

# 令和6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			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月	牛乳、きらず揚げ	枝豆御飯、じゃがいもの鹿の子揚げ、きゅうりのゆかりあえ、すいか、煮込み汁	米、じゃがいも、○食パン、片栗粉、油、○マヨネーズ	○牛乳、○牛乳、○しらす干し、油揚げ	すいか、きゅうり、えだまめ(冷凍)、だいこん、コーン(冷凍)、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、○あおのり	しらすトースト、牛乳
02火	プチダノン	選べるふりかけ御飯、豚肉のバタポン炒め、キャベツの昆布あえ、オレンジ、すまし汁(麩・水菜)	米、○小麦粉、○砂糖、焼ふ、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、バター、○プチダノン	オレンジ、キャベツ、にんじん、れんこん、ごぼう、水菜、ねぎ、○コーン(冷凍)、塩こんぶ	コーン蒸しパン、牛乳
03水	牛乳、野菜スティック	黒糖ロール、スパニッシュオムレツ、パスタサラダ、スティックチーズ、オニオンスープ	黒糖ロール、○米、じゃがいも、ハーフ 冷凍、マヨネーズ、スパゲティ、○	○牛乳、卵、チーズ、ベーコン、チーズ、牛乳、ハム、○しらす干し、バター	○にんじん、むきたまねぎ、きゅうり、キャベツ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、○えだまめ、○にんじん	枝豆とじゃこの御飯、麦茶
04木	牛乳	御飯、さばのみそ煮、もやしのごま酢あえ、すいか、すまし汁(豆腐・おくら)	米、○じゃがいも、砂糖	○牛乳、さば、木綿豆腐、白みそ、○バター、赤みそ、ごま	すいか、根切りもやし、ねぎ、にんじん、きゅうり、おくら、しょうが	じゃがバター、ジョア
05金	バナナ	七夕そうめん、えだまめのかき揚げ、小松菜のなめたけ和え、パイナップル	ゆでそうめん、○メープルソフトパン、油、てんぷら粉、砂糖	○牛乳、卵抜きハム	○バナナ、パイナップル、こまつな、えだまめ(冷凍)、にんじん、なめたけ、きゅうり、おくら、コーン(冷凍)	メープルソフト、牛乳、教育昆布
06土	牛乳	御飯、あじの照り焼き、かぼちゃの甘煮、オレンジ、みそ汁(白菜・あげ)	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖	○牛乳、○牛乳、あじ、○バター、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、かぼちゃ、はくさい、にんじん、しょうが	マドレーヌ、牛乳
07日	牛乳	御飯、かじきの香味焼き、いんげんの胡麻あえ、ぶどう、すまし汁(とろろこんぶ・ねぎ)	米、○パイ皮、砂糖、油、花麩	○牛乳、○牛乳、かじき、○豚ひき肉、白みそ、○ピザ用チーズ、バター、すりごま	ぶどう、いんげん、にんじん、○むきたまねぎ、むきたまねぎ、葉ねぎ、セロリ、とろろこんぶ、パセリ	ミートパイ、牛乳
08月	牛乳、きらず揚げ	ハヤシライス、イタリアンサラダ、ヨーグルト、かぶのスープ	米、フレンチドレッシング(乳化型)、油	○牛乳、○牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、チーズ、ウインナー	○とうもろこし、むきたまねぎ、にんじん、キャベツ、かぶ、マッシュルーム缶、きゅうり、かぶ・葉	ゆでとうもろこし、牛乳
09火	プチダノン	御飯、生揚げの味噌炒め、きゅうりとたくあんのとえ物、オレンジ、すまし汁(麩・みつば)	米、○マカロニ、○砂糖、油、焼ふ、片栗粉、砂糖	○牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、○きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、○プチダノン	オレンジ、きゅうり、にんじん、むきたまねぎ、ピーマン、だいこん(たくあん)、みつば、えのきたけ	マカロニきな粉、牛乳
10水	牛乳、野菜スティック	ぶどうばん、ポークビーンズ、ブロッコリーの三色サラダ、キウイフルーツ、牛乳	ぶどうパン、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)、砂糖、油	牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、大豆(ゆで)	キウイフルーツ、むきたまねぎ、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、にんじん、○きゅうり、コーン(冷凍)、にんにく	三色ゼリー、カル鉄ウエハース、麦茶
11木	牛乳	ソース焼きそば、ほうれん草と油揚げのお浸し、バナナ、みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)	焼きそばめん、○米、油、○油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、ほうれん草、むきたまねぎ、キャベツ、にんじん、かぼちゃ、○むきたまねぎ、ピーマン、○にんじん、○ピーマン、あおのり、○あおのり	豚肉チャーハン、麦茶
12金	バナナ	御飯、スズキのチリソース風、わかめと春雨の和え物、パイナップル、おくらスープ	米、油、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、すずき、○たこボール、ごま	○バナナ、パイナップル、ねぎ、根切りもやし、にんじん、きゅうり、オクラ、コーン(冷凍)、カットわかめ	たこ焼き、教育昆布、牛乳
13土	牛乳	御飯、豚肉のしょうが焼き、はくさいのこんぶ和え、グレープフルーツ、あおさ汁	米、油、小麦粉	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○ラクトアイス、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、グレープフルーツ、むきたまねぎ、にんじん、しょうが、塩こんぶ、あおのり	アイス、麦茶
14日	牛乳	パン・オレ、ミートオムレツ、キャベツとツナのサラダ、もも缶、コーンポタージュ	コッペパン、○米、フレンチドレッシング(分離型)、油	○牛乳、牛乳、卵、○豚肉(ロース)、豚ひき肉、ピザ用チーズ、ツナ油漬缶、○油揚げ	もも缶、キャベツ、クリームコーン缶、むきたまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、○しょうが、○刻みこんぶ、パセリ	ししじゅうし、麦茶
15月	牛乳、野菜スティック	御飯、タンドリーカジキ、きゅうりとホタテのサラダ、すいか、ポトフ風スープ	米、○ホットケーキ粉、○メープルシロップ、マヨネーズ、○砂糖	○牛乳、○牛乳、かじき、ヨーグルト(無糖)、ウインナー、○卵、ほたて貝柱水煮缶、○バター	すいか、トマト、きゅうり、○にんじん、かぶ、むきたまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、にんにく、しょうが	ホットケーキ、牛乳
16火	プチダノン	選べるふりかけ御飯、豚肉のバタポン炒め、キャベツの昆布あえ、オレンジ、すまし汁(麩・水菜)	米、○小麦粉、○砂糖、焼ふ、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、バター、○プチダノン	オレンジ、キャベツ、にんじん、れんこん、ごぼう、水菜、ねぎ、○コーン(冷凍)、塩こんぶ	コーン蒸しパン、牛乳
17水	牛乳、きらず揚げ	黒糖ロール、スパニッシュオムレツ、パスタサラダ、スティックチーズ、オニオンスープ	黒糖ロール、じゃがいもハーフ 冷凍、○ぎょうざの皮、マヨネーズ、スパゲティ	○牛乳、○牛乳、卵、チーズ、○とろけるチーズ、ベーコン、チーズ、○ウインナー、牛乳、ハム、バター	○えだまめ、むきたまねぎ、きゅうり、キャベツ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、○むきたまねぎ、○ピーマン、○コーン(冷凍)、○パセリ	簡単ピザ、塩ゆで枝豆、牛乳
18木	牛乳	御飯、さばのみそ煮、もやしのごま酢あえ、すいか、すまし汁(豆腐・おくら)	米、○じゃがいも、砂糖	○牛乳、さば、木綿豆腐、白みそ、○バター、赤みそ、ごま	すいか、根切りもやし、ねぎ、にんじん、きゅうり、おくら、しょうが	じゃがバター、ジョア
19金	バナナ	そうめん、えだまめのかき揚げ、小松菜のなめたけ和え、パイナップル	ゆでそうめん、○メープルソフトパン、油、てんぷら粉	○牛乳、かまぼこ、鶏もも肉	○バナナ、パイナップル、こまつな、えだまめ(冷凍)、ほうれんそう、にんじん、なめたけ、きゅうり、ねぎ、コーン(冷凍)	メープルソフト、牛乳、教育昆布
20土	牛乳	御飯、あじの照り焼き、かぼちゃの甘煮、オレンジ、みそ汁(白菜・あげ)	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖	○牛乳、○牛乳、あじ、○バター、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、かぼちゃ、はくさい、にんじん、しょうが	マドレーヌ、牛乳
21日	牛乳	ジャージャー麺、きゅうりとホタテのサラダ、バナナ、ワンタンスープ	ゆで中華めん、○ロールパン、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、○卵抜きウインナー、ワンタン、米みそ(淡色辛みそ)、ほたて貝柱水煮缶	バナナ、トマト、きゅうり、にんじん、○キャベツ、ねぎ、チンゲンサイ、コーン缶	ホットドッグ、牛乳
22月	牛乳、きらず揚げ	ハヤシライス、イタリアンサラダ、ヨーグルト、かぶのスープ	米、フレンチドレッシング(乳化型)、油	○牛乳、○牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、チーズ、ウインナー	○とうもろこし、むきたまねぎ、にんじん、キャベツ、かぶ、マッシュルーム缶、きゅうり、かぶ・葉	ゆでとうもろこし、牛乳
23火	プチダノン	御飯、生揚げの味噌炒め、きゅうりとたくあんと和え物、オレンジ、すまし汁(麩・みつば)	米、○マカロニ、○砂糖、油、焼ふ、片栗粉、砂糖	○牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、○きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、○プチダノン	オレンジ、きゅうり、にんじん、むきたまねぎ、ピーマン、だいこん(たくあん)、みつば、えのきたけ	マカロニきな粉、牛乳
24水	牛乳、野菜スティック	ひつまぶし、切干し大根の旨煮、バナナ、みそ汁(たまねぎ・なす)	米、砂糖	○牛乳、うなぎ蒲焼、錦糸卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま	バナナ、○きゅうり、なす、にんじん、むきたまねぎ、切り干しだいこん、干しいたけ、きざみのみり	三色ゼリー、カル鉄ウエハース、麦茶
25木	牛乳	ぶどうばん、ポークビーンズ、ブロッコリーの三色サラダ、キウイフルーツ、牛乳	ぶどうパン、じゃがいも、○米、フレンチドレッシング(分離型)、○油、砂糖、油	牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、大豆(ゆで)、○豚ひき肉	キウイフルーツ、むきたまねぎ、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、にんじん、○むきたまねぎ、○にんじん、コーン(冷凍)、○ピーマン、にんにく、○あおのり	豚肉チャーハン、麦茶
26金	バナナ	ラーメンバイキング(幼児3種乳児2種)、揚げワンタン、ほうれん草のナムル、すいか	ゆで中華めん、○ケーキ、油、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、わんたん、赤みそ、ごま	○バナナ、すいか、ほうれん草、キャベツ、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
27土	牛乳	御飯、豚肉のしょうが焼き、はくさいのこんぶ和え、グレープフルーツ、あおさ汁	米、油、小麦粉	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○ラクトアイス、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、グレープフルーツ、むきたまねぎ、にんじん、しょうが、塩こんぶ、あおのり	アイス、麦茶
28日	牛乳	御飯、焼肉風炒め、おからの梅和え、ぶどう、にらたまスープ	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、砂糖、○グラニュー糖、油	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、○卵、○バター、かつお節	ぶどう、きゅうり、キャベツ、根切りもやし、むきたまねぎ、オクラ、にんじん、にら、ピーマン、うめびしお	丸ドーナツ、牛乳
29月	牛乳、野菜スティック	御飯、タンドリーカジキ、きゅうりとホタテのサラダ、すいか、ポトフ風スープ	米、○ホットケーキ粉、○メープルシロップ、マヨネーズ、○砂糖	○牛乳、○牛乳、かじき、ヨーグルト(無糖)、ウインナー、○卵、ほたて貝柱水煮缶、○バター	すいか、トマト、きゅうり、○にんじん、かぶ、むきたまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、にんにく、しょうが	ホットケーキ、牛乳
30火	プチダノン	御飯、チンジャオロース、チンゲン菜の中華和え、ぶどう、はるさめスープ	米、○じゃがいも、○ぎょうざの皮、はるさめ、砂糖、○油、油、ごま油、片栗粉	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○ツナ油漬缶、○プチダノン	ぶどう、チンゲンサイ、根切りもやし、ピーマン、にんじん、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、○むきたまねぎ、たけのこ	サモサ、牛乳
31水	牛乳、きらず揚げ	黒米パン、コーンのオムレツ、コールスローサラダ、オレンジ、トマトスープ	ロールパン、○ぎょうざの皮、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、○牛乳、卵、○とろけるチーズ、牛乳、○ウインナー、チーズ、バター	オレンジ、キャベツ、むきたまねぎ、トマト、○むきたまねぎ、レタス、にんじん、コーン(冷凍)、○ピーマン、○コーン(冷凍)、○パセリ	簡単ピザ、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 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。