

令和7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 火	ブチダノン	枝豆の御飯、じゃがいもの鹿の子揚げ、きゅうりのゆかりあえ、メロン、煮込み汁	米、じゃがいも、片栗粉、○焼ふ、油、○砂糖	◎牛乳、生揚げ、○バター、◎ブチダノン	メロン、きゅうり、れんこん、だいこん、にんじん、ほうれんそう、コーン、えだまめ	お麩ラスク(カレー)、牛乳
02 水	牛乳、野菜スティック	トマトパン、タンドリーチキン、コロコロサラダ、スティックチーズ、コーンスープ	ロールパン、○スバゲティ、砂糖	◎牛乳、鶏もも肉、チーズ、ハム、ヨーグルト、○バター	きゅうり、◎にんじん、にんじん、コーン、むきたまねぎ、にんにく、カットわかめ	菜飯スパゲティ、麦茶
03 木	牛乳	御飯、さばの照り焼き、キャベツとツナのサラダ、オレング、みそ汁(なす・油揚げ)	米、フレンチドレッシング(分離型)、○砂糖、油	◎牛乳、◎牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、油揚げ	オレンジ、キャベツ、なす、にんじん	シュガーパイ、牛乳
04 金	バナナ	そうめん、ちくわの天ぷら、いんげんの胡麻あえ、パン缶	ゆでそうめん、○食パン、○卵抜きマヨネーズ、油、小麦粉、砂糖	ちくわ、かまぼこ、鶏もも肉、○しらす干し、すりごま	◎バナナ、パン缶、いんげん、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、○あおのり	しらすトースト、ジョア、教育昆布
05 土	牛乳	御飯、さけの塩焼き、切干し大根の旨煮、バナナ、みそ汁(ほうれん草・麩)	米、○さつま芋、砂糖、手まり麩	◎牛乳、◎牛乳、さけ、○スライスチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、にんじん、ほうれんそう、切り干しだいこん、干しいたけ	さつま芋のチーズはさみ焼き、牛乳
06 日	牛乳	ベーグル、はんぺんのチーズフライ、ブロッコリーの三色サラダ、さくらんぼ、牛乳	◎ゆでうどん、ベーグル、油、フレンチドレッシング(分離型)、○ごま油	牛乳、◎牛乳、チーズサンドはんぺん、○豚肉(もも)	さくらんぼ(国産)、ブロッコリー、○キャベツ、○むきたまねぎ、赤ピーマン、コーン、○にんじん、○あおのり	焼きうどん、麦茶
07 月	牛乳、野菜スティック	夏野菜カレー、ポテトサラダ、ヨーグルト、オニオンスープ	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、○砂糖、○水砂糖	◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、○豆腐、○ゼラチン	むきたまねぎ、◎きゅうり、きゅうり、かぼちゃ、にんじん、なす、コーン、オクラ、赤ピーマン、干しぶどう、○みかん缶	七夕ゼリー、麦茶、カル鉄ウエハース
08 火	ブチダノン	みそラーメン、揚げワンタン、ほうれん草のナムル、バナナ	ゆで中華めん、○米、油、ごま油、砂糖	◎牛乳、わんたん、豚肉(肩ロース)、○しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、○ピザ用チーズ、ごま、◎ブチダノン	バナナ、ほうれんそう、ほうれんそう、キャベツ、根切りもやし、コーン、ねぎ、にんじん、にら、カットわかめ	しらすチーズごはん、牛乳
09 水	牛乳、きらず揚げ	御飯、赤魚の煮つけ、きゅうりの酢の物(しらす)、グレープフルーツ、豚汁	米、三温糖、糸こんにやく、砂糖、ごま油	◎牛乳、○ラクトアイス、あかうお、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、油揚げ、ごま	グレープフルーツ、きゅうり、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、カットわかめ	アイス、麦茶
10 木	牛乳	御飯、千草焼き、おくらのおかか和え、パン缶、みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)	米、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	パン缶、◎とうもろこし、おくら、かぼちゃ、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、むきたまねぎ、干しいたけ	ゆでとうもろこし、牛乳
11 金	バナナ	食パン(ジャム付き)、ミートローフ、ブロッコリーの三色サラダ、すいか、コーンポタージュ	食パン、○焼きそばめん、片栗粉、フレンチドレッシング(分離型)、○ごま油、油	◎牛乳、牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、○豚肉(肩)、調製豆乳	◎バナナ、すいか、クリームコーン缶、ブロッコリー、○キャベツ、むきたまねぎ、○むきたまねぎ、コーン、いちごジャム、○にんじん、黄ピーマン、ミックスペジタブル、○ピーマン、にんじん	焼きそば、牛乳、教育昆布
12 土	牛乳	マーボー豆腐丼、もやしのゆかりあえ、オレンジ、中華スープ	米、片栗粉、砂糖、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、根切りもやし、ねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、しょうが、黒きくらげ	ワッフル、牛乳
13 日	牛乳	わかめ御飯、たらのチリソース風、焼豚の和え物、キウイフルーツ、おくらスープ	米、○ホットケーキ粉、油、○砂糖、片栗粉、砂糖、ごま油	◎牛乳、○調製豆乳、たら、焼き豚、○牛乳、○卵、○無塩バター	キウイフルーツ、根切りもやし、ねぎ、にんじん、きゅうり、オクラ、コーン、カットわかめ	マフィン、まめびよ
14 月	牛乳、きらず揚げ	御飯、あじの塩焼き、かぼちゃのそぼろあんかけ、グレープフルーツ、みそ汁(大根・ほうれん草)	米、油、片栗粉	◎牛乳、あじ、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、かぼちゃ、にんじん、だいこん、ほうれんそう	三色ゼリー、麦茶、カル鉄ウエハース
15 火	ブチダノン	ぶどうパン、ポークビーンズ、かぼちゃのサラダ、パン缶、牛乳	ぶどうパン、じゃがいも、○米、マヨネーズ、○砂糖、○ごま油、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、大豆(ゆで)、○豚ひき肉、○ごま、◎ブチダノン	パン缶、かぼちゃ、むきたまねぎ、ホールトマト缶詰、きゅうり、○大豆もやし、○ほうれんそう、にんじん、コーン、にんにく、○にんにく、○しょうが	お子様ビビンバ、麦茶
16 水	牛乳、野菜スティック	菜飯、鶏かつ、ひじきと枝豆のサラダ、オレンジ、はるさめスープ	米、○お米deガトーショコラ、パン粉、油、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)、はるさめ	◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、ハム、卵	オレンジ、にんじん、◎にんじん、コーン(冷凍)、えだまめ、たけのこ、ひじき	お米deガトーショコラ、牛乳
17 木	牛乳	インディアンスパゲティ、オーロラサラダ、バナナ、ポトフ風スープ	スパゲティ、マヨネーズ、油	◎牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉	バナナ、むきたまねぎ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、だいこん、キャベツ、セロリー	原宿ドック(カスタード味)、牛乳
18 金	バナナ	ひつまぶし、いんげんと鶏ささ身のごまあえ、すいか、豚汁	米、○食パン、○マヨネーズ、板こんにやく、砂糖、ごま油	◎牛乳、うなぎ蒲焼、鶏ささ身、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、○しらす干し、ごま、油揚げ	◎バナナ、すいか、いんげん、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、きざみのり、○あおのり	しらすトースト、牛乳、教育昆布
19 土	牛乳	御飯、さけの塩焼き、切干し大根の旨煮、バナナ、みそ汁(ほうれん草・麩)	米、○さつま芋、砂糖、手まり麩	◎牛乳、◎牛乳、さけ、○スライスチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、にんじん、ほうれんそう、切り干しだいこん、干しいたけ	さつま芋のチーズはさみ焼き、牛乳
20 日	牛乳	冷やし中華、切干し大根のパンバンジー、もも缶、わんたんスープ	ゆで中華めん、ごまドレッシング、砂糖、油、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、わんたん、ハム、鶏ささ身、鶏卵	もも缶、きゅうり、トマト、チンゲンサイ、にんじん、切り干しだいこん	マシュマロサンド、牛乳
21 月	牛乳、野菜スティック	夏野菜カレー、ポテトサラダ、ヨーグルト、オニオンスープ	米、じゃがいも、○小麦粉、マヨネーズ、○砂糖、○黒砂糖、油、○油	◎牛乳、◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)	むきたまねぎ、◎きゅうり、きゅうり、かぼちゃ、にんじん、なす、コーン、オクラ、赤ピーマン、干しぶどう	黒糖蒸しパン、牛乳
22 火	ブチダノン	御飯、赤魚の煮つけ、きゅうりの酢の物(しらす)、グレープフルーツ、豚汁	米、三温糖、糸こんにやく、砂糖、ごま油	○ラクトアイス、あかうお、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、油揚げ、ごま、◎ブチダノン	グレープフルーツ、きゅうり、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、カットわかめ	アイス、麦茶
23 水	牛乳、きらず揚げ	みそラーメン、揚げワンタン、ほうれん草のナムル、バナナ	ゆで中華めん、○米、油、ごま油、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、わんたん、豚肉(肩ロース)、○しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、○ピザ用チーズ、ごま	バナナ、ほうれんそう、ほうれんそう、キャベツ、根切りもやし、コーン、ねぎ、にんじん、にら、カットわかめ	しらすチーズごはん、牛乳
24 木	牛乳	御飯、千草焼き、おくらのおかか和え、パン缶、みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)	米、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	パン缶、◎とうもろこし、おくら、かぼちゃ、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、むきたまねぎ、干しいたけ	ゆでとうもろこし、牛乳
25 金	バナナ	食パン(選べるジャム)、ミートローフ、ブロッコリーの三色サラダ、すいか、コーンポタージュ	食パン、○ケーキ、片栗粉、フレンチドレッシング(分離型)、油	◎牛乳、牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、調製豆乳	◎バナナ、すいか、クリームコーン缶、ブロッコリー、むきたまねぎ、ブルーベリージャム、コーン、いちごジャム、黄ピーマン、ミックスペジタブル、にんじん	お誕生日ケーキ(純組はホットケーキ)、牛乳、教育昆布
26 土	牛乳	マーボー豆腐丼、もやしのゆかりあえ、オレンジ、中華スープ	米、片栗粉、砂糖、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、根切りもやし、ねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、しょうが、黒きくらげ	ワッフル、牛乳
27 日	牛乳	御飯、かじきの香味焼き、キャベツとちくわの和え物、キウイフルーツ、すまし汁(ねぎ・かまぼこ)	米、砂糖、油	◎牛乳、◎牛乳、かじき、ちくわ、白みそ、かまぼこ、バター、ごま	キウイフルーツ、キャベツ、にんじん、むきたまねぎ、葉ねぎ、セロリー、パセリ、ゆず果皮	肉まん、牛乳
28 月	牛乳、きらず揚げ	御飯、あじの塩焼き、かぼちゃのそぼろあんかけ、グレープフルーツ、みそ汁(大根・ほうれん草)	米、油、片栗粉	◎牛乳、あじ、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、かぼちゃ、にんじん、だいこん、ほうれんそう	三色ゼリー、麦茶、カル鉄ウエハース
29 火	ブチダノン	ぶどうパン、ポークビーンズ、かぼちゃのサラダ、パン缶、牛乳	ぶどうパン、じゃがいも、○米、マヨネーズ、○砂糖、○ごま油、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、大豆(ゆで)、○豚ひき肉、○ごま、◎ブチダノン	パン缶、かぼちゃ、むきたまねぎ、ホールトマト缶詰、きゅうり、○大豆もやし、○ほうれんそう、にんじん、コーン、にんにく、○にんにく、○しょうが	お子様ビビンバ、麦茶
30 水	牛乳、野菜スティック	菜飯、鶏かつ、ひじきと枝豆のサラダ、オレンジ、はるさめスープ	米、○お米deガトーショコラ、パン粉、油、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)、はるさめ	◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、ハム、卵	オレンジ、にんじん、◎にんじん、コーン(冷凍)、えだまめ、たけのこ、ひじき	お米deガトーショコラ、牛乳
31 木	牛乳	インディアンスパゲティ、オーロラサラダ、バナナ、ポトフ風スープ	スパゲティ、マヨネーズ、油	◎牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉	バナナ、むきたまねぎ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、だいこん、キャベツ、セロリー	原宿ドック(カスタード味)、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。



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道組のリクエストメニューです。