

令和5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 土 | 牛乳 | 御飯、ぶりの照り焼き、筑前煮(付け合わせ)、オレンジ、みそ汁(あげ・たまねぎ) | 米、板こんにゃく、砂糖 | ◎牛乳、○ラクトアイス、ぶり、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ | オレンジ、れんこん、にんじん、ごぼう、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、いんげん | アイス、麦茶 |
| 02 日 | 牛乳 | ふりかけ御飯、かじきのフライ、キャベツのサラダ、グレープフルーツ、だいこんのスープ | 米、○グラニュー糖、油、パン粉、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型) | ◎牛乳、◎牛乳、かじき、○卵、卵 | グレープフルーツ、キャベツ、だいこん、にんじん、コーン(冷凍)、だいこん(葉) | 手作り源氏パイ、牛乳 |
| 03 月 | 牛乳、野菜スティック | カレーライス、ツナとブロッコリーのサラダ、ヨーグルト、おくらスープ | 米、じゃがいも 乱切りカット 冷凍、○小麦粉、○三温糖、○ラード、卵抜きマヨネーズ、油 | ◎牛乳、◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶 | たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、◎にんじん、オクラ、コーン(冷凍)、にんにく | ちんすこう、牛乳 |
| 04 火 | プチダノン | さんまの蒲焼ごはん(非常食)、さばのみそ煮、いんげん胡麻あえ、すいか、のっぺい汁 | 米、さといも(冷凍)、板こんにゃく、砂糖 | さんま、さば、○ウインナー、白みそ、赤みそ、すりごま、◎プチダノン | すいか、いんげん、ねぎ、にんじん、ごぼう、しょうが | ウインナーパイ、ジョア |
| 05 水 | 牛乳、きらず揚げ | 選べるパン(かに・くま)、チキンナゲット、マカロニサラダ、オレンジ、クリームシチュー | じゃがいも、○砂糖、ロールパン、コッペパン、マヨネーズ、マカロニ、油、マーガリン | ◎牛乳、◎牛乳、チキンナゲット、○卵、鶏もも肉、○バター | オレンジ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、いんげん、コーン(冷凍) | 手作りプリン、カル鉄ウエハース、麦茶 |
| 06 木 | 牛乳 | 御飯、はんぺんのチーズフライ、キャベツとツナのサラダ、ぶどう、レタススープ | ◎小麦粉、○砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、油 | ◎牛乳、◎牛乳、チーズサンドはんぺん、○無塩バター、ツナ油漬缶、○卵 | ぶどう、キャベツ、たまねぎ、にんじん、レタス | ココアクッキー、牛乳 |
| 07 金 | バナナ | 七夕そうめん、野菜のかき揚げ、ほうれん草のおかか和え(コーン)、パイナップル | ゆでそうめん、○食パン、さつまいも、てんぷら粉、油、○マヨネーズ、砂糖 | ◎牛乳、卵抜きハム、○しらす干し、かつお節 | ◎バナナ、パイナップル、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、おくら、コーン缶、○あおのり | しらすトースト、牛乳、きらず揚げ |
| 08 土 | 牛乳 | 御飯、松風焼き、はくさいのこんぶ和え、グレープフルーツ、すまし汁(麩・みつば) | 米、焼ふ、油、片栗粉、砂糖 | ◎牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま | はくさい、グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、みつば、えのきたけ、塩こんぶ | 原宿ドック(チーズ)、牛乳 |
| 09 日 | 牛乳 | 肉みそスパゲティー、ブロッコリーのミモザサラダ、スティックチーズ、トマトスープ | スパゲティー、○米、マヨネーズ、砂糖、油 | ◎牛乳、豚ひき肉、チーズ、卵、白みそ、ハム、○しらす干し、○ピザ用チーズ | ブロッコリー、たまねぎ、トマト、にんじん、レタス、赤ピーマン | しらすチーズおむすび、麦茶 |
| 10 月 | 牛乳、野菜スティック | ひじきごはん(非常食)、赤魚の煮つけ、ブロッコリーのごまあえ、バナナ、豚汁 | 米、○ホットケーキ粉、○砂糖、板こんにゃく、三温糖、砂糖、油、ごま油 | ◎牛乳、◎牛乳、あかうお、○卵、○無塩バター、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、すりごま | バナナ、ブロッコリー、だいこん、にんじん、◎にんじん、きゅうり、ねぎ、ごぼう、ひじき | マフィン、牛乳 |
| 11 火 | プチダノン | 菜飯、鶏のから揚げ、春雨サラダ、オレンジ、チンゲンサイスープ | 米、はるさめ、片栗粉、油、砂糖、ごま油 | ◎牛乳、鶏もも肉、◎プチダノン | ◎とうもろこし、オレンジ、根切りやし、きゅうり、チンゲンサイ、にんじん、にんにく、しょうが | ゆでとうもろこし、牛乳 |
| 12 水 | 牛乳、きらず揚げ | ぶどうパン、コーンのオムレツ、コロコロサラダ、スティックチーズ、なすスープ | ぶどうパン、○ぎょうざの皮、砂糖 | ◎牛乳、○調整豆乳、卵、チーズ、○とろけるチーズ、牛乳、チーズ、○魚肉ソーセージ、バター | たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、なす、○たまねぎ、コーン(冷凍) | 簡単ピザ、まめびよ |
| 13 木 | 牛乳 | 白ごま御飯、煮込み汁、じゃがいもの鹿の子揚げ、きゅうりのゆかりあえ、すいか | 米、じゃがいも、片栗粉、押麦、油 | ◎牛乳、◎牛乳、○たこボール、油揚げ、ごま | すいか、きゅうり、だいこん、コーン(冷凍)、えだまめ(冷凍)、にんじん、ほうれん草 | たこ焼き、牛乳 |
| 14 金 | バナナ | しょうゆラーメン、餃子、こまつなのナムル、ぶどう | ゆで中華めん、ごま油、油 | ◎牛乳、ぎょうざ(冷凍)、豚肉(肩ロース)、ごま | ◎バナナ、ぶどう、こまつな、根切りやし、キャベツ、にんじん、ねぎ、コーン(冷凍)、にら | たい焼き、牛乳、教育昆布 |
| 15 土 | 牛乳 | 御飯、ぶりの照り焼き、筑前煮(付け合わせ)、オレンジ、みそ汁(あげ・たまねぎ) | 米、板こんにゃく、砂糖 | ◎牛乳、○ラクトアイス、ぶり、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ | オレンジ、れんこん、にんじん、ごぼう、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、いんげん | アイス、麦茶 |
| 16 日 | 牛乳 | パン・オレ、マカロニグラタン、オーロラサラダ、グレープフルーツ、牛乳 | コッペパン、○さつまいも、○春巻き皮、マカロニ、○油、油、マヨネーズ、○小麦粉、パン粉 | ◎牛乳、牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、ハム、ピザ用チーズ | グレープフルーツ、にんじん、きゅうり、ほうれん草、たまねぎ、◎にんじん、○いんげん、コーン(冷凍) | さつまいも春巻き、牛乳 |
| 17 月 | 牛乳、きらず揚げ | ベーコンとほうれん草のスパゲティー、だいこんのサラダ、バナナ、ポトフ風スープ | スパゲティー、○お米deガトーンシヨラ、フレンチドレッシング(分離型) | ◎牛乳、◎牛乳、ベーコン、卵抜きウインナー | バナナ、ほうれん草、だいこん、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、マッシュルーム缶、コーン(冷凍)、にんにく、パセリ | お米deブルーベリータルト、牛乳 |
| 18 火 | プチダノン | 五目ごはん(非常食)、さばのみそ煮、いんげん胡麻あえ、すいか、のっぺい汁 | 米、さといも(冷凍)、板こんにゃく、糸こんにゃく、砂糖 | さば、鶏もも肉、○ウインナー、白みそ、赤みそ、すりごま、◎プチダノン | すいか、いんげん、ねぎ、にんじん、ごぼう、しょうが、干しいたけ | ウインナーパイ、ジョア |
| 19 水 | 牛乳、野菜スティック | 選べるパン(かに・くま)、チキンナゲット、マカロニサラダ、オレンジ、クリームシチュー | じゃがいも、○砂糖、ロールパン、コッペパン、マヨネーズ、マカロニ、油、マーガリン | ◎牛乳、チキンナゲット、鶏もも肉 | オレンジ、にんじん、たまねぎ、◎きゅうり、きゅうり、いんげん、コーン(冷凍) | 三色ゼリー、カル鉄ウエハース、麦茶 |
| 20 木 | 牛乳 | 御飯、はんぺんのチーズフライ、キャベツとツナのサラダ、ぶどう、レタススープ | 米、○小麦粉、○砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、油 | ◎牛乳、◎牛乳、チーズサンドはんぺん、○無塩バター、ツナ油漬缶、○卵 | ぶどう、キャベツ、たまねぎ、にんじん、レタス | ココアクッキー、牛乳 |
| 21 金 | バナナ | そうめん、野菜のかき揚げ、ほうれん草のおかか和え(コーン)、パイナップル | ゆでそうめん、○食パン、さつまいも、てんぷら粉、油、○マヨネーズ、砂糖 | ◎牛乳、卵抜きハム、○しらす干し、かつお節 | ◎バナナ、パイナップル、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、おくら、コーン缶、○あおのり | しらすトースト、牛乳、教育昆布 |
| 22 土 | 牛乳 | 御飯、松風焼き、はくさいのこんぶ和え、グレープフルーツ、すまし汁(麩・みつば) | 米、焼ふ、油、片栗粉、砂糖 | ◎牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま | はくさい、グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、みつば、えのきたけ、塩こんぶ | 原宿ドック(チーズ)、牛乳 |
| 23 日 | 牛乳 | 御飯、たらの甘辛揚げ、小松菜のなめたけ和え、キウイフルーツ、みそ汁(あげ・たまねぎ) | 米、○お好み焼き粉、油、○油、片栗粉、砂糖 | ◎牛乳、◎牛乳、たら、米みそ(淡色辛みそ)、○豚肉(肩ロース)、油揚げ、ごま、○干しえび、○かつお節 | キウイフルーツ、こまつな、○キャベツ、なめたけ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、○あおのり | お好み焼き、牛乳 |
| 24 月 | 牛乳、野菜スティック | カレーライス、ツナとブロッコリーのサラダ、ヨーグルト、おくらスープ | 米、じゃがいも 乱切りカット 冷凍、○小麦粉、○三温糖、○ラード、卵抜きマヨネーズ、油 | ◎牛乳、◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶 | 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 | ちんすこう、牛乳 |
| 25 火 | プチダノン | 菜飯、鶏のから揚げ、春雨サラダ、オレンジ、チンゲンサイスープ | 米、はるさめ、片栗粉、油、砂糖、ごま油 | ◎牛乳、鶏もも肉、◎プチダノン | ◎とうもろこし、オレンジ、根切りやし、きゅうり、チンゲンサイ、にんじん、にんにく、しょうが | ゆでとうもろこし、牛乳 |
| 26 水 | 牛乳、きらず揚げ | ぶどうパン、コーンのオムレツ、コロコロサラダ、スティックチーズ、なすスープ | ぶどうパン、○ぎょうざの皮、砂糖 | ◎牛乳、○調整豆乳、卵、チーズ、○とろけるチーズ、牛乳、チーズ、○魚肉ソーセージ、バター | たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、なす、○たまねぎ、コーン(冷凍) | 簡単ピザ、まめびよ |
| 27 木 | 牛乳 | 麦御飯、かじきの香味焼き、きゅうりのゆかりあえ、すいか、煮込み汁 | 米、押麦、砂糖、油 | ◎牛乳、◎牛乳、かじき、○たこボール、白みそ、油揚げ、バター | すいか、きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、セロリー、パセリ | たこ焼き、牛乳 |
| 28 金 | バナナ | ラーメンバイキング(幼児3種乳児2種)、餃子、こまつなのナムル、ぶどう | ゆで中華めん、○ケーキ、ごま油 | ◎牛乳、豚肉(肩ロース)、ぎょうざ(冷凍)、赤みそ、ごま | ◎バナナ、ぶどう、こまつな、キャベツ、根切りやし、にんじん、ねぎ、にら、コーン(冷凍) | お誕生日ケーキ(純組はホットケーキ)、牛乳、教育昆布 |
| 29 土 | 牛乳 | 御飯、生揚げの味噌炒め、おくらのお浸し、グレープフルーツ、すまし汁(かまぼこ・えのき) | ○フライドポテト、米、○油、油、片栗粉、砂糖 | ◎牛乳、◎牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、鶏ささ身、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節 | グレープフルーツ、オクラ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、ピーマン | フライドポテト、牛乳 |
| 30 日 | 牛乳 | 御飯、ハンバーグ、コールスローサラダ、バイン缶、オニオンスープ | 米、マヨネーズ、パン粉、油、砂糖、片栗粉 | ◎牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、○ホイップクリーム | バイン缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん | クッキーサンド、牛乳 |
| 31 月 | 牛乳、きらず揚げ | 御飯、赤魚の煮つけ、ブロッコリーのごまあえ、バナナ、豚汁 | 米、○ホットケーキ粉、○砂糖、板こんにゃく、三温糖、砂糖、ごま油 | ◎牛乳、◎牛乳、あかうお、○卵、○無塩バター、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、すりごま | バナナ、ブロッコリー、だいこん、にんじん、きゅうり、ねぎ、ごぼう | マフィン、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 543kcal | 21.0g | 18.4g | 235mg | 2.9mg | 210μg | 0.37mg | 0.37mg | 42mg |
| 3歳未満児 455kcal | 18.3g | 16.7g | 255mg | 1.9mg | 192μg | 0.31mg | 0.39mg | 33mg |

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。