごま	パイナップル、クリームコーン缶、たまねぎ、きゅうり、トマト、◎にんじん、にんじん、コーン缶、ピーマン、いちごジャム、エリンギ	甘みそ焼きおにぎり、麦茶
07 木	牛乳	カレーライス、オーロラサラダ、ヨーグルト、おくらスープ	米、○ロールパン、じゃがいも 乱切りカット 冷凍、マヨネーズ、油	○牛乳、◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、○つぶしあん(砂糖添加)、ハム、○ホイップクリーム、スライスチーズ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、オクラ、コーン(冷凍)、にんにく	ホイップアンパン、牛乳
08 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)、三色お浸し、ぶどう、すまし汁(鮎・ねぎ)	焼きそばめん、油、花鮎	豚肉(肩ロース)、フランクフルト、○牛乳、ウインナー、○ジョア	◎りんごジュース、ぶどう、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、根切りもやし、にんじん、ピーマン、黒ねぎ、○かんてんクック、あおのり	夏祭りゼリー、ジョア、教育昆布、カル鉄サプリ
09 土	牛乳	御飯、さけのちゃんちゃん焼き、白菜の昆布和え、グレープフルーツ、すまし汁(かまぼこ・えのき)	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、さけ、○卵、○無塩バター、○ペーコン、○チーズ、白みそ、かまぼこ、バター	はくさい、グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、しめじ、塩こんぶ、レモン果汁	チーズとベーコンのパンケーキ、牛乳
10 日	牛乳	クロワッサン、マカロニグラタン、ビーンズサラダ、バナナ、きのこのスープ	○米、クロワッサン、マカロニ、油、マヨネーズ、○油、パン粉	○牛乳、◎牛乳、○焼き豚、鶏もも肉、だいず水煮缶詰、ハム、ビーズ用チーズ	バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、○たまねぎ、○にんじん、にんじん、きゅうり、トマト、えのきたけ、○ピーマン、しめじ、コーン(冷凍)	豚肉チャーハン、牛乳
11 月	牛乳	御飯、かじきのフライ、コロコロサラダ、キウイフルーツ、オニオンスープ	米、○お米deブルーベリートルト、油、パン粉、小麦粉、砂糖	z	キウイフルーツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、コーン缶	お米deブルーベリートルト、牛乳
12 火	ブチダノ	さんまの蒲焼御飯、柳川風卵とじ、キャベツの昆布あえ、オレンジ、みそ汁(ほうれん草・豆腐)	米、片栗粉、油、焼ふ(車ふ)、砂糖	○牛乳、卵、さんま、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、◎ブチダノ	○とうもろこし、オレンジ、キャベツ、ほうれんそう、ごぼう、ねぎ、にんじん、塩こんぶ、しょうが	ゆでとうもろこし、牛乳
13 水	牛乳、うの花揚げ	トマトロール、お魚ナゲット、コーンサラダ、ぶどう、えびと青菜のクリーム煮	ロールパン、○米、油、○砂糖、砂糖、○ごま油、片栗粉	◎牛乳、牛乳、チキンナゲット、鶏もも肉(皮付き)、えび、○豚ひき肉、ハム、生クリーム、○ごま	ぶどう、ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、○大豆もやし、○ほうれんそう、コーン缶、しめじ、切り干しだいこん、○にんにく、○しょうが、しょうが	お子様ビビンバ、麦茶
14 木	牛乳	御飯、豚肉のしょうが焼き、白菜と油揚げのお浸し、すいか、みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○砂糖、油、小麦粉	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、○無塩バター、油揚げ	すいか、はくさい、たまねぎ、にんじん、しょうが	マフィン、牛乳
15 金	バナナ	冷やし中華、トマトのサラダ、グレープフルーツ、わんたんスープ	ゆで中華めん、○さつまいも、○水あめ、○油、○砂糖、砂糖、ごま油、油	○牛乳、卵、わんたん、ハム、○黒ごま	◎バナナ、グレープフルーツ、きゅうり、トマト、チンゲンサイ、カットわかめ	大学芋、牛乳、教育昆布
16 土	牛乳	御飯、松風焼き、ほうれん草とじゃこのお浸し、バナナ、みそ汁(豆腐・なめこ)	米、○食パン、○マーガリン、○グラニュー糖、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、○きな粉、ごま	バナナ、ほうれんそう、なめこ、たまねぎ、ねぎ、にんじん	きなこトースト、牛乳
17 日	牛乳	ジャージャー麺、焼豚の和え物、さくらんぼ、中華スープ	ゆで中華めん、○さつまいも、砂糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、焼き豚、○スライスチーズ、米みそ(淡色辛みそ)	さくらんぼ(国産)、にんじん、根切りもやし、きゅうり、ねぎ、えのきたけ、干しいたけ	さつま芋のチーズはさみ焼き、牛乳
18 月	牛乳	御飯、鶏のから揚げ、おくらのお浸し、オレンジ、あおさ汁	米、片栗粉、○グラニュー糖、油	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	オレンジ、オクラ、きゅうり、にんにく、あおのり、しょうが	シュガーパイ、牛乳
19 火	ブチダノ	枝豆とじゃこの御飯、赤魚の煮つけ、いんげん胡麻あえ、すいか、みそ汁(こまつな・厚揚げ)	米、○お好み焼き粉、三温糖、○油、砂糖	○牛乳、あかうろ、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○豚肉(肩ロース)、しらす干し、すりごま、○さきいか、○干しえび、○かつお節、◎ブチダノ	すいか、いんげん、にんじん、○キャベツ、えだまめ(冷凍)、こまつな、○あおのり	お好み焼き、牛乳
20 水	牛乳、野菜スティック	食パン(ジャム付き)、スペイン風オムレツ、きゅうりとツナのサラダ、パイナップル、ヨーソボタージュ	食パン、○米、油、フレンチドレッシング(分離型)、○砂糖	◎牛乳、卵、牛乳、ツナ水煮缶、○米みそ(淡色辛みそ)、豆乳、○ごま	パイナップル、クリームコーン缶、たまねぎ、きゅうり、トマト、◎きゅうり、にんじん、コーン缶、いちごジャム、ピーマン、エリンギ	甘みそ焼きおにぎり、麦茶
21 木	牛乳	カレーライス、オーロラサラダ、ヨーグルト、おくらスープ	米、○ロールパン、じゃがいも 乱切りカット 冷凍、マヨネーズ、油	○牛乳、◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、○つぶしあん(砂糖添加)、ハム、○ホイップクリーム、スライスチーズ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、オクラ、コーン(冷凍)、にんにく	ホイップアンパン、牛乳
22 金	バナナ	ひつまぶし、三色お浸し、ぶどう、すまし汁(そうめん・ねぎ)	米、干しそうめん、砂糖	うなぎ蒲焼、鶏糸卵、ごま、○ジョア	◎バナナ、ぶどう、ほうれんそう、根切りもやし、にんじん、黒ねぎ、きざみのり	三色ゼリー、ジョア、教育昆布、カル鉄サプリ
23 土	牛乳	御飯、さけのちゃんちゃん焼き、白菜の昆布和え、グレープフルーツ、すまし汁(かまぼこ・えのき)	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、さけ、○卵、○無塩バター、○ペーコン、○チーズ、白みそ、かまぼこ、バター	はくさい、グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、しめじ、塩こんぶ、レモン果汁	チーズとベーコンのパンケーキ、牛乳
24 日	牛乳	御飯、豆腐の旨煮、きゅうりの中華風サラダ、バナナ、春雨スープ	米、○小麦粉、○砂糖、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、○無塩バター、ハム、○卵	バナナ、はくさい、根切りもやし、きゅうり、にんじん、ねぎ、チンゲンサイ	ココアクッキー、牛乳
25 月	牛乳	御飯、かじきのフライ、コロコロサラダ、キウイフルーツ、オニオンスープ	米、○お米deブルーベリートルト、油、パン粉、小麦粉、砂糖	○牛乳、◎牛乳、かじき、ハム(ロース)、卵	キウイフルーツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、コーン缶	お米deブルーベリートルト、牛乳
26 火	ブチダノ	選べるふりかけ御飯、柳川風卵とじ、キャベツの昆布あえ、オレンジ、みそ汁(ほうれん草・豆腐)	米、焼ふ(車ふ)、砂糖、油	○牛乳、卵、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、◎ブチダノ	○とうもろこし、オレンジ、キャベツ、ほうれんそう、ごぼう、ねぎ、にんじん、ピーマン、塩こんぶ	ゆでとうもろこし、牛乳
27 水	牛乳、うの花揚げ	きつねうどん、ちくわ磯辺揚げ、だいこんと昆布の酢の物、バナナ	ゆでうどん、○米、油、小麦粉、砂糖、○砂糖、○ごま油	◎牛乳、ちくわ、鶏もも肉(皮付き)、○豚ひき肉、油揚げ、○ごま	バナナ、だいこん、きゅうり、たまねぎ、○大豆もやし、○ほうれんそう、ねぎ、にんじん、刻みこんぶ、あおのり、○にんにく、○しょうが	お子様ビビンバ、麦茶
28 木	牛乳	白ごま御飯、豆腐のかば焼き風、きゅうりのゆかりあえ、すいか、煮込み汁	米、○ホットケーキ粉、やまいも、○砂糖、油、押麦、砂糖、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、○卵、○無塩バター、油揚げ、ごま	すいか、きゅうり、だいこん、ごぼう、にんじん、ほうれんそう、焼きのり	マフィン、牛乳
29 金	バナナ	ハンバーガーバイキング、キャベツサラダ、パイナップル、マカロニスープ	ロールパン、フレンチドレッシング(分離型)、パン粉、マカロニ、油、卵焼きマヨネーズ、片栗粉、砂糖、○ケーキ	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、豆乳	◎バナナ、パイナップル、キャベツ、たまねぎ、トマト、赤ピーマン、黄ピーマン、レッドキャベツ、レタス、にんじん	お誕生日ケーキ(純組はホットケーキ)、牛乳、教育昆布
30 土	牛乳	御飯、八宝菜、春雨サラダ、グレープフルーツ、チンゲンサイのスープ	米、○マカロニ、○砂糖、ごま油、はるさめ、砂糖、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、○きな粉、えび(むき身)、ごま、いか	はくさい、グレープフルーツ、根切りもやし、きゅうり、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん、たけのこ、黒きくらげ、しょうが、にんにく	マカロニきな粉、牛乳
31 日	牛乳	五目ご飯、あじの塩焼き、ほうれん草の納豆あえ、ぶどう、みそ汁(たまねぎ・豆腐)	米、糸こんにやく	○牛乳、◎牛乳、あじ、木綿豆腐、鶏もも肉、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ぶどう、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ごぼう、いんげん、カットわかめ、干しいたけ	肉まん、牛乳

☆ 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	572kcal	21.0g	18.6g	235mg	2.3mg	219μg	0.34mg	0.40mg	38mg
3歳未満児	479kcal	18.7g	16.7g	255mg	1.9mg	196μg	0.29mg	0.41mg	30mg

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。

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『三食しっかり食べましょう』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。

