

令和5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			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 火	プチダノン	ひつまぶし、きんぴらごぼう、ほうれん草とじゃこのお浸し、オレンジ、みそ汁(豆腐・ねぎ)	米、○小麦粉、○砂糖、○油、砂糖、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、うなぎ蒲焼、鶏糸卵、○いわし(煮干し)、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、○プチダノン	オレンジ、ほうれん草、にんじん、ごぼう、○かぼちゃ、ねぎ、きざみのり	かぼちゃ蒸しパン、小魚、牛乳
02 水	牛乳、野菜スティック	冷や汁うどん、なすと枝豆のかきあげ、キャベツの塩昆布和え、すいか	ゆでうどん、○米、油、てんぷら粉	○牛乳、○牛乳、白みそ、○さけ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま	すいか、キャベツ、きゅうり、にんじん、○にんじん、なす、えだまめ(冷凍)、コーン(冷凍)、塩こんぶ、カットわかめ	選べるおにぎり(さけ・わかめ)、牛乳
03 木	牛乳 心・花組は ジュースパ ーティー	選べるパン(黒糖・クロワッサン)、鶏肉のマーマレード焼き、マカロニサラダ、オニオンスープ、グレープフルーツ	ロールパン、クロワッサン、○米、○もち米、マカロニ、○糸こんにゃく、マヨネーズ、砂糖、○砂糖	○牛乳、鶏もも肉、○鶏もも肉	グレープフルーツ、たまねぎ、マーマレード、にんじん、○にんじん、きゅうり、○ごぼう、○干しいたけ	おこわ、麦茶
04 金	バナナ	チャーハン、鶏つくねのあんかけ、中華サラダ、わかめスープ、パイナップル	米、片栗粉、○砂糖、ごま油、はるさめ、砂糖	鶏ひき肉、豚ひき肉、ハム	○ぶどう果汁70%飲料、○バナナ、パイナップル、きゅうり、にんじん、ねぎ、たまねぎ、コーン(冷凍)、ピーマン、ごぼう、○かんでん(粉)、カットわかめ、しょうが	ぶどうゼリー、麦茶、カル鉄ウエハース
05 土	牛乳	きのこスパゲティ、オーロラサラダ、キャベツスープ、バナナ、牛乳	スパゲティ、○ぎょうざの皮、マヨネーズ	○牛乳、牛乳、○調製豆乳、○とろけるチーズ、ベーコン、○魚肉ソーセージ、バター	バナナ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、しめじ、○たまねぎ、えのきたけ、コーン(冷凍)、マッシュルーム缶	簡単ピザ、まめびよ
06 日	牛乳	御飯、鮭のフライ、キャベツとツナのサラダ、ぶどう、レタススープ	米、○パイ皮、パン粉、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)、油	○牛乳、○牛乳、さけ、○豚ひき肉、ツナ油漬缶、○ピザ用チーズ、卵	ぶどう、キャベツ、たまねぎ、にんじん、○たまねぎ、レタス	ミートパイ、牛乳
07 月	牛乳、野菜スティック	わかめ御飯、かじきのみそ焼き、小松菜のおかかあえ、オレンジ、すまし汁(もずく・豆腐)	米、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、かじき、○ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	オレンジ、こまつな、○きゅうり、もずく、○みかん缶、○バナナ、○パイン缶、にんじん	フルーツヨーグルト、麦茶
08 火	プチダノン	そうめん、鶏肉の天ぷら、おからのサラダ、すいか	干しそうめん、○米、てんぷら粉、油、○ごま油	鶏むね肉、○しらす干し、○かつお節、○プチダノン	すいか、オクラ、にんじん、ねぎ、○ねぎ、○こんぶ(煮物用)	じゃこねぎおにぎり、麦茶、教育昆布
09 水	牛乳、きらず揚げ	カレーライス、コールスローサラダ、スティックチーズ、きのこスープ	米、じゃがいも 乱切りカット 冷凍、○小麦粉、○砂糖、油、マヨネーズ	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、チーズ、○きな粉、○バター	たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、しめじ、にんにく	きな粉クッキー、牛乳
10 木	牛乳	御飯、八宝菜、トマトのツナ和え、パイナップル、中華スープ	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、○油、ごま油、片栗粉、砂糖	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、○とろけるチーズ	キャベツ、パイナップル、トマト、きゅうり、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、黒きくらげ、カットわかめ、しょうが、にんにく	チーズホットケーキ、牛乳
11 金	バナナ	サンドイッチ、タンドリーチキン、アスパラサラダ、ぶどう、コーンクリームスープ	食パン、○フライドポテト、○油、片栗粉、マーガリン、フレンチドレッシング(分離型)、油	○牛乳、鶏もも肉、牛乳、ヨーグルト、ハム、チーズ	○バナナ、ぶどう、にんじん、グリーンアスパラガス、クリームコーン缶、たまねぎ、コーン(冷凍)、にんにく	フライドポテト、牛乳
12 土	牛乳	焼きそば、ブロッコリーサラダ、グレープフルーツ、大根のスープ	焼きそばめん、○食パン、油、フレンチドレッシング(分離型)	○牛乳、○牛乳、豚肉(ばら)	グレープフルーツ、ブロッコリー、根切りもやし、キャベツ、にんじん、だいこん、たまねぎ、こまつな、しめじ、黄ピーマン、○ブルーベリージャム、あおのり	ジャムサンド、牛乳
13 日	牛乳	プティポワン、ポークビーンズ、イタリアンサラダ、オレンジ、牛乳	じゃがいも、ロールパン、○さつまいも、○春巻きの皮、フレンチドレッシング(乳化型)、○油、砂糖、○小麦粉、油	牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、大豆(ゆで)、チーズ、ウインナー	オレンジ、たまねぎ、ホルトマト缶詰、キャベツ、にんじん、きゅうり、○にんじん、○いんげん、にんにく	さつまいも春巻き、麦茶
14 月	牛乳、きらず揚げ	御飯、おろしハンバーグ、ほうれん草のツナ和え、選べる果物(すいか・オレンジ)、みそ汁(もやし・わかめ)	米、○パイ皮、パン粉、○グラニュー糖、油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、牛乳、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれん草、根切りもやし、すいか、オレンジ、たまねぎ、だいこん、○バナナ、にんじん、カットわかめ	バナナパイ、牛乳
15 火	プチダノン	みそラーメン、ちくわ磯辺揚げ、きゅうりの土佐あえ、バナナ	ゆで中華めん、○小麦粉、油、小麦粉、砂糖、○油	ちくわ、○木綿豆腐、○鶏もも肉、豚肉(肩)、白みそ、かつお節、○プチダノン	バナナ、きゅうり、○はくさい、○たまねぎ、根切りもやし、○にんじん、にんじん、ねぎ、コーン缶、にら、うめ干し、しょうが、にんにく、あおのり	すいとん、麦茶
16 水	牛乳、野菜スティック	御飯、野菜炒め、ほうれん草のごま味噌和え、オレンジ、すまし汁(豆腐・ねぎ)	米、○小麦粉、○砂糖、○油、油、三温糖	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、油揚げ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	オレンジ、ほうれん草、キャベツ、根切りもやし、○かぼちゃ、○きゅうり、にんじん、ピーマン、ねぎ	かぼちゃ蒸しパン、牛乳
17 木	牛乳	選べるパン(レーズン・クロワッサン)、鶏肉のマーマレード焼き、マカロニサラダ、グレープフルーツ、オニオンスープ	ロールパン、クロワッサン、○米、○もち米、マカロニ、○板こんにゃく、マヨネーズ、砂糖、○砂糖	○牛乳、鶏もも肉、○鶏もも肉	グレープフルーツ、たまねぎ、マーマレード、にんじん、○にんじん、きゅうり、○ごぼう、○干しいたけ	おこわ、麦茶
18 金	バナナ	チャーハン、鶏つくねのあんかけ、中華サラダ、パイナップル、わかめスープ	米、片栗粉、○砂糖、ごま油、はるさめ、砂糖	鶏ひき肉、豚ひき肉、ハム	○ぶどう果汁70%飲料、○バナナ、パイナップル、きゅうり、にんじん、ねぎ、たまねぎ、コーン缶、ピーマン、ごぼう、○かんでん(粉)、カットわかめ、しょうが	ぶどうゼリー、麦茶、カル鉄ウエハース
19 土	牛乳	きのこスパゲティ、オーロラサラダ、キャベツスープ、バナナ、牛乳	スパゲティ、○ぎょうざの皮、マヨネーズ	○牛乳、牛乳、○調製豆乳、○とろけるチーズ、ベーコン、○魚肉ソーセージ、バター	バナナ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、しめじ、○たまねぎ、えのきたけ、コーン(冷凍)、マッシュルーム缶	簡単ピザ、まめびよ
20 日	牛乳	ハヤシライス、ブロッコリーの三色サラダ、ぶどう、わかめスープ	米、○食パン、○小麦粉、○砂糖、○粉糖、フレンチドレッシング(分離型)、○グラニュー糖、油	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、○卵、○バター	ぶどう、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、マッシュルーム缶、黄ピーマン、コーン(冷凍)、○レモン果汁、カットわかめ	メロンパン風トースト、牛乳
21 月	牛乳、野菜スティック	わかめ御飯、かじきのみそ焼き、小松菜のおかかあえ、オレンジ、すまし汁(もずく・豆腐)	米、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、かじき、○ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	オレンジ、こまつな、○にんじん、もずく、○みかん缶、○バナナ、○パイン缶、にんじん	フルーツヨーグルト、麦茶
22 火	プチダノン	そうめん、鶏肉の天ぷら、おからのサラダ、すいか	干しそうめん、○米、てんぷら粉、油、○ごま油	鶏むね肉、○しらす干し、○かつお節、○プチダノン	すいか、オクラ、にんじん、ねぎ、○ねぎ、○こんぶ(煮物用)	じゃこねぎおにぎり、教育昆布、麦茶
23 水	牛乳、きらず揚げ	カレーライス、コールスローサラダ、スティックチーズ、きのこスープ	米、じゃがいも 乱切りカット 冷凍、○小麦粉、○砂糖、油、マヨネーズ	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、チーズ、○きな粉、○バター	たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、しめじ、にんにく	きな粉クッキー、牛乳
24 木	牛乳	御飯、八宝菜、トマトのツナ和え、パイナップル、中華スープ	米、○ホットケーキ粉、○油、ごま油、片栗粉、砂糖	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、○とろけるチーズ	キャベツ、パイナップル、トマト、きゅうり、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、黒きくらげ、カットわかめ、しょうが、にんにく	チーズホットケーキ、牛乳
25 金	バナナ	サンドイッチ、タンドリーチキン、アスパラサラダ、ぶどう、コーンクリームスープ	食パン、○ホットケーキ粉、○小麦粉、○砂糖、○油、片栗粉、マーガリン、フレンチドレッシング(分離型)、油	○牛乳、鶏もも肉、牛乳、ヨーグルト、卵抜きハム、○無塩バター、○生クリーム、チーズ	○バナナ、ぶどう、にんじん、グリーンアスパラガス、クリームコーン缶、たまねぎ、コーン(冷凍)、○りんごジャム、ブルーベリージャム、いちごジャム、にんにく	誕生ケーキ(純組はホットケーキ)、牛乳
26 土	牛乳	焼きそば、ブロッコリーサラダ、グレープフルーツ、大根のスープ	焼きそばめん、○食パン、油、フレンチドレッシング(分離型)	○牛乳、○牛乳、豚肉(ばら)	グレープフルーツ、ブロッコリー、根切りもやし、キャベツ、にんじん、だいこん、たまねぎ、こまつな、しめじ、黄ピーマン、○ブルーベリージャム、あおのり	ジャムサンド、牛乳
27 日	牛乳	親子丼、こまつなと油揚げのお浸し、キウイフルーツ、みそ汁(なす・玉ねぎ)	米、○クレープ皮	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、卵、○ホイップクリーム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キウイフルーツ、たまねぎ、こまつな、なす、○みかん、にんじん、きざみのり	クレープ、牛乳
28 月	牛乳、きらず揚げ	御飯、おろしハンバーグ、ほうれん草のツナ和え、選べる果物(すいか・オレンジ)、みそ汁(もやし・わかめ)	米、○パイ皮、パン粉、○グラニュー糖、油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、牛乳、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれん草、根切りもやし、すいか、オレンジ、たまねぎ、だいこん、○バナナ、にんじん、カットわかめ	バナナパイ、牛乳
29 火	プチダノン	みそラーメン、ちくわ磯辺揚げ、きゅうりの土佐あえ、パイナップル	ゆで中華めん、○小麦粉、油、小麦粉、砂糖、○油	ちくわ、○木綿豆腐、○鶏もも肉、豚肉(肩)、白みそ、かつお節、○プチダノン	パイナップル、きゅうり、○はくさい、○たまねぎ、根切りもやし、○にんじん、にんじん、ねぎ、コーン缶、にら、うめ干し、しょうが、にんにく、あおのり	すいとん、麦茶
30 水	牛乳、野菜スティック	豚丼、小松菜の磯和え、バナナ、みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	米、○小麦粉、○砂糖、油、片栗粉、三温糖	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、○ヨーグルト(無糖)、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	バナナ、かぼちゃ、こまつな、○にんじん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、焼きのり、しょうが	ヨーグルトマフィン、牛乳
31 木	牛乳 輝組はジュ ースパ ーティー	黒米ロール、白身魚のフライ、かぼちゃサラダ、グレープフルーツ、野菜スープ	ロールパン、○小麦粉、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、○砂糖、○ごま油	○牛乳、○牛乳、メルルーサ、○豚ひき肉	グレープフルーツ、かぼちゃ、きゅうり、○にら、たまねぎ、キャベツ、にんじん、○コーン缶、コーン(冷凍)	チヂミ、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	534kcal	20.4g	17.5g	198mg	2.3mg	236μg	0.33mg	0.34mg	38mg
3歳未満児	449kcal	17.7g	15.7g	227mg	1.9mg	212μg	0.28mg	0.36mg	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。



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行い、十分な睡眠を取り、夏を乗り切りましょう。