

令和3年 7月 昼食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明府中南保育園

日付	10時おやつ	昼食	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 木	バナナ 牛乳	【精進料理】 白ごま御飯、納豆揚げ、 きゅうりのゆかりあえ、煮込み汁、すいか	米、○ホットケーキ粉、てんぷら粉、○油、油、ごま	○牛乳、○牛乳、挽きわり納豆、○とろけるチーズ、油揚げ	こんぶ(だし用)、きゅうり、○バナナ、すいか、○オレンジ、にんじん、だいこん、ほうれんそう、コーン缶、えだまめ(冷凍)	チーズホットケーキ オレンジ 牛乳
02 金	野菜スティック 牛乳	チャーハン、鶏つくねのあんかけ、 はるさめサラダ、わかめスープ、パイナップル	米、○小麦粉、はるさめ、片栗粉、○黒砂糖、ごま油、砂糖、○油、油	○牛乳、○牛乳、鶏ひき肉、ベーコン	○グレープフルーツ、パイナップル、きゅうり、ねぎ、にんじん、コーン缶、たまねぎ、ごぼう、ピーマン、○赤ピーマン、○だいこん、○きゅうり、カットわかめ	黒糖蒸しパン グレープフルーツ 牛乳
03 土	ばりんこ 麦茶	冷やし中華、トマトの和え物、 さつま芋の甘煮、オレンジ、牛乳	生中華めん、○食パン、さつまいも、砂糖、○砂糖、ごま油	○牛乳、牛乳、ハム、○バター、ツナ水煮缶	○パン缶、オレンジ、トマト、きゅうり、もやし	シュガートースト パン缶 牛乳
05 月	野菜スティック 牛乳	鯛めし、大根の煮物、きゅうりの土佐あえ、 すまし汁(玉ねぎ・わかめ)、グレープフルーツ	米、○油、ごま、砂糖	○牛乳、○牛乳、あまだい、生揚げ、かつお節	○バナナ、グレープフルーツ、だいこん、きゅうり、たまねぎ、○とうもろこし、にんじん、うめ干し、しそ、○ピーマン、○にんじん、○だいこん、カットわかめ	ポップコーン バナナ 牛乳
06 火	オレンジ 牛乳	夏野菜カレー、きのこソテー、 マカロニサラダ、キャベツスープ、 スティックチーズ	米、○ホットケーキ粉、マカロニ、○砂糖、マヨネーズ、小麦粉、○油、油、砂糖、○メープルシロップ	○牛乳、○牛乳、牛乳、豚肉(肩ロース)、バター	○グレープフルーツ、○オレンジ、キャベツ、りんご、なす、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、ピーマン、しめじ、しいたけ、えのきたけ、しょうが	メープルホットケーキ グレープフルーツ 牛乳
07 水	野菜スティック 豆乳	【七夕献立】 七夕そうめん、野菜てんぷら、 パンパンジー、すいか	干しそうめん、てんぷら粉、油、すりごま、砂糖	鶏ささ身、ハム、○調製豆腐、○カルピス	すいか、きゅうり、オクラ、にんじん、トマト、なす、かぼちゃ、○黄ピーマン、○みかん缶、○にんじん、○きゅうり、○ぶどう果汁70%飲料、○パン缶	【七夕おやつ】 七夕ゼリー クラッカー、麦茶
08 木	バナナ 牛乳	バターロール、鶏肉のトマトチーズ焼き、 ブロッコリーサラダ、野菜スープ、 選べる果物(パイナップル・オレンジ)	ロールパン、○焼きそばめん、○米、フレンチドレッシング	○牛乳、鶏もも肉、とろけるチーズ	○バナナ、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、パイナップル、オレンジ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、黄ピーマン、○キャベツ、○たまねぎ、○にんじん	そばめし 小魚 麦茶
09 金	野菜スティック 牛乳	五目御飯、あじの塩焼き、 おくらのおかか和え、じゃがいものそぼろ煮、 すまし汁(豆腐・わかめ)	じゃがいも、米、○砂糖、○小麦粉、板こんにゃく、砂糖、油、片栗粉	○牛乳、○牛乳、あじ、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏もも肉、○きな粉、○バター、かつお節	○オレンジ、オクラ、にんじん、ごぼう、ねぎ、いんげん、○黄ピーマン、○にんじん、○きゅうり、カットわかめ、干しいたけ	きなこクッキー オレンジ 牛乳
10 土	ばりんこ 麦茶	しょうゆラーメン、大根の味噌田楽、 もやしの中華風和え物、パン缶、牛乳	生中華めん、○米、砂糖、○ごま、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、○しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	パン缶、だいこん、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、こまつな、○焼きのり	じゃこまぜごはん 教育昆布 麦茶
12 月	野菜スティック 牛乳	御飯、鶏肉の梅肉焼き、 ほうれん草の白あえ、 かぼちゃの煮物、けんちん汁	米、さといも、○砂糖、砂糖、ねりごま、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、○牛乳、油揚げ	かぼちゃ、ほうれんそう、だいこん、にんじん、○みかん缶、ごぼう、うめ干し、ねぎ、あさつき、○にんじん、○だいこん、○セロリ、○粉かんでん	牛乳かん クラッカー 麦茶
13 火	オレンジ 牛乳	なすミートスパゲティ、じゃがいも炒め、 キャベツとツナのサラダ、 コンソメスープ、ヨーグルト	スパゲティ、じゃがいも、○米、油、フレンチドレッシング、小麦粉、砂糖	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、ツナ油漬缶、ベーコン、粉チーズ	○オレンジ、たまねぎ、キャベツ、なす、にんじん、ホールトマト缶詰、コーン缶、ピーマン	わかめおにぎり 小魚 麦茶
14 水	野菜スティック 豆乳	納豆ご飯、カレイの煮つけ、 小松菜のおかかあえ、根菜の炒め煮、 みそ汁(切干し・玉ねぎ)	米、板こんにゃく、砂糖、油	○牛乳、かれい、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、○ハム、○とろけるチーズ、油揚げ、かつお節、○調製豆腐	○オレンジ、こまつな、だいこん、れんこん、にんじん、たまねぎ、いんげん、○赤ピーマン、○だいこん、○きゅうり、切り干しだいこん、しいたけ、しょうが	ハムチーズパイ オレンジ 牛乳
15 木	バナナ 牛乳	レーズンパン、ミートボール、ポパイサラダ、 きのこのスープ、グレープフルーツ	ぶどうパン、マヨネーズ、パン粉、砂糖、油、片栗粉	○牛乳、豚ひき肉、ベーコン	○バナナ、○とうもろこし、グレープフルーツ、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、えのきたけ、にんじん	ゆでとうもろこし 教育昆布 麦茶
16 金	野菜スティック 牛乳	焼きそば、鶏のから揚げ、 ピーマンとツナの和え物 おくらスープ、選べる果物(すいか赤・黄)	焼きそばめん、○小麦粉、油、○砂糖、砂糖、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、豚肉(ばら)、○バター、ツナ油漬缶、○牛乳	○野菜ジュース、すいか、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、オクラ、コーン缶、○ピーマン、○にんじん、○だいこん、しょうが、にんにく、あおのり	クッキー 野菜ジュース
17 土	ばりんこ 麦茶	冷やし中華、トマトの和え物、 さつま芋の甘煮、オレンジ、牛乳	生中華めん、○食パン、さつまいも、砂糖、○砂糖、ごま油	○牛乳、牛乳、ハム、○バター、ツナ水煮缶	○パン缶、オレンジ、トマト、きゅうり、もやし	シュガートースト パン缶 牛乳
19 月	野菜スティック 牛乳	鯛めし、大根の煮物、きゅうりの土佐あえ、 すまし汁(玉ねぎ・わかめ)、グレープフルーツ	米、○油、ごま、砂糖	○牛乳、○牛乳、あまだい、生揚げ、かつお節	○バナナ、グレープフルーツ、だいこん、きゅうり、たまねぎ、○とうもろこし、にんじん、うめ干し、しそ、○ピーマン、○にんじん、○だいこん、カットわかめ	ポップコーン バナナ 牛乳
20 火	オレンジ 牛乳	夏野菜カレー、きのこソテー、 マカロニサラダ、キャベツスープ、 スティックチーズ	米、○ホットケーキ粉、マカロニ、○砂糖、マヨネーズ、小麦粉、○油、油、砂糖、○メープルシロップ	○牛乳、○牛乳、牛乳、豚肉(肩ロース)、バター	○グレープフルーツ、○オレンジ、キャベツ、りんご、なす、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、ピーマン、しめじ、しいたけ、えのきたけ、しょうが	メープルホットケーキ グレープフルーツ 牛乳
21 水	野菜スティック 豆乳	【誕生会・お祝い給食】 菜飯ごはん、かぼちゃコロケ、 コールスローサラダ、トマトスープ、バナナ	○ホットケーキ粉、パン粉、○砂糖、油、小麦粉、マヨネーズ、○油、米	○牛乳、豚ひき肉、○生クリーム、ベーコン、○調製豆腐	かぼちゃ、バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、○ママーレード、○黄ピーマン、○にんじん、○きゅうり	【誕生会・お祝いおやつ】 誕生会ケーキ 牛乳
22 木	海の日					
23 金	スポーツの日					
24 土	ばりんこ 麦茶	しょうゆラーメン、大根の味噌田楽、 もやしの中華風和え物、パン缶、牛乳	生中華めん、○米、砂糖、○ごま、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、○しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	パン缶、だいこん、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、こまつな、○焼きのり	じゃこまぜごはん 教育昆布 麦茶
26 月	野菜スティック 牛乳	御飯、鶏肉の梅肉焼き、 ほうれん草の白あえ、かぼちゃの煮物、 けんちん汁	米、さといも、○砂糖、砂糖、ねりごま、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、○牛乳、油揚げ	かぼちゃ、ほうれんそう、だいこん、にんじん、○みかん缶、ごぼう、うめ干し、ねぎ、あさつき、○にんじん、○だいこん、○セロリ、○粉かんでん	牛乳かん クラッカー 麦茶
27 火	オレンジ 牛乳	なすミートスパゲティ、じゃがいも炒め、 キャベツとツナのサラダ、 コンソメスープ、ヨーグルト	スパゲティ、じゃがいも、○米、油、フレンチドレッシング、小麦粉、砂糖	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、ツナ油漬缶、ベーコン、粉チーズ	○オレンジ、たまねぎ、キャベツ、なす、にんじん、ホールトマト缶詰、コーン缶、ピーマン	わかめおにぎり 小魚 麦茶
28 水	野菜スティック 豆乳	【土用の丑の日】 ひつまぶし、炒り豆腐、 きゅうりとわかめの酢の物、 すまし汁(おふ・みつば)、すいか	米、○砂糖、砂糖、焼ふ、油、片栗粉	木綿豆腐、うなぎ蒲焼、鶏ひき肉、○調製豆腐	○りんご果汁50%飲料、○ぶどう果汁70%飲料、すいか、きゅうり、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、みつば、さやえんどう、○赤ピーマン、○きゅうり、○だいこん、カットわかめ、ひじき、○粉かんでん、干しいたけ、しそ	選べるゼリー(りんご・ぶどう) クラッカー 麦茶
29 木	バナナ 牛乳	レーズンパン、ミートボール、ポパイサラダ、 きのこのスープ、グレープフルーツ	ぶどうパン、マヨネーズ、パン粉、砂糖、油、片栗粉	○牛乳、豚ひき肉、ベーコン	○バナナ、○とうもろこし、グレープフルーツ、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、えのきたけ、にんじん	ゆでとうもろこし 教育昆布 麦茶
30 金	野菜スティック 牛乳	五目御飯、あじの塩焼き、 おくらのおかか和え、じゃがいものそぼろ煮、 すまし汁(豆腐・わかめ)	じゃがいも、米、○砂糖、○小麦粉、板こんにゃく、砂糖、油、片栗粉	○牛乳、○牛乳、あじ、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏もも肉、○きな粉、○バター、かつお節	○オレンジ、オクラ、にんじん、ごぼう、ねぎ、いんげん、○黄ピーマン、○にんじん、○きゅうり、カットわかめ、干しいたけ	きなこクッキー オレンジ 牛乳
31 土	ばりんこ 麦茶	わかめうどん、トマトのサラダ、 かぼちゃの煮物、オレンジ、牛乳	ゆでうどん、○ホットケーキ粉、フレンチドレッシング、○砂糖、砂糖	○牛乳、牛乳、油揚げ	かぼちゃ、オレンジ、トマト、たまねぎ、きゅうり、にんじん、○ブルーベリージャム、もやし、カットわかめ	ブルーベリージャムホットケーキ 牛乳

☆ 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歳未満児	470kcal	17.9g	14.2g	250mg	2.1mg	212μg	0.34mg	0.36mg	33mg

カミカミメニュー

◎朝おやつの野菜スティックは、3種類から自分で選びます。

◎献立は仕入れの都合で変更することがあります。

今月の食育目標は、「三食しっかり食べましょう。」です。気温の上昇と共に、食欲も落ちてしまうこの季節。一日の基本である朝ごはんは特に重要です。この時期不足しがちな、ビタミン、ミネラルを多く含む旬の野菜をとりましょう。

7月の予定

1日(木) 精進料理 7日(水) 七夕のついで
21日(水) 誕生会 28日(水) 土用の丑の日

