

令和7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金	バナナ	御飯、さばのみそ煮、ツナとわかめの酢の物、 キウイフルーツ 、田舎汁	米、○食パン、砂糖、○マヨネーズ、ごま油	○牛乳、さば、木綿豆腐、ツナ油漬缶、白みそ、赤みそ	◎バナナ、キウイフルーツ、ねぎ、きゅうり、だいこん、にんじん、○コーン(冷凍)、○むきたまねぎ、しょうが、カットわかめ	コーンマヨトースト、牛乳、教育昆布
02土	牛乳	御飯、鶏の照りマヨ焼き、三色お浸し、もも缶、すまし汁(豆腐・おくら)	米、マヨネーズ、油	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐	もも缶、ほうれんそう、根切りもやし、おくら、にんじん	たい焼き、牛乳
03日	牛乳	食パン(ジャム付き)、ウインナーのオムレツ、コールスローサラダ、冷凍みかん、かぼちゃのポタージュ	食パン、○マカロニ、○油、マヨネーズ、砂糖、油	◎牛乳、○調製豆乳、卵、牛乳、豆乳、ウインナー、チーズ、バター	みかん、かぼちゃ、むきたまねぎ、キャベツ、いちごジャム、にんじん、コーン(冷凍)、○あおのり	マカロニチップス、まめびよ
04月	牛乳、野菜スティック	高野豆腐のじゃじゃ麺、のりとコーンのかき揚げ、キャベツの塩昆布和え、パインアップル	ゆでうどん、○米、てんぷら粉、油、片栗粉、○油、砂糖	◎牛乳、○焼き豚、高野豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	パインアップル、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、◎にんじん、○むきたまねぎ、○にんじん、きゅうり、○ピーマン、焼きのり、塩こんぶ、○あおのり	焼き豚チャーハン、麦茶
05火	ブチダノン	御飯、さけの西京焼き、切干し大根の旨煮、バナナ、すまし汁(小松菜)	米、○メープルソフトパン、砂糖、油	○牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かまぼこ、◎ブチダノン	バナナ、こまつな、にんじん、切り干しだいこん、干しいたけ	メープルソフト、牛乳
06水	牛乳、きらず揚げ	ふりかけごはん、鶏のから揚げ、春雨サラダ、オレンジ、おくらスープ	米、はるさめ、油、片栗粉、砂糖、ごま油	◎牛乳、鶏もも肉、○牛乳、しらす干し、ごま	オレンジ、根切りもやし、きゅうり、にんじん、オクラ、コーン(冷凍)、ピーマン、にんにく、カットわかめ、しょうが	フルーチェ、麦茶、カル鉄ウエハース
07木	牛乳	御飯、厚揚げのみそ炒め、きゅうりのゆかりあえ、すいか、すまし汁(たけのこ)	米、○むしパンミックス、○砂糖、ごま油、砂糖、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	すいか、きゅうり、むきたまねぎ、○かぼちゃ、にんじん、たけのこ、ピーマン、干しいたけ、カットわかめ、にんにく、しょうが	かぼちゃ蒸しパン、牛乳
08金	バナナ	黒糖ロール、タンドリーカジキ、ツナとブロッコリーのサラダ、スティックチーズ、ポトフ	黒糖ロール、○フライドポテト、じゃがいも ハーフ 冷凍、マヨネーズ、○油	かじき、チーズ、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、ツナ油漬缶	◎バナナ、ブロッコリー、むきたまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン(冷凍)、にんにく、しょうが	フライドポテト、ジョア、教育昆布
09土	牛乳	わかめうどん、魚河岸あげのおろしポン酢、小松菜とささみのお浸し、バナナ	ゆでうどん、砂糖	○牛乳、◎牛乳、魚河岸あげ、鶏もも肉(皮付き)、鶏ささみ、油揚げ	バナナ、こまつな、にんじん、だいこん、むきたまねぎ、カットわかめ	肉まん、牛乳
10日	牛乳	御飯、アジフライ、イタリアンサラダ、 キウイフルーツ 、わかめスープ	米、○ホットケーキ粉、パン粉、○砂糖、フレンチドレッシング(乳化型)、油、小麦粉	○牛乳、◎牛乳、あじ、○卵、チーズ、ウインナー、○無塩バター、卵	キウイフルーツ、キャベツ、むきたまねぎ、きゅうり、コーン(冷凍)、ねぎ、にんじん、カットわかめ	マフィン、牛乳
11月	野菜スティック、牛乳	御飯、白身魚のフライ、三色サラダ、 キウイフルーツ 、すまし汁(ほうれん草・えのき)	米、○ホットケーキ粉、○メープルシロップ、フレンチドレッシング(分離型)、油、○砂糖	○牛乳、◎牛乳、○卵、○バター	キウイフルーツ、キャベツ、ほうれんそう、きゅうり、◎きゅうり、にんじん、えのきたけ	ホットケーキ、牛乳
12火	ブチダノン	カレーライス 、ポテトサラダ、ヨーグルト、ジュリエンスープ	米、じゃがいも 乱切りカット 冷凍、じゃがいも、○お好み焼き粉、マヨネーズ、○油、油	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、○豚肉(肩ロース)、○干しえび、○かつお節、◎ブチダノン	むきたまねぎ、にんじん、○キャベツ、福神漬、きゅうり、根切りもやし、コーン(冷凍)、にんにく、○あおのり	お好み焼き、牛乳
13水	牛乳、きらず揚げ	ブティボワン、ミートオムレツ、ほうれん草のサラダ、すいか、マカロニスープ	ロールパン、○干しそうめん、フレンチドレッシング(分離型)、マカロニ	◎牛乳、卵、豚ひき肉、○鶏もも肉、ビザ用チーズ、ツナ油漬缶、牛乳、○油揚げ	すいか、ほうれんそう(冷凍)、むきたまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、○ねぎ、○カットわかめ、バセリ	おやつそうめん、麦茶
14木	牛乳	御飯、ホイコウロウ、海藻サラダ、バナナ、中華スープ(きくらげ)	米、○小麦粉、○砂糖、○オートミール、フレンチドレッシング(分離型)、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、○無塩バター、ツナ油漬缶、○卵、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、きゅうり、にんじん、キャベツ、むきたまねぎ、ピーマン、えのきたけ、カットわかめ、黒きくらげ	オートミールクッキー、牛乳
15金	バナナ	ミートスパゲティー、お魚ナゲット、 フレンチサラダ 、スティックチーズ、レタススープ	スパゲティー、○砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、油、砂糖、小麦粉	○ヨーグルト(無糖)、魚ナゲット、チーズ、豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ油漬缶	むきたまねぎ、◎バナナ、ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、○みかん缶、○バナナ、○パイン缶、レタス	フルーツヨーグルト、教育昆布、麦茶
16土	牛乳	御飯、白身魚のムニエル、ひじきと枝豆のサラダ、オレンジ、すまし汁(大根・わかめ)	米、○食パン、小麦粉、○マーガリン、フレンチドレッシング(分離型)、○グラニュー糖、油	○牛乳、◎牛乳、たら、ハム、バター	オレンジ、だいこん、にんじん、コーン(冷凍)、えだまめ、ひじき、カットわかめ	シュガートースト、牛乳
17日	牛乳	そうめん、納豆あげ、いんげんと鶏ささ身のごまあえ、バナナ	ゆでそうめん、○さつまいも、片栗粉、小麦粉、砂糖	○牛乳、◎牛乳、挽きわり納豆、かまぼこ、鶏ささ身、○スライスチーズ、鶏もも肉、ごま	バナナ、いんげん、ほうれんそう、むきたまねぎ、にんじん、ねぎ、あさつき	さつま芋のチーズはさみ焼き、牛乳
18月	牛乳、野菜スティック	ふりかけごはん、鶏のから揚げ、春雨サラダ、オレンジ、おくらスープ	米、はるさめ、油、片栗粉、砂糖、ごま油	◎牛乳、鶏もも肉、○牛乳、しらす干し、ごま	オレンジ、根切りもやし、◎にんじん、きゅうり、にんじん、オクラ、コーン(冷凍)、ピーマン、にんにく、カットわかめ、しょうが	フルーチェ、麦茶、カル鉄ウエハース
19火	ブチダノン	御飯、さけの西京焼き、切干し大根の旨煮、バナナ、すまし汁(小松菜)	米、○メープルソフトパン、砂糖、油	○牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かまぼこ、◎ブチダノン	バナナ、こまつな、にんじん、切り干しだいこん、干しいたけ	メープルソフト、牛乳
20水	牛乳、きらず揚げ	冷やし中華、餃子、キャベツの塩昆布和え、パインアップル、牛乳	ゆで中華めん、○米、○油	牛乳、◎牛乳、ぎょうざ(冷凍)、錦糸卵、ハム、○焼き豚	パインアップル、キャベツ、きゅうり、にんじん、○むきたまねぎ、○にんじん、○ピーマン、塩こんぶ、○あおのり	焼き豚チャーハン、麦茶
21木	牛乳	御飯、厚揚げのみそ炒め、きゅうりの昆布あえ、すいか、すまし汁(たけのこ)	米、○むしパンミックス、○砂糖、ごま油、砂糖、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	すいか、きゅうり、むきたまねぎ、○かぼちゃ、にんじん、たけのこ、ピーマン、塩こんぶ、干しいたけ、カットわかめ、にんにく、しょうが	かぼちゃ蒸しパン、牛乳
22金	バナナ	選べるパン(乳児3種類、幼児2種類)、タンドリーカジキ、ツナとブロッコリーのサラダ、スティックチーズ、ポトフ	黒糖ロール、○ケーキ、じゃがいも ハーフ 冷凍、マヨネーズ	かじき、チーズ、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、ツナ油漬缶	◎バナナ、ブロッコリー、むきたまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン(冷凍)、にんにく、しょうが	お誕生日ケーキ (純組はホットケーキ)、ジョア、教育昆布
23土	牛乳	御飯、鶏の照りマヨ焼き、三色お浸し、もも缶、すまし汁(豆腐・おくら)	米、マヨネーズ、油	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐	もも缶、ほうれんそう、根切りもやし、おくら、にんじん	たい焼き、牛乳
24日	牛乳	御飯、かじきの香味焼き、ほうれんそうのお浸し、オレンジ、すまし汁(麩・みつば)	米、○食パン、○砂糖、砂糖、油、焼ふ	○牛乳、◎牛乳、かじき、○卵、白みそ、バター	オレンジ、ほうれんそう、根切りもやし、ねぎ、むきたまねぎ、にんじん、みつば、セロリ、バセリ	フレンチトースト、牛乳
25月	野菜スティック、牛乳	御飯、白身魚のフライ、三色サラダ、 キウイフルーツ 、すまし汁(ほうれん草・えのき)	米、○ホットケーキ粉、○メープルシロップ、フレンチドレッシング(分離型)、油、○砂糖	○牛乳、◎牛乳、○卵、○バター	キウイフルーツ、キャベツ、ほうれんそう、きゅうり、◎きゅうり、にんじん、えのきたけ	ホットケーキ、牛乳
26火	ブチダノン	カレーライス 、ポテトサラダ、ヨーグルト、ジュリエンスープ	米、じゃがいも 乱切りカット 冷凍、じゃがいも、○お好み焼き粉、マヨネーズ、○油、油	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、○豚肉(肩ロース)、○干しえび、○かつお節、◎ブチダノン	むきたまねぎ、にんじん、○キャベツ、福神漬、きゅうり、根切りもやし、コーン(冷凍)、にんにく、○あおのり	お好み焼き、牛乳
27水	牛乳、きらず揚げ	ブティボワン、ミートオムレツ、ほうれん草のサラダ、すいか、マカロニスープ	ロールパン、○干しそうめん、フレンチドレッシング(分離型)、マカロニ	◎牛乳、卵、豚ひき肉、○鶏もも肉、ツナ油漬缶、ビザ用チーズ、牛乳、○油揚げ	すいか、ほうれんそう(冷凍)、むきたまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、○ねぎ、○カットわかめ、バセリ	おやつそうめん、麦茶
28木	牛乳	御飯、ホイコウロウ、海藻サラダ、バナナ、中華スープ(きくらげ)	米、○小麦粉、○砂糖、○オートミール、フレンチドレッシング(分離型)、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、○無塩バター、ツナ油漬缶、○卵、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、きゅうり、にんじん、キャベツ、むきたまねぎ、ピーマン、えのきたけ、カットわかめ、黒きくらげ	オートミールクッキー、牛乳
29金	バナナ	ミートスパゲティー、お魚ナゲット、 フレンチサラダ 、スティックチーズ、レタススープ	スパゲティー、○砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、油、砂糖、小麦粉	○ヨーグルト(無糖)、魚ナゲット、チーズ、豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ油漬缶	むきたまねぎ、◎バナナ、ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、○みかん缶、○バナナ、○パイン缶、レタス	フルーツヨーグルト、麦茶、教育昆布
30土	牛乳	御飯、白身魚のムニエル、ひじきと枝豆のサラダ、オレンジ、すまし汁(大根・わかめ)	米、○食パン、小麦粉、○マーガリン、フレンチドレッシング(分離型)、○グラニュー糖、油	○牛乳、◎牛乳、たら、ハム、バター	オレンジ、だいこん、にんじん、コーン(冷凍)、えだまめ、ひじき、カットわかめ	シュガートースト、牛乳
31日	牛乳	ベーグル、はんぺんのチーズフライ、イタリアンサラダ、 キウイフルーツ 、オニオンスープ	ベーグル、フレンチドレッシング(乳化型)、油	○牛乳、◎牛乳、チーズサンドはんぺん、○ホイップクリーム、チーズ、ウインナー	キウイフルーツ、むきたまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん	クッキーサンド、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	510kcal	21.4g	17.3g	234mg	2.9mg	205μg	0.34mg	0.39mg	38mg
3歳未満児	433kcal	18.7g	16.0g	256mg	2.1mg	189μg	0.29mg	0.40mg	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。