

令和6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 木	牛乳	冷や汁豆乳みそうどん、のりとコーンのかき揚げ、キャベツの塩昆布和え、ぶどう	ゆでうどん、○ロールパン、てんぷら粉、油、○油	◎牛乳、○牛乳、○ウインナー、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)	ぶどう、キャベツ、きゅうり、トマト、コーン缶、にんじん、○レタス、塩こんぶ、焼きのり	ホットドッグ、牛乳
02 金	バナナ	御飯、照りつくね、野菜炒め、すいか、すまし汁(豆腐・ねぎ)	米、油、片栗粉、砂糖	鶏ひき肉、○ラクトアイス、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、油揚げ	すいか、◎バナナ、キャベツ、根切りもやし、むきたまねぎ、にんじん、万能ねぎ、ピーマン	アイス(道組は手作りアイス) 、カル鉄ウエハース、麦茶、教育昆布
03 土	牛乳	和風スパゲティー、コロコロサラダ、オレンジ、オニオンスープ	スパゲティー、○パイ皮、卵抜きマヨネーズ、○砂糖	◎牛乳、○牛乳、ベーコン、○あずき(ゆで)、バター	オレンジ、むきたまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、しめじ、ほうれんそう、焼きのり	あんこパイ、牛乳
04 日	牛乳	クロワッサン、ポテトオムレツ、かぼちゃサラダ、ぶどう、マカロニスープ	○さつまいも、クロワッサン、じゃがいも、○水あめ、○油、○砂糖、マカロニ、砂糖	○牛乳、◎牛乳、卵、豚ひき肉、牛乳、バター、○黒ごま	ぶどう、にんじん、かぼちゃ、きゅうり、むきたまねぎ、コーン	大学芋、牛乳
05 月	牛乳、野菜スティック	御飯、麻婆豆腐、切干大根サラダ、すいか、わかめスープ	米、○ホットケーキ粉、ごま油、○油、○メープルシロップ、片栗粉、三温糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、○チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	すいか、にんじん、◎にんじん、きゅうり、ねぎ、コーン缶、切り干しだいこん、万能ねぎ、カットわかめ	チーズホットケーキ、牛乳
06 火	ブチダノン	ラーメンバイキング(幼児3種乳児2種) 、ちくわのマヨ焼き、きゅうりとコーンのサラダ、バナナ、牛乳	ゆで中華めん、○じゃがいも、○てんぷら粉、○油、卵抜きマヨネーズ、○砂糖、砂糖	○牛乳、牛乳、豚肉(肩ロース)、ちくわ、とろけるチーズ、○米みそ(淡色辛みそ)、赤みそ、ごま、◎ブチダノン	バナナ、キャベツ、きゅうり、ねぎ、にんじん、コーン缶、にら、カットわかめ、あおのり	みそポテト、牛乳
07 水	牛乳、きらず揚げ	御飯、おろしハンバーグ、トマトとツナの和え物、オレンジ、みそ汁(もやし・人参)	米、○焼きそばめん、パン粉、○油、砂糖	◎牛乳、○牛乳、豚ひき肉、○豚肉(もも)、木綿豆腐、牛乳、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	オレンジ、トマト、きゅうり、むきたまねぎ、根切りもやし、だいこん、○キャベツ、にんじん、○むきたまねぎ、○にんじん、万能ねぎ、○あおのり	焼きそば、牛乳
08 木	牛乳	コッペパン、挽肉カレー、かぼちゃのチーズ焼き、ブロッコリーのマヨ和え、ヨーグルト	○米、コッペパン、小麦粉、卵抜きマヨネーズ、砂糖	◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、牛乳、とろけるチーズ、○さけ、バター	にんじん、むきたまねぎ、ブロッコリー、かぼちゃ、トマト、りんご、きゅうり、ピーマン	選べるおにぎり(さけ・わかめ)、麦茶
09 金	バナナ	御飯、さばごま照り焼き、ほうれん草のおかか和え、ぶどう、豚汁	米、○小麦粉、○砂糖、○油、砂糖	○牛乳、さば、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、黒ごま、かつお節	◎バナナ、ぶどう、ほうれんそう、にんじん、○にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ、ごぼう	キャラット蒸しパン、牛乳、教育昆布
10 土	牛乳	えのきご飯、カレイの煮つけ、小松菜のごま和え、バナナ、みそ汁(なす・玉葱)	米、○サンドイッチパン、砂糖、油	◎牛乳、○牛乳、かれい、油揚げ、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	バナナ、こまつな、むきたまねぎ、にんじん、なす、○いちごジャム、えのきたけ、コーン缶、いんげん	ジャムサンド、牛乳
11 日	牛乳	御飯、白身魚のフライ、きゅうりとコーンのサラダ、オレンジ、コンソメスープ	米、○砂糖、油、フレンチドレッシング(分離型)	◎牛乳、○牛乳、○卵、○バター	オレンジ、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、むきたまねぎ、チンゲンサイ	手作りプリン、麦茶、カル鉄ウエハース
12 月	牛乳、きらず揚げ	御飯、豚しゃぶ、白菜の昆布和え、もも缶、みそ汁(なす・油揚げ)	米	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、○たこボール、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	もも缶、はくさい、キャベツ、にんじん、なす、黄ピーマン、塩こんぶ	たこ焼き、牛乳
13 火	ブチダノン	中華丼、もやしのナムル、すいか、コーンスープ	米、片栗粉、油、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、ハム、ごま、◎ブチダノン	すいか、クリームコーン缶、ほうれんそう、根切りもやし、にんじん、チンゲンサイ、○いちごジャム、むきたまねぎ、たけのこ(ゆで)、コーン缶、しいたけ、グリーンアスパラガス、○ブルーベリージャム	選べるミレーサンド、牛乳
14 水	牛乳、野菜スティック	のり佃煮御飯、かじきのみそ焼き、青菜のおかか和え、オレンジ、五目汁	米、さといも、○小麦粉、○砂糖、○オートミール、砂糖、油	◎牛乳、○牛乳、かじき、○無塩バター、鶏もも肉、ツナ油漬缶、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、すりごま、かつお節	オレンジ、こまつな、にんじん、だいこん、◎きゅうり、ねぎ、ごぼう、焼きのり	オートミールクッキー、牛乳
15 木	牛乳	わかめうどん、鶏肉のマーマレード焼き、ブロッコリーの和え物、バナナ、牛乳	ゆでうどん、○ロールパン、○卵抜きマヨネーズ、砂糖	◎牛乳、○調製豆乳、牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○ツナ油漬缶、かにかまぼこ、油揚げ	バナナ、ブロッコリー、にんじん、マーマレード、きゅうり、○きゅうり、カットわかめ	ツナロールパン、豆乳
16 金	バナナ	ハヤシライス、マカロニサラダ、スティックチーズ、 おくらスープ	米、○ホットケーキ粉、マカロニ、卵抜きマヨネーズ、○黒砂糖、小麦粉、○メープルシロップ、砂糖、油	○牛乳、チーズ、豚肉(肩ロース)、ハム	◎バナナ、むきたまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、きゅうり、オクラ、○パイン缶、マッシュルーム、グリーンピース(冷凍)	黒糖バインケーキ、牛乳、教育昆布
17 土	牛乳	ジャージャーめん、キャベツのサラダ、グレープフルーツ、大根のスープ	焼きそばめん、○食パン、フレンチドレッシング(分離型)、油、片栗粉、ごま油、砂糖	◎牛乳、○牛乳、豚ひき肉、ハム、○とろけるチーズ、○ウインナー、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、むきたまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり、○むきたまねぎ、ピーマン、しめじ、○コーン缶、○ピーマン	ピザトースト、牛乳
18 日	牛乳	食パン(ジャム付き)、タンドリーチキン、コールスローサラダ、キウイフルーツ、トマトスープ	食パン、○米、マヨネーズ、砂糖	◎牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、○しらす干し、○ピザ用チーズ	キウイフルーツ、キャベツ、トマト、むきたまねぎ、ブルーベリージャム、レタス、にんじん、にんにく	しらすチーズおむすび、麦茶
19 月	牛乳、野菜スティック	御飯、麻婆豆腐、切干大根サラダ、すいか、わかめスープ	米、○ホットケーキ粉、ごま油、○油、○メープルシロップ、片栗粉、三温糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、○チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	すいか、にんじん、◎にんじん、きゅうり、ねぎ、コーン缶、切り干しだいこん、万能ねぎ、カットわかめ	チーズホットケーキ、牛乳
20 火	ブチダノン	ラーメンバイキング(幼児3種乳児2種) 、ちくわのマヨ焼き、きゅうりとコーンのサラダ、バナナ、牛乳	ゆで中華めん、○じゃがいも、○てんぷら粉、○油、卵抜きマヨネーズ、○砂糖、砂糖	○牛乳、牛乳、豚肉(肩ロース)、ちくわ、とろけるチーズ、○米みそ(淡色辛みそ)、赤みそ、ごま、◎ブチダノン	バナナ、キャベツ、きゅうり、ねぎ、にんじん、コーン缶、にら、カットわかめ、あおのり	みそポテト、牛乳
21 水	牛乳、きらず揚げ	御飯、おろしハンバーグ、トマトとツナの和え物、オレンジ、みそ汁(もやし・人参)	米、○焼きそばめん、パン粉、○油、砂糖	◎牛乳、○牛乳、豚ひき肉、○豚肉(もも)、木綿豆腐、牛乳、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	オレンジ、トマト、きゅうり、むきたまねぎ、根切りもやし、だいこん、○キャベツ、にんじん、○むきたまねぎ、○にんじん、万能ねぎ、○あおのり	焼きそば、牛乳
22 木	牛乳	コッペパン、挽肉カレー、かぼちゃのチーズ焼き、ブロッコリーのマヨ和え、ヨーグルト	○米、コッペパン、小麦粉、卵抜きマヨネーズ、砂糖	◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、牛乳、とろけるチーズ、○さけ、バター	にんじん、むきたまねぎ、ブロッコリー、かぼちゃ、トマト、りんご、きゅうり、ピーマン	選べるおにぎり(さけ・わかめ)、麦茶
23 金	バナナ	ひまわりのちらし寿司、鶏肉の照り焼き、ほうれん草のごま和え、ぶどう、豆腐すまし汁	米、○ケーキ、砂糖、油	○牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、すりごま	◎バナナ、ぶどう、ほうれんそう、にんじん、コーン(冷凍)、えのきたけ、万能ねぎ、さやえんどう、干しいたけ、きゅうり	お誕生日ケーキ (純組はホットケーキ)、牛乳、教育昆布
24 土	牛乳	えのきご飯、カレイの煮つけ、小松菜のごま和え、バナナ、みそ汁(なす・玉葱)	米、○サンドイッチパン、砂糖、油	◎牛乳、○牛乳、かれい、油揚げ、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	バナナ、こまつな、むきたまねぎ、にんじん、なす、○いちごジャム、えのきたけ、コーン缶、いんげん	ジャムサンド、牛乳
25 日	牛乳	焼とり丼、ほうれん草と油揚げのお浸し、グレープフルーツ、みそ汁(豆腐・油あげ)	米、○マカロニ、○油、油、○砂糖、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○豚ひき肉、油揚げ、○粉チーズ	グレープフルーツ、ほうれんそう、ねぎ、○むきたまねぎ、○トマトペースト、にんじん、さやえんどう、しょうが、カットわかめ、焼きのり、○にんにく	マカロニのトマト煮、牛乳
26 月	牛乳、きらず揚げ	御飯、照りつくね、野菜炒め、なし、すまし汁(豆腐・ねぎ)	米、油、片栗粉、砂糖	◎牛乳、鶏ひき肉、○ラクトアイス、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、油揚げ	なし、キャベツ、根切りもやし、むきたまねぎ、にんじん、万能ねぎ、ピーマン	アイス 、カル鉄ウエハース、麦茶
27 火	ブチダノン	中華丼、もやしのナムル、すいか、コーンスープ	米、○焼ふ、○砂糖、片栗粉、油、ごま油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、ハム、○バター、○きな粉、ごま、◎ブチダノン	すいか、クリームコーン缶、ほうれんそう、根切りもやし、にんじん、チンゲンサイ、むきたまねぎ、たけのこ(ゆで)、コーン缶、しいたけ、グリーンアスパラガス	選べるお魅ラスク(きなこ・カレー)、牛乳
28 水	牛乳、野菜スティック	のり佃煮御飯、かじきのみそ焼き、青菜のおかか和え、オレンジ、五目汁	米、さといも、○小麦粉、○砂糖、○オートミール、砂糖、油	◎牛乳、○牛乳、かじき、○無塩バター、鶏もも肉、ツナ油漬缶、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、すりごま、かつお節	オレンジ、こまつな、にんじん、だいこん、◎きゅうり、ねぎ、ごぼう、焼きのり	オートミールクッキー、牛乳
29 木	牛乳(輝組はジュースパーティー)	たらこスパゲティー 、鶏肉のマーマレード焼き、ブロッコリーの和え物、バナナ、牛乳	○ロールパン、スパゲティー、○卵抜きマヨネーズ、油、砂糖	◎牛乳、○調製豆乳、牛乳、鶏もも肉(皮付き)、たらこ、○ツナ油漬缶、かにかまぼこ、バター	バナナ、むきたまねぎ、ブロッコリー、マーマレード、きゅうり、にんじん、○きゅうり、焼きのり	ツナロールパン、豆乳
30 金	バナナ(心・花組はジュースパーティー)	ハヤシライス、マカロニサラダ、スティックチーズ、 おくらスープ	米、○ホットケーキ粉、マカロニ、卵抜きマヨネーズ、○黒砂糖、小麦粉、○メープルシロップ、砂糖、油	○牛乳、チーズ、豚肉(肩ロース)、ハム	◎バナナ、むきたまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、きゅうり、オクラ、○パイン缶、マッシュルーム、グリーンピース(冷凍)	黒糖バインケーキ、牛乳、教育昆布
31 土	牛乳	ジャージャーめん、キャベツのサラダ、グレープフルーツ、大根のスープ	焼きそばめん、○食パン、フレンチドレッシング(分離型)、油、片栗粉、ごま油、砂糖	◎牛乳、○牛乳、豚ひき肉、ハム、○とろけるチーズ、○ウインナー、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、むきたまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり、○むきたまねぎ、ピーマン、しめじ、○コーン缶、○ピーマン	ピザトースト、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。



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リクエストメニューです。