

令和6年 8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木	のむヨーグルト、きゅうりスティック	タコライス、もずくスープ、大根とハムのサラダ、梨	米、○食パン、ドレッシング、○グラニュー糖、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、○バター、ハム、チーズ、◎のむヨーグルト	トマト、梨、大根、もずく、玉ネギ、コーン、レタス、胡瓜、人参、○レモン、葉ねぎ、◎胡瓜	牛乳、レモンジュガートースト
02金	豆乳、バナナチップス	《 精進料理 》冷やし豆乳うどん、のりとコンのかき揚げ、キャベツの昆布和え、デラウェア	うどん、てんぷら粉、油	○牛乳、調製豆乳、○生クリーム、淡色みそ、◎豆乳	ぶどう、キャベツ、トマト、コーン、胡瓜、人参、塩こんぶ、焼きのり、◎バナナ(乾果)	牛乳、クリームサンドビスケット(ココア)
03土	まめびよ	冷やし中華(ごまだれ)、エビしゅうまい、ブロッコリーと卵の炒め物、オレンジ	中華めん、砂糖、油	○牛乳、卵、ハム、ベーコン	オレンジ、ブロッコリー、胡瓜、ミニトマト、人参、しめじ、コーン	牛乳、塩パナラクリームワッフル
05月	豆乳、おしゃぶり昆布	ふりかけごはん、みそ汁(豆腐・えのき)、チキン南蛮、大根のゆかり和え、オレンジ	米、○ホットケーキ粉、欧風マヨネーズ、片栗粉、○メープルシロップ、油、三温糖	○牛乳、鶏もも肉、豆腐、○牛乳、○卵、みそ、卵、○バター、○調製豆乳	大根、オレンジ、胡瓜、えのきたけ、人参、万能ねぎ、◎こんぶ	牛乳、ホットケーキ
06火	ヤクルト、人参スティック	ジャージャー麺、焼ギョウザ、青じそサラダ、バナナ、ジョア	焼きそばめん、○米、砂糖、片栗粉、ごま油、○ごま油	豚ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ(赤色辛みそ)、○しらす干し、◎ヤクルト	バナナ、ねぎ、筍、胡瓜、人参、コーン、◎人参	麦茶、菜めしとしらすのおにぎり
07水	豆乳、大根スティック	ごはん、みそ汁(キャベツ・油揚げ)、さわらの照り焼き、納豆和え、スイカ	米、三温糖	○牛乳、さわら、挽きわり納豆、○ヨーグルト、油揚げ、みそ、◎調製豆乳	スイカ、ほうれんそう(冷凍)、キャベツ、人参、えのきたけ、ひじき、カットわかめ、◎大根	牛乳、ヨーグルトゼリー、クラッカー
08木	のむヨーグルト、きゅうりスティック	《 世界の料理:アフリカ 》ジョロフライス、レタススープ、白身魚のコーンマヨ焼き、小松菜のサラダ、グレープフルーツ	米、○小麦粉、○砂糖、○油、欧風マヨネーズ、油	○牛乳、メルルーサ、○豆腐、○豆乳、鶏肉、ベーコン、ハム、○バター、◎のむヨーグルト	グレープフルーツ、レタス、こまつな、玉ネギ、人参、大根、胡瓜、コーン、ホールトマト、トマピュール、マッシュルーム、ピーマン、◎胡瓜	牛乳、豆腐ブラウニー
09金	豆乳、食べる小魚	焼き鳥丼、すまし汁、ほうれん草の千草和え、デラウェア	米、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、○アイスクリーム、絹ごし豆腐、ごま、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	ねぎ、ぶどう、もやし、ほうれん草、人参、えのきたけ、みつ菜、万能ねぎ、刻みのり	牛乳、ワッフルアイス
10土	まめびよ	冷やしわかめうどん、豆腐ナゲット、生揚げとナスのみそ煮、オレンジ	うどん、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、生揚げ、豚ひき肉、かまぼこ、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、なす、胡瓜、玉ネギ、人参、えのきたけ、カットわかめ	牛乳、スイートポテト
12月	☆☆山の日☆☆					
13火	ヤクルト、人参スティック	ごはん、みそ汁(大根・油揚げ)、焼肉、大豆とひじきのサラダ、すいか	米、油	○牛乳、豚肉、だいず水煮、○ハム、○とろけるチーズ、油揚げ、みそ、◎ヤクルト	スイカ、キャベツ、胡瓜、もやし、人参、玉ネギ、大根、ピーマン、ひじき、万能ねぎ、◎人参	牛乳、ハムチーズパイ
14水	豆乳、大根スティック	夏野菜カレー、福神漬、キャベツスープ、コブサラダ、キウイフルーツ	米、○麩、サウザンドレッシング、○メープルシロップ、油	○牛乳、豚肉(もも)、卵、ベーコン、○きな粉、◎調製豆乳	玉ネギ、キウイフルーツ、なす、かぼちゃ、ピーマン、キャベツ、レタス、トマト、コーン、胡瓜、福神漬、しめじ、オクラ、◎大根	牛乳、おふの-snack
15木	のむヨーグルト、きゅうりスティック	食パン(選べるジャム)、コーンスープ、鶏肉のピザ風焼き、カラフルサラダ、グレープフルーツ	食パン、○小麦粉	○牛乳、鶏もも肉、牛乳、○豚肉(もも)、とろけるチーズ、○油揚げ、◎のむヨーグルト	グレープフルーツ、コーン、キャベツ、玉ネギ、◎大根、デスバンスハクツヤム(いちご&マカロン)、ピーマン、胡瓜、ブロッコリー、◎こまつな、◎ねぎ、◎人参、赤ピーマン、黄ピーマン、◎干し椎茸、◎胡瓜	《 終戦記念日 》牛乳、すいとん
16金	豆乳、バナナチップス	タコライス、もずくスープ、大根とハムのサラダ、梨	米、ドレッシング、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、○生クリーム、ハム、チーズ、◎豆乳	トマト、梨、大根、もずく、玉ネギ、コーン、レタス、胡瓜、人参、葉ねぎ、◎バナナ(乾果)	牛乳、クリームサンドビスケット(ココア)
17土	まめびよ	しらすの菜めしスパゲッティ、ジュリアンスープ、コロッケ、小松菜とツナのサラダ、オレンジ	マカロニ・スパゲッティ、○クリームパン、ドレッシング	○牛乳、しらす干し、ツナ油漬缶、ベーコン、バター	オレンジ、ほうれん草、こまつな、キャベツ、エリンギ、人参、玉ネギ、大根、胡瓜、刻みのり	牛乳、ミニクリームパン
19月	豆乳、おしゃぶり昆布	ふりかけごはん、みそ汁(豆腐・えのき)、チキン南蛮、大根のゆかり和え、オレンジ	米、○ホットケーキ粉、欧風マヨネーズ、片栗粉、○メープルシロップ、油、三温糖	○牛乳、鶏もも肉、豆腐、○牛乳、○卵、みそ、卵、○バター、◎調製豆乳	大根、オレンジ、胡瓜、えのきたけ、人参、万能ねぎ、◎こんぶ	牛乳、ホットケーキ
20火	ヤクルト、人参スティック	ごはん、みそ汁(キャベツ・油揚げ)、さわらの照り焼き、納豆和え、スイカ	米、三温糖	○牛乳、さわら、挽きわり納豆、○ヨーグルト、油揚げ、みそ、◎ヤクルト	スイカ、ほうれんそう(冷凍)、キャベツ、人参、えのきたけ、ひじき、カットわかめ、◎人参	牛乳、ヨーグルトゼリー、クラッカー
21水	牛乳、大根スティック	ジャージャー麺、焼ギョウザ、青じそサラダ、バナナ、ジョア	焼きそばめん、○米、砂糖、片栗粉、ごま油、○ごま油	豚ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ(赤色辛みそ)、○しらす干し、◎牛乳	バナナ、ねぎ、筍、胡瓜、人参、コーン、◎大根	麦茶、菜めしとしらすのおにぎり ※心組は調理保育のためピザになります
22木	のむヨーグルト、きゅうりスティック	《 世界の料理:アフリカ 》ロールパン、レタススープ、カラング、小松菜のサラダ、グレープフルーツ	パン、じゃが芋、○小麦粉、○砂糖、○油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、○豆腐、○豆乳、卵、ベーコン、ハム、○バター、◎のむヨーグルト	玉ネギ、グレープフルーツ、レタス、こまつな、ホールトマト、大根、胡瓜、人参、◎胡瓜	牛乳、豆腐ブラウニー
23金	豆乳、食べる小魚	《 誕生会 》焼きとうもろこしごはん、オニオンスープ、トマト煮込みハンバーグ、パリパリサラダ、メロン	米、パン粉、しゅうまいの皮	○牛乳、豚ひき肉、豆腐、○ホイップクリーム、卵、牛乳、かにかまぼこ、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	メロン、玉ネギ、コーン、ホールトマト、人参、しめじ	牛乳、誕生ケーキ※純組はホットケーキ
24土	まめびよ	マーボー豆腐丼、ワンタンスープ、もやしとさきみの中華和え、バナナ	米、○バウムクーヘン、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、豆腐、豚ひき肉、鶏ささ身、米みそ(赤色辛みそ)、ごま油	もやし、バナナ、ねぎ、筍、チンゲンサイ、胡瓜、カットわかめ、しょうが、にんにく	牛乳、ぶどうゼリー、バウムクーヘン
26月	豆乳、バナナチップス	ごはん、豚汁、鶏肉の幽庵焼き、キャベツの青じそ和え、オレンジ	○コーンフレーク、米、さといも(冷凍)、板こんにゃく、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)、豆腐、淡色みそ、油揚げ、ごま、◎調製豆乳	キャベツ、オレンジ、人参、大根、胡瓜、ねぎ、ごぼう、ゆず果皮、ゆず果汁、しそ、◎バナナ(乾果)	牛乳、コーンフレーク
27火	ヤクルト、人参スティック	ごはん、みそ汁(大根・油揚げ)、焼肉、大豆とひじきのサラダ、すいか	米、油	○牛乳、豚肉、だいず水煮、○ハム、○とろけるチーズ、油揚げ、みそ、◎ヤクルト	スイカ、キャベツ、胡瓜、もやし、人参、玉ネギ、大根、ピーマン、ひじき、万能ねぎ、◎人参	牛乳、ハムチーズパイ
28水	豆乳、大根スティック	夏野菜カレー、福神漬、キャベツスープ、コブサラダ、キウイフルーツ	米、○麩、サウザンドレッシング、○メープルシロップ、油	○牛乳、豚肉(もも)、卵、ベーコン、○きな粉、◎調製豆乳	玉ネギ、キウイフルーツ、なす、かぼちゃ、ピーマン、キャベツ、レタス、トマト、コーン、胡瓜、福神漬、しめじ、オクラ、◎大根	牛乳、おふの-snack
29木	のむヨーグルト、きゅうりスティック	食パン(選べるジャム)、コーンスープ、鮭のピザ風焼き、カラフルサラダ、グレープフルーツ	食パン、○干しとうめん	○牛乳、鮭、牛乳、とろけるチーズ、○ハム、◎のむヨーグルト	コーン、グレープフルーツ、キャベツ、玉ネギ、デスバンスハクツヤム(いちご&マカロン)、ピーマン、胡瓜、ブロッコリー、○胡瓜、赤ピーマン、黄ピーマン、◎胡瓜	牛乳、おやつそうめん
30金	豆乳、おしゃぶり昆布	焼き鳥丼、すまし汁、ほうれん草の千草和え、梨	米、○小麦粉、○油、○砂糖、砂糖、○オリブ油	○牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、○調製豆乳、○バター、ごま、◎調製豆乳	ねぎ、梨、もやし、ほうれん草、人参、えのきたけ、みつ菜、万能ねぎ、刻みのり、◎こんぶ	《 世界の料理:アフリカ 》牛乳、マンダジ
31土	まめびよ	冷やしきつねうどん、しゅうまい、大根と鶏肉の煮物、オレンジ	うどん、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、油揚げ	オレンジ、大根、人参、もやし、胡瓜、いんげん	牛乳、メープルソフトパン

☆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与量 ☆

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	537kcal	23.0g	19.1g	249mg	3.0mg	163μg	0.39mg	0.49mg	36mg
3歳未満児	508kcal	21.9g	18.1g	286mg	3.3mg	147μg	0.35mg	0.45mg	30mg

☆かき水屋さん☆ 8月6日(木)に行きます!お楽しみに♪

☆世界の料理☆ 今月はアフリカの国です!赤道を中心に南北に広がり、50カ国以上の国があるアフリカ大陸。アフリカ古来の食文化にヨーロッパやアジアの料理が組み合わさった多彩な料理が数多くあります。日本では馴染みのない料理が多いですが、食べやすいようにアレンジして提供します。どんな料理がでるかお楽しみに☆

