

令和8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 土	牛乳	御飯、鶏の西京焼き、白菜のなめたけあえ、オレンジ、すまし汁(ほうれん草・豆腐)	米、○冷凍じゃがいも ハーフカット、○油、○てんぷら粉、砂糖、油、○砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○淡色みそ	はくさい、オレンジ、ほうれんそう、にんじん、なめたけ	味噌ポテト、牛乳
02 日	牛乳	御飯、えびフライ、キャベツのサラダ、パイン缶、オニオンスープ	米、○クレープ皮、フレンチドレッシング(分離型)、油	○牛乳、◎牛乳、○ホイップクリーム	パイン缶、キャベツ、○みかん缶、きゅうり、むきたまねぎ、赤ピーマン、カットわかめ、パセリ	クレープ、牛乳
03 月	牛乳、野菜スティック	御飯、さけのちゃんちゃん焼き、きゅうりの酢の物、キウイフルーツ、すまし汁(麩・みつば)	米、○小麦粉、○三温糖、○ラード、砂糖、油、焼ふ	○牛乳、◎牛乳、さけ、白みそ、しらす干し、バター、ごま	キウイフルーツ、きゅうり、◎にんじん、にんじん、キャベツ、むきたまねぎ、しめじ、みつば、えのきたけ、カットわかめ、レモン果汁	ちんすこう、牛乳
04 火	ブチダノン	夏野菜カレーライス、コロコロサラダ、スティックチーズ、マカロニスープ	米、○ホットケーキ粉、冷凍じゃがいも ハーフカット、○砂糖、マカロニ、油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、チーズ、○卵、○無塩バター、◎ブチダノン	むきたまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、かぼちゃ、なす、おくら(冷凍)、コーン(冷凍)	マフィン、牛乳
05 水	牛乳、さつまいもチップ	高野豆腐のじゃじゃ麺、もずくのかき揚げ、おくらの梅和え、グレープフルーツ	ゆでうどん、○食パン、てんぷら粉、油、○マヨネーズ、片栗粉、砂糖	○ジョア マスカット、◎牛乳、高野豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	グレープフルーツ、きゅうり、もずく、おくら(冷凍)、にんじん、○コーン(冷凍)、うめびしお	マヨコーントースト、ジョア
06 木	牛乳(純組・花組はジュースパーティー)	焼とり丼、三色お浸し、オレンジ(心組はジュースパーティー)、みそ汁(なす・ねぎ)	米	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○牛乳、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、ほうれんそう、根切りもやし、ねぎ、なす、にんじん、万能ねぎ、さやえんどう、焼きのり	フルーチェ、麦茶、カル鉄ウエハース
07 金	バナナ	食パン(ジャム付き)、ハンバーグ、かぼちゃのサラダ、すいか、レタススープ	食パン、マヨネーズ、パン粉、油、砂糖	豚ひき肉、卵	◎バナナ、すいか、かぼちゃ、むきたまねぎ、きゅうり、いちごジャム、レタス、コーン(冷凍)	シューアイス、麦茶、教育昆布
08 土	牛乳	御飯、赤魚の煮つけ、いんげんの胡麻あえ、パイン缶、豚汁	米、○パイ皮、三温糖、糸こんにゃく、ごま油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、あかうお、○卵抜きウインナー、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、すりごま	パイン缶、いんげん、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう	ウインナーパイ、牛乳
09 日	牛乳	ベーグル、ポパイオムレツ、ブロッコリーのサラダ、スティックチーズ、かぼちゃのポタージュ	ベーグル、○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)、チーズ、豚ひき肉、○油揚げ	かぼちゃ、むきたまねぎ、ブロッコリー、ほうれんそう、にんじん、マッシュルーム缶、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
10 月	牛乳、野菜スティック	御飯、麩のから揚げ、春雨ときゅうりの酢の物、バナナ、チンゲンサイスープ	米、○ぎょうざの皮、はるさめ、片栗粉、油、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、○とろけるチーズ、○卵抜きウインナー、ごま	バナナ、きゅうり、◎きゅうり、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、○むきたまねぎ、○ピーマン、○コーン(冷凍)、にんにく、しょうが、○パセリ	簡単ピザ、牛乳
11 火	ブチダノン	御飯、さばのみそ煮、ブロッコリーのごまあえ、オレンジ、のっぺい汁	米、さといも、○お好み焼き粉、砂糖、○油、片栗粉	○まめびよ、さば、○豚肉(肩ロース)、白みそ、油揚げ、赤みそ、すりごま、○干しえび、○かつお節、◎ブチダノン	オレンジ、ねぎ、ブロッコリー、だいこん、○キャベツ、きゅうり、にんじん、ごぼう、しょうが、○あおのり	お好み焼き、まめびよ
12 水	牛乳、きらず揚げ	しょうゆラーメン、餃子、海藻サラダ、すいか	ゆで中華めん、○米、○砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、油、ごま油	◎牛乳、ぎょうざ(冷凍)、豚肉(肩ロース)、○挽きわり納豆、ツナ油漬缶	すいか、きゅうり、にんじん、キャベツ、ねぎ、○焼きのり、にら、カットわかめ	納豆巻き、麦茶
13 木	牛乳	とうもろこし御飯、あじの照り焼き、とうがんの煮物、グレープフルーツ、みそ汁(こまつな・油揚げ)	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、あじ、鶏ひき肉、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、油揚げ	グレープフルーツ、とうがん、コーン(冷凍)、にんじん、こまつな、しょうが	ココアクッキー、牛乳
14 金	バナナ	プティボワン、ツナエッグ、イタリアンサラダ、パイン缶、ピシソワーズ	冷凍じゃがいも ハーフカット、ロールパン、○お米deガトーショコラ、フレンチドレッシング(乳化型)	○牛乳、牛乳、凍結全卵、生クリーム、チーズ、ウインナー、ツナ油漬缶、バター	◎バナナ、パイン缶、むきたまねぎ、キャベツ、きゅうり、ピーマン、にんじん	お米deガトーショコラ、教育昆布、牛乳
15 土	牛乳	御飯、鶏の西京焼き、白菜のなめたけあえ、オレンジ、すまし汁(ほうれん草・豆腐)	米、○冷凍じゃがいも ハーフカット、○油、○てんぷら粉、砂糖、油、○砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○淡色みそ	はくさい、オレンジ、ほうれんそう、にんじん、なめたけ	味噌ポテト、牛乳
16 日	牛乳	五目まぜ御飯、くろむつの煮つけ、キャベツの磯あえ、りんご、みそ汁(あげ・たまねぎ)	米、糸こんにゃく、三温糖	○牛乳、◎牛乳、むつ、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま	りんご、キャベツ、にんじん、むきたまねぎ、干しいたけ、あおのり	豆乳ドーナツ、牛乳
17 月	牛乳、きらず揚げ	御飯、さけのちゃんちゃん焼き、きゅうりの酢の物、キウイフルーツ、すまし汁(麩・みつば)	米、○小麦粉、○三温糖、○ラード、砂糖、油、焼ふ	○牛乳、◎牛乳、さけ、白みそ、しらす干し、バター、ごま	キウイフルーツ、きゅうり、にんじん、キャベツ、むきたまねぎ、しめじ、みつば、えのきたけ、カットわかめ、レモン果汁	ちんすこう、牛乳
18 火	ブチダノン	夏野菜カレーライス、コロコロサラダ、スティックチーズ、マカロニスープ	米、○ホットケーキ粉、冷凍じゃがいも ハーフカット、○砂糖、マカロニ、油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、チーズ、○卵、○無塩バター、◎ブチダノン	むきたまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、かぼちゃ、なす、おくら(冷凍)、コーン(冷凍)	マフィン、牛乳
19 水	牛乳、野菜スティック	ジャージャーうどん、もずくのかき揚げ、おくらの梅和え、グレープフルーツ	ゆでうどん、○食パン、てんぷら粉、油、砂糖、○マヨネーズ、片栗粉、ごま油	○ジョア マスカット、◎牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	グレープフルーツ、きゅうり、もずく、にんじん、◎にんじん、おくら(冷凍)、たけのこ、○コーン(冷凍)、ねぎ、干しいたけ、うめびしお	マヨコーントースト、ジョア
20 木	牛乳	焼とり丼、三色お浸し、オレンジ(愛組・和組はジュースパーティー)、みそ汁(なす・ねぎ)	米	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○牛乳、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、ほうれんそう、根切りもやし、ねぎ、なす、にんじん、万能ねぎ、さやえんどう、焼きのり	フルーチェ、麦茶、カル鉄ウエハース
21 金	バナナ	選べるジャムサンド、ハンバーグ、かぼちゃのサラダ、すいか、レタススープ	食パン、○ケーキ、マヨネーズ、パン粉、油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、卵	◎バナナ、すいか、かぼちゃ、むきたまねぎ、きゅうり、ブルーベリージャム、いちごジャム、レタス、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
22 土	牛乳	御飯、赤魚の煮つけ、いんげんの胡麻あえ、パイン缶、豚汁	米、○パイ皮、三温糖、糸こんにゃく、ごま油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、あかうお、○卵抜きウインナー、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、すりごま	パイン缶、いんげん、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう	ウインナーパイ、牛乳
23 日	牛乳	冷やし中華、小松菜とささみのお浸し、りんご、きくらげスープ	ゆで中華めん、○食パン、○砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏卵、○卵、ハム、鶏ささみ	りんご、こまつな、きゅうり、にんじん、えのきたけ、黒きくらげ	フレンチトースト、牛乳
24 月	牛乳、野菜スティック	御飯、麩のから揚げ、春雨ときゅうりの酢の物、バナナ、チンゲンサイスープ	米、○ぎょうざの皮、はるさめ、片栗粉、油、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、○とろけるチーズ、○卵抜きウインナー、ごま	バナナ、きゅうり、◎きゅうり、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、○むきたまねぎ、○ピーマン、○コーン(冷凍)、にんにく、しょうが、○パセリ	簡単ピザ、牛乳
25 火	ブチダノン	御飯、さばのみそ煮、ブロッコリーのごまあえ、オレンジ、のっぺい汁	米、さといも、○お好み焼き粉、砂糖、○油、片栗粉	○まめびよ、さば、○豚肉(肩ロース)、白みそ、油揚げ、赤みそ、すりごま、○干しえび、○かつお節、◎ブチダノン	オレンジ、ねぎ、ブロッコリー、だいこん、○キャベツ、きゅうり、にんじん、ごぼう、しょうが、○あおのり	お好み焼き、まめびよ
26 水	牛乳、きらず揚げ	しょうゆラーメン、餃子、海藻サラダ、すいか	ゆで中華めん、○米、○砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、油、ごま油	◎牛乳、ぎょうざ(冷凍)、豚肉(肩ロース)、○挽きわり納豆、ツナ油漬缶	すいか、きゅうり、にんじん、キャベツ、ねぎ、○焼きのり、にら、カットわかめ	納豆巻き、麦茶
27 木	牛乳(輝組はジュースパーティー)	とうもろこし御飯、あじの照り焼き、とうがんの煮物、グレープフルーツ、みそ汁(こまつな・油揚げ)	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、あじ、鶏ひき肉、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、油揚げ	グレープフルーツ、とうがん、コーン(冷凍)、にんじん、こまつな、しょうが	ココアクッキー、牛乳
28 金	バナナ	プティボワン、ツナエッグ、イタリアンサラダ、パイン缶、ピシソワーズ	冷凍じゃがいも ハーフカット、ロールパン、○お米deガトーショコラ、フレンチドレッシング(乳化型)	○牛乳、牛乳、凍結全卵、生クリーム、チーズ、ウインナー、ツナ油漬缶、バター	◎バナナ、パイン缶、むきたまねぎ、キャベツ、きゅうり、ピーマン、にんじん	お米deガトーショコラ、牛乳、教育昆布
29 土	牛乳	御飯、豚肉のすき焼き風煮物、もやしのゆかりあえ、グレープフルーツ、あおさ汁	米、しらたき、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、根切りもやし、むきたまねぎ、はくさい、きゅうり、ねぎ、えのきたけ、あおさ	原宿ドック(バナナ)、牛乳
30 日	牛乳	御飯、たらちのチリソース風、海藻サラダ、オレンジ、豆腐スープ(にら)	米、○さつまいも、油、片栗粉、フレンチドレッシング(分離型)、砂糖	○牛乳、◎牛乳、たら、木綿豆腐、ツナ油漬缶、○スライスチーズ	オレンジ、きゅうり、ねぎ、にんじん、にら、カットわかめ	さつま芋のチーズはさみ焼き、牛乳
31 月	牛乳、きらず揚げ	ふりかけ御飯、鶏肉のマーマレード焼き、フレンチサラダ、梨、キャベツスープ	米、○マカロニ、○砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、○きな粉	なし、むきたまねぎ、きゅうり、キャベツ、マーマレード、にんじん、根切りもやし	マカロニきな粉、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 525kcal	20.6g	18.3g	217mg	2.8mg	205μg	0.32mg	0.37mg	34mg
3歳未満児 446kcal	18.0g	16.7g	247mg	2.1mg	189μg	0.27mg	0.40mg	37mg

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道組の誕生月の子のリクエストメニューです。