

令和8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 水	牛乳、野菜スティック	トマトパン、お魚ナゲット、コールスローサラダ、スティックチーズ、ポトフ	〇焼きそばめん、ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、〇ごま油、砂糖	◎牛乳、魚ナゲット、チーズ、鶏もも肉、〇豚肉(肩ロース)	キャベツ、〇キャベツ、◎きゅうり、〇むきたまねぎ、むきたまねぎ、にんじん、きゅうり、〇にんじん、〇ピーマン	焼きそば、麦茶
02 木	牛乳	<u>カレーライス</u> 、きゅうりとコーンのサラダ、パイン缶、ブロッコリースープ	米、じゃがいも ハーフ 冷凍、〇焼ふ、〇砂糖、油、フレンチドレッシング(分離型)	〇牛乳、◎牛乳、豚肉(もも)、〇バター	パイン缶、むきたまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、ブロッコリー、赤ピーマン、にんにく	お麴ラスク、牛乳
03 金	バナナ	冷やし中華、揚げワンタン、チンゲンサイのお浸し、グレープフルーツ	ゆで中華めん、油	〇ラクトアイス、わんたん、錦糸卵、ハム	◎バナナ、グレープフルーツ、チンゲンサイ、根切りもやし、にんじん、きゅうり	<u>アイス</u> 、教育昆布、カル鉄ウエハース、麦茶
04 土	牛乳	御飯、豚肉のすき焼き風煮物、もやしのゆかりあえ、バナナ、あおさ汁	米、〇じゃがいも ハーフ 冷凍、しらたき、〇油、〇てんぷら粉、砂糖、〇砂糖	〇牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、〇淡色みそ	バナナ、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	たいやき、牛乳
05 日	牛乳	クロワッサン、ミートオムレツ、ブロッコリーのサラダ、キウイフルーツ、トマトスープ	クロワッサン、〇米、フレンチドレッシング(分離型)	◎牛乳、卵、豚ひき肉、ピザ用チーズ、〇しらす干し、〇かつお節	キウイフルーツ、ブロッコリー、むきたまねぎ、にんじん、トマト、コーン(冷凍)、レタス、パセリ	しらすおかかおむすび、麦茶
06 月	牛乳、きらず揚げ	枝豆の御飯、じゃがいもの鹿の子揚げ、ブロッコリーのごまあえ、もも缶、煮込み汁	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇砂糖、片栗粉、油、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、〇バター、〇卵、油揚げ、すりごま	もも缶、ブロッコリー、れんこん、にんじん、だいこん、きゅうり、ほうれんそう、コーン(冷凍)、えだまめ(冷凍)	マドレーヌ、牛乳
07 火	ブチダノン	七夕そうめん、星ハンバーグ、ほうれん草のおかか和え(コーン)、バナナ	ゆでそうめん、〇米、油、焼ふ、砂糖	〇しらす干し、〇ピザ用チーズ、かつお節、◎ブチダノン	バナナ、ほうれんそう、にんじん、おくら(冷凍)、コーン(冷凍)	しらすチーズごはん、麦茶
08 水	牛乳、野菜スティック	御飯、かじきの香味焼き、小松菜のしらす和え、グレープフルーツ、すまし汁(ねぎ・かまぼこ)	米、砂糖、油	〇ジョア マスカット、◎牛乳、かじき、白みそ、しらす干し、かまぼこ、バター	〇とうもろこし、グレープフルーツ、こまつな、◎きゅうり、むきたまねぎ、にんじん、葉ねぎ、セロリー、パセリ	ゆでとうもろこし、ジョア
09 木	牛乳	黒糖ロール、鶏肉のトマトソース煮、コロコロサラダ、キウイフルーツ、牛乳	黒糖ロール、〇スパゲティ、小麦粉、油、砂糖	牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、〇バター	キウイフルーツ、ホールトマト缶詰、にんじん、だいこん、きゅうり、キャベツ、むきたまねぎ、グリーンピース(冷凍)	菜飯スパゲティ、麦茶
10 金	バナナ	マーボー豆腐丼、はくさいの中華和え、すいか、はるさめスープ	米、〇ミニメロンパン、砂糖、片栗粉、ごま油、はるさめ、油	〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	◎バナナ、すいか、はくさい、にんじん、ねぎ、むきたまねぎ、万能ねぎ、焼きのり、干ししいたけ、しょうが	ミニメロンパン、牛乳、教育昆布
11 土	牛乳	御飯、さけの塩焼き、切干し大根の旨煮、オレンジ、みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)	米、〇マカロニ、〇砂糖、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、〇きな粉、油揚げ	オレンジ、かぼちゃ、にんじん、むきたまねぎ、切り干しだいこん、干ししいたけ	マカロニきな粉、牛乳
12 日	牛乳	カレーうどん、魚河岸あげの煮物、小松菜とコーンのごま和え、パイン缶	ゆでうどん、〇じゃがいも ハーフ 冷凍、〇上新粉、油、砂糖、〇油	◎牛乳、◎牛乳、魚河岸あげ、豚肉(もも)、ごま	パイン缶、こまつな、むきたまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、〇あおのり	芋もち、牛乳
13 月	牛乳、野菜スティック	わかめ御飯(非常食)、あじの照り焼き、筑前煮(付け合わせ)、オレンジ、みそ汁(なす・あさつき)	米、〇小麦粉、〇砂糖、糸こんにゃく、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、あじ、鶏もも肉、淡色みそ、〇きな粉	オレンジ、◎にんじん、にんじん、なす、れんこん、ごぼう、たけのこ(ゆで)、いんげん、あさつき、しょうが	きな粉蒸しパン、牛乳
14 火	ブチダノン	<u>カレーライス</u> 、きゅうりとコーンのサラダ、パイン缶、ブロッコリースープ	米、じゃがいも ハーフ 冷凍、〇焼ふ、〇砂糖、油、フレンチドレッシング(分離型)	◎牛乳、豚肉(もも)、〇バター、◎ブチダノン	パイン缶、むきたまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、ブロッコリー、赤ピーマン、にんにく	お麴ラスク、牛乳
15 水	牛乳、きらず揚げ	ポパイパン、ポテトオムレツ、ブロッコリーの三色サラダ、キウイフルーツ、レタススープ	ポパイロール、〇米、じゃがいも 乱切りカット 冷凍、フレンチドレッシング(分離型)、油	◎牛乳、卵、豚ひき肉、〇かつお節	キウイフルーツ、むきたまねぎ、ブロッコリー(冷凍)、ブロッコリー、レタス、赤ピーマン、コーン(冷凍)、〇塩こんぶ	おかか昆布おにぎり、麦茶
16 木	牛乳	冷やし中華、揚げワンタン、チンゲンサイのお浸し、グレープフルーツ	ゆで中華めん、油	◎牛乳、わんたん、錦糸卵、ハム	グレープフルーツ、チンゲンサイ、根切りもやし、にんじん、きゅうり	<u>三色ゼリー</u> 、麦茶
17 金	バナナ	御飯、生揚げの味噌炒め、キャベツのおかか和え、もも缶、すまし汁(えのき・ねぎ)	米、〇お米deガトーショコラ、油、片栗粉、砂糖	◎牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	◎バナナ、もも缶、きゅうり、キャベツ、にんじん、むきたまねぎ、えのきたけ、ピーマン、ねぎ	お米deガトーショコラ、牛乳、教育昆布
18 土	牛乳	御飯、ぶり大根、おくらのお浸し、バナナ、みそ汁(ほうれん草・豆腐)	米、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、ぶり、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ささ身、かつお節	バナナ、だいこん、おくら(冷凍)、ほうれんそう、きゅうり、しょうが	原宿ドック(カスタード味)、牛乳
19 日	牛乳	菜飯、かじきの竜田揚げ、ほうれん草のしらすあえ、グレープフルーツ、みそ汁(おくら・大根)	米、片栗粉、油	◎牛乳、◎牛乳、かじき、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	グレープフルーツ、ほうれんそう、おくら(冷凍)、だいこん、にんじん、しょうが	ワッフル、牛乳
20 月	牛乳、きらず揚げ	御飯、松風焼き、はくさいのこんぶ和え、りんご、すまし汁(とろろこんぶ・ねぎ)	米、〇砂糖、花麴、油、片栗粉、砂糖	◎牛乳、鶏ひき肉、◎牛乳、〇卵、米みそ(淡色辛みそ)、〇バター、ごま	りんご、はくさい、にんじん、むきたまねぎ、葉ねぎ、塩こんぶ、とろろこんぶ	手作りプリン、麦茶
21 火	ブチダノン	御飯、かじきの香味焼き、小松菜のしらす和え、グレープフルーツ、すまし汁(ねぎ・かまぼこ)	米、砂糖、油	〇ジョア マスカット、かじき、白みそ、しらす干し、かまぼこ、バター、◎ブチダノン	〇とうもろこし、グレープフルーツ、こまつな、むきたまねぎ、にんじん、葉ねぎ、セロリー、パセリ	ゆでとうもろこし、ジョア
22 水	牛乳、野菜スティック	黒糖ロール、鶏肉のトマトソース煮、コロコロサラダ、キウイフルーツ、牛乳	黒糖ロール、〇スパゲティ、小麦粉、油、砂糖	牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、〇バター	キウイフルーツ、ホールトマト缶詰、にんじん、だいこん、きゅうり、キャベツ、◎きゅうり、むきたまねぎ、グリーンピース(冷凍)	菜飯スパゲティ、麦茶
23 木	牛乳	そうめん、肉団子照り煮、ほうれん草のおかか和え(コーン)、バナナ	ゆでそうめん、〇米、砂糖、片栗粉	◎牛乳、〇しらす干し、〇ピザ用チーズ、かつお節	バナナ、ほうれんそう、にんじん、おくら(冷凍)、コーン(冷凍)	しらすチーズごはん、麦茶
24 金	バナナ	ひつまぶし、小松菜ともやしのあえ物、すいか、みそ汁(だいこん・あげ)	米、砂糖	〇ラクトアイス、うなぎ蒲焼、錦糸卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま	◎バナナ、すいか、こまつな、根切りもやし、だいこん、にんじん、コーン缶、きざみのり、カットわかめ	<u>アイス</u> 、カル鉄ウエハース、麦茶、教育昆布
25 土	牛乳	御飯、さけの塩焼き、切干し大根の旨煮、オレンジ、みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)	米、〇マカロニ、〇砂糖、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、〇きな粉、油揚げ	オレンジ、かぼちゃ、にんじん、むきたまねぎ、切り干しだいこん、干ししいたけ	マカロニきな粉、牛乳
26 日	牛乳	御飯、ホイコウロウ、トマトの中華風サラダ、キウイフルーツ、わかめスープ	米、〇小麦粉、〇三温糖、〇ラード、油、片栗粉、砂糖、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、トマト、きゅうり、キャベツ、むきたまねぎ、ピーマン、にんじん、コーン(冷凍)、葉ねぎ、カットわかめ	ちんすこう、牛乳
27 月	牛乳、野菜スティック	わかめ御飯(非常食)、あじの照り焼き、筑前煮(付け合わせ)、オレンジ、みそ汁(なす・あさつき)	米、〇小麦粉、〇砂糖、糸こんにゃく、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、あじ、鶏もも肉、淡色みそ、〇きな粉	オレンジ、◎にんじん、にんじん、なす、れんこん、ごぼう、たけのこ(ゆで)、いんげん、あさつき、しょうが	きな粉蒸しパン、牛乳
28 火	ブチダノン	御飯、鶏のから揚げ、チンゲン菜の中華和え、パイン缶、きくらげスープ	米、片栗粉、油、砂糖、ごま油	◎牛乳、鶏もも肉、〇たこボール、◎ブチダノン	パイン缶、チンゲンサイ、根切りもやし、にんじん、えのきたけ、にんにく、しょうが、黒きくらげ	たこ焼き、牛乳
29 水	牛乳、きらず揚げ	選べるパン、スペイン風オムレツ、ブロッコリーの黒ごまサラダ、スティックチーズ、オニオンスープ	〇ケーキ、ロールパン、クロワッサン、油、フレンチドレッシング(分離型)	◎牛乳、◎牛乳、卵、チーズ、黒ごま	むきたまねぎ、トマト、ブロッコリー(冷凍)、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、エリンギ、パセリ	<u>お誕生日ケーキ(純組はホットケーキ)</u> 、牛乳
30 木	牛乳	御飯、くろむつの煮つけ、小松菜の納豆あえ、バナナ、みそ汁(厚揚げ・わかめ)	米、三温糖	◎牛乳、むつ、挽きわり納豆、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、こまつな、にんじん、根切りもやし、ひじき、カットわかめ	<u>三色ゼリー</u> 、麦茶
31 金	バナナ	ミートスパゲティ、イタリアンサラダ、グレープフルーツ、ポトフ風スープ	スパゲティ、〇ミニメロンパン、じゃがいも ハーフ 冷凍、フレンチドレッシング(乳化型)、油、小麦粉、砂糖	◎牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、チーズ、ウインナー	◎バナナ、グレープフルーツ、むきたまねぎ、ホールトマト缶詰、キャベツ、きゅうり、にんじん、にんにく	ミニメロンパン、牛乳、教育昆布

☆ 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リクエストメニューです。