

# 令和6年 7月 給食献立表

社会福祉法人多摩養育園  
光明第八こども園

日付	10時おやつ	昼食	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月	豆乳、おしゃぶり昆布	《精選料理》枝豆ごはん、煮込み汁、じゃがいもの鹿の子揚げ、きゅうりのゆかり和え、スイカ	米、じゃが芋、片栗粉、小麦粉、油、砂糖、三温糖	○牛乳、○卵、生揚げ、○バター、◎調製豆乳	スイカ、胡瓜、れんこん、大根、人参、ほうれん草、コーン、○レモン果汁、○レモン、◎ごんぶ	牛乳、レモンケーキ
02火	ジョア、人参スティック	《世界の料理：アメリカ》ほうれん草ロール、ズッキーニのコンソメスープ、ミートローフ、コールスローサラダ、グレープフルーツ	パン、○米、欧風マヨネーズ、パン粉、砂糖	豚ひき肉、○油揚げ、卵、ハム、○ごま	玉ネギ、キャベツ、グレープフルーツ、ズッキーニ、人参、胡瓜、コーン、グリーンピース、◎人参	麦茶、いなり寿司
03水	豆乳、大根スティック	ごはん、けんちん汁、さわらの西京焼き、小松菜の納豆和え、デラウェア	米、さといも(冷凍)、ごま油	○牛乳、さわら、鶏もも肉、白みそ、豆腐、挽きわり納豆、油揚げ、かつお節、◎調製豆乳	ぶどう、こまつな、もやし、大根、人参、ごぼう、ねぎ、◎大根	牛乳、カスタードパイ
04木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	ごはん、みそ汁(茄子・なめこ)、豚肉のしょうが炒め、じゃこ豆腐のサラダ、オレンジ	米、○クレープの皮、○砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉、豆腐、○ホイップクリーム、しらす干し、みそ、◎のむヨーグルト	玉ネギ、なす、オレンジ、○バナナ、レタス、なめこ、胡瓜、ピーマン、ねぎ、人参、しょうが、◎胡瓜	牛乳、ココアバナナクレープ
05金	牛乳、食べる小魚	《七夕》七夕ライス、コロコロスープ、スパゲティのサラダ、メロン	米、じゃが芋、スパゲティ、欧風マヨネーズ、○砂糖、麩	○ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、プロセスチーズ、ハム、◎牛乳、◎いわし(煮干し)	メロン、人参、レタス、玉ネギ、キャベツ、胡瓜、○オレンジ濃縮果汁、コーン、オクラ	麦茶、七夕ヨーグルトゼリー、星たべよ
06土	まめびよ	サンドイッチ、コーンスープ、チキンナゲット、ささみのサラダ、バナナ	○米、食パン、ドレッシング、欧風マヨネーズ	牛乳、鶏ささ身、ツナ油漬缶	バナナ、コーン、キャベツ、ブロッコリー、胡瓜、いちごジャム、人参、玉ネギ	麦茶、鮭わかめおにぎり
08月	豆乳、バナナチップス	ネバネバ丼、みそ汁(大根・油揚げ)、ほうれん草の磯和え、オレンジ	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、○メープルシロップ	○牛乳、豚ひき肉、挽きわり納豆、○バター、油揚げ、みそ、○卵、◎調製豆乳	もやし、オレンジ、ほうれん草、大根、人参、ニラ、ねぎ、刻みのり、カットわかめ、しょうが、◎バナナ(乾果)	牛乳、コーンフレーククッキー
09火	ジョア、人参スティック	ごはん、みそ汁(キャベツ・えのき)、白身魚のりマヨ焼き、ひじきの煮物、バナナ	米、○食パン、欧風マヨネーズ、板こんにゃく、砂糖、油	○牛乳、メルルーサ、○とろけるチーズ、油揚げ、だいず水煮、○ベーコン、みそ	バナナ、キャベツ、○玉ネギ、れんこん、人参、ごぼう、えのきたけ、○ピーマン、ひじき、いんげん、万能ねぎ、あおのり、◎人参	牛乳、ピザトースト
10水	牛乳、大根スティック	冷やし中華、お魚ナゲット、チンゲン菜の中華炒め、メロン	中華めん、○米、ごま油、○油	豚肉、ハム、○ウインナー、◎牛乳	チンゲンサイ、メロン、胡瓜、○玉ネギ、人参、○赤ピーマン、○ピーマン、しめじ、○コーン、◎大根	《世界の料理：アメリカ》麦茶、ジャンバラヤ
11木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	夏野菜のカレー、福神漬け、小松菜のスープ、カニカマサラダ、パイナップル	米、欧風マヨネーズ、○砂糖	○ヨーグルト(無糖)、豚肉、かにかまぼこ、ベーコン、牛乳、◎のむヨーグルト	パイナップル、玉ネギ、キャベツ、こまつな、ブロッコリー、胡瓜、なす、○パン缶、○みかん缶、○もも缶、福神漬け、オクラ、ズッキーニ、コーン、ヤングコーン、赤ピーマン、トマト、◎胡瓜	麦茶、フルーツヨーグルルト、リッツ
12金	豆乳、おしゃぶり昆布	ごはん、のっぺい汁、鶏肉の塩こうじ焼き、キャベツの青じそ和え、スイカ	米、さといも(冷凍)、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、ごま、◎調製豆乳	スイカ、キャベツ、人参、胡瓜、ねぎ、たけのこ、椎茸、ごぼう、えのきたけ、しそ、◎ごんぶ	牛乳、お米deガトーショコラ
13土	まめびよ	みそ豚丼、大根のすまし汁、小松菜と油揚げの煮浸し、グレープフルーツ	米、砂糖、ごま油、麩	○牛乳、豚肉、油揚げ、みそ、ごま	玉ネギ、こまつな、グレープフルーツ、大根、人参、万能ねぎ、しめじ、カットわかめ	牛乳、レモンカスタードタルト
15月	☆☆海の日☆☆					
16火	ジョア、人参スティック	ほうれん草ロール、ズッキーニのコンソメスープ、チーズ入りハンバーグ、コールスローサラダ、グレープフルーツ	○たこ焼き、パン、パン粉、欧風マヨネーズ、○欧風マヨネーズ、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、プロセスチーズ、卵、ハム、○かつお節	玉ネギ、キャベツ、グレープフルーツ、ズッキーニ、胡瓜、人参、コーン、○あおのり、◎人参	牛乳、たこ焼き
17水	豆乳、大根スティック	ごはん、けんちん汁、さわらの西京焼き、小松菜の納豆和え、デラウェア	米、さといも(冷凍)、ごま油	○牛乳、さわら、鶏もも肉、白みそ、豆腐、挽きわり納豆、油揚げ、かつお節、◎調製豆乳	ぶどう、こまつな、もやし、大根、人参、ごぼう、ねぎ、◎大根	牛乳、アメリカンドック
18木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	ごはん、みそ汁(茄子・なめこ)、豚肉のしょうが炒め、じゃこ豆腐のサラダ、オレンジ	米、○クレープの皮、○砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉、豆腐、○ホイップクリーム、しらす干し、みそ、◎のむヨーグルト	玉ネギ、なす、オレンジ、○バナナ、レタス、なめこ、胡瓜、ピーマン、ねぎ、人参、しょうが、◎胡瓜	牛乳、ココアバナナクレープ
19金	豆乳、食べる小魚	《なつまつり屋台メニュー》ソース焼きそば、鶏のから揚げ、ポテトフライ、とうもろこし、えだまめ、スイカ ※乳児はブロッコリーとコーンのサラダ	焼きそばめん、油、片栗粉、ドレッシング	○牛乳、鶏もも肉、○アイスクリーム、豚肉(肩)、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	スイカ、キャベツ、とうもろこし、もやし、えだまめ(冷凍)、人参、玉ネギ、ピーマン、しょうが、にんにく、ブロッコリー、コーン	幼児牛乳、シューアイス
20土	まめびよ	豚しゃぶの冷やしうどん、エビしゅうまい、小松菜と卵の炒め物、バナナ	うどん、油	○牛乳、豚肉(もも)、卵、ベーコン、ごま	バナナ、こまつな、キャベツ、人参、胡瓜、しめじ	牛乳、今川焼き(クリーム)
22月	豆乳、バナナチップス	ネバネバ丼、みそ汁(大根・油揚げ)、ほうれん草の磯和え、オレンジ	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、○メープルシロップ	○牛乳、豚ひき肉、挽きわり納豆、○バター、油揚げ、みそ、○卵、◎調製豆乳	もやし、オレンジ、ほうれん草、大根、人参、ニラ、ねぎ、刻みのり、カットわかめ、しょうが、◎バナナ(乾果)	牛乳、コーンフレーククッキー
23火	ジョア、人参スティック	ごはん、みそ汁(キャベツ・えのき)、白身魚のりマヨ焼き、ひじきの煮物、バナナ	米、○食パン、欧風マヨネーズ、板こんにゃく、砂糖、油	○牛乳、メルルーサ、○とろけるチーズ、油揚げ、だいず水煮、○ベーコン、みそ	バナナ、キャベツ、○玉ネギ、れんこん、人参、ごぼう、えのきたけ、○ピーマン、ひじき、いんげん、万能ねぎ、あおのり、◎人参	牛乳、ピザトースト
24水	牛乳、大根スティック	冷やし中華、焼きぎょうざ、チンゲン菜の海鮮中華炒め、メロン	中華めん、○米、ごま油	えび、ホタテ、○うなぎ蒲焼、ハム、◎牛乳	チンゲンサイ、メロン、胡瓜、人参、しめじ、○刻みのり、◎大根	《土用の丑の日》麦茶、うなぎおにぎり
25木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	夏野菜のカレー、福神漬け、小松菜のスープ、カニカマサラダ、パイナップル	米、欧風マヨネーズ、○砂糖	○ヨーグルト(無糖)、豚肉、かにかまぼこ、ベーコン、牛乳、◎のむヨーグルト	パイナップル、玉ネギ、キャベツ、こまつな、ブロッコリー、胡瓜、なす、○パン缶、○みかん缶、○もも缶、福神漬け、オクラ、ズッキーニ、コーン、ヤングコーン、赤ピーマン、トマト、◎胡瓜	麦茶、フルーツヨーグルルト、リッツ
26金	豆乳、おしゃぶり昆布	《誕生会・世界の料理》スラッピージョー、オニオンスープ、ポパイサラダ、スイカ	ハーガーパン、油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、○ホイップクリーム、ハム、とろけるチーズ、◎調製豆乳	玉ネギ、スイカ、キャベツ、ほうれん草、ホールトマト、人参、ピーマン、にんにく、◎ごんぶ	牛乳、誕生会ケーキ(※純組はホットケーキ)
27土	まめびよ	たらこスパゲティ、コロコロスープ、ポテトサラダ、グレープフルーツ	スパゲティ、じゃが芋、欧風マヨネーズ、油	○牛乳、たらこ、鶏もも肉、ツナ油漬缶、バター	グレープフルーツ、大根、玉ネギ、人参、胡瓜、コーン、しそ、刻みのり	牛乳、メープルソフトパン
29月	牛乳、食べる小魚	焼きとり丼、みそ汁(豆腐・ねぎ)、ちくわのマヨ焼き、キャベツの塩昆布あえ、オレンジ	米、○マカロニ、欧風マヨネーズ、パン粉、○小麦粉	鶏肉、竹輪、○牛乳、豆腐、○とろけるチーズ、みそ、○ベーコン、○バター、◎牛乳、◎いわし(煮干し)	キャベツ、オレンジ、○玉ネギ、ねぎ、人参、○しめじ、胡瓜、刻みのり、塩こんぶ、カットわかめ	《世界の料理：アメリカ》麦茶、マカロニチーズ
30火	ジョア、人参スティック	ごはん、みそ汁(さつま芋・水菜)、レバーのかりんとう揚げ、きゅうりとカニカマの酢の物、スイカ	○たこ焼き、米、さつま芋、砂糖、油、片栗粉、○欧風マヨネーズ	○牛乳、豚レバー、かにかまぼこ、みそ、○かつお節	スイカ、胡瓜、玉ネギ、水菜、カットわかめ、○あおのり、◎人参	牛乳、たこ焼き
31水	豆乳、大根スティック	蒸し鶏のサラダうどん、焼きししゃも、切干大根のチャプチェ風、パイナップル	うどん、砂糖、油、ごま油	○牛乳、豚肉、鶏ささ身、ししゃも、◎調製豆乳	パイナップル、レタス、もやし、人参、切り干しだいこん、胡瓜、ニラ、椎茸、コーン、コーン、◎大根	牛乳、カスタードパイ

☆食材の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

☆ 一日あたりの平均給食量 ☆

エネルギー	たんぱく質	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 531kcal	21.4g	19.8g	204mg	2.3mg	369μg	0.36mg	0.42mg	32mg
3歳未満児 498kcal	21.2g	18.6g	292mg	4.0mg	319μg	0.33mg	0.40mg	29mg

《なつまつり》20日はなつまつりです！16日から19日の15時のおやつと19日の給食は屋台風メニューになります。

《世界の料理》7月はアメリカです！移民の国であるアメリカの料理はヨーロッパやアフリカなど様々な国の料理から派生したものが多く、幅広いメニューがあるのが特徴です。どんな料理が出るかお楽しみに☆

