

令和3年 8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
			※は10時おやつ ◎は午後おやつ	◎は10時おやつ ◎は午後おやつ	◎は10時おやつ ◎は午後おやつ	
02月	野菜スティック 牛乳	【精進料理】 冷や汁そうめん、高野豆腐のかき揚げ、 キャベツの塩昆布和え、オレンジ	※と力になるもの 干しそうめん、○ホットケーキ粉、 てんぷら粉、○砂糖、油、ごま、 ○メープルシロップ	血や肉や骨になるもの ○牛乳、◎牛乳、白身そ、米みそ(赤色辛みそ)、 油揚げ、○バター、凍り豆腐	体の調子を整えるもの こんぶ(だし用)、○グレープフルーツ、 オレンジ、きゅうり、にんじん、 キャベツ、かぼちゃ、塩こんぶ、 ◎赤ピーマン、◎だいこん、 ◎きゅうり、カウトわかめ	メープルマフィン グレープフルーツ 牛乳
03月	オレンジ 牛乳	御飯、赤魚の煮つけ、小松菜のごま和え、 ひじき煮、豚汁	米、板こんにやく、砂糖、すりごま、 油、○砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、あかうお、ゆで大豆、 豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、 油揚げ	○バナナ、◎オレンジ、こまつな、 だいこん、にんじん、ねぎ、 ごぼう、ひじき、しょうが	シュガーパイ バナナ 牛乳
04月	野菜スティック 豆乳	みそラーメン、肉団子、 チンゲン菜の中華和え、 パイナップル	○米、ゆで中華めん、砂糖、 片栗粉、○油、ごま油	豚ひき肉、白みそ、豚肉(肩)、 ○鶏ひき肉、◎調整豆乳	パイナップル、チンゲンサイ、 にんじん、もやし、たまねぎ、 ねぎ、○ピーマン、○にんじん、 コーン缶、たまねぎ、◎だいこん、 ◎にんじん、◎ピーマン、 しょうが、にんにく、にら	ケチャップライス 教育昆布 麦茶
05月	バナナ 牛乳	食パン(いちごジャム)、 タンドリーチキン、ほうれん草と コーンのソテー、コンソメスープ、 選べる果物(すいか・オレンジ)	食パン、○小麦粉、油、○砂糖、 ○ごま油	◎牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、 ○豚ひき肉	◎バナナ、ほうれん草、 すいか、オレンジ、キャベツ、 コーン缶、◎ほうれん草、 たまねぎ、にんじん、 ◎コーン缶、○にら、 ◎にんじん、にんにく、 いちごジャム	チヂミ 小魚 麦茶
06月	野菜スティック 牛乳	ふりかけご飯、あじの照り焼き、 おくらの梅和え、大根のそぼろ煮、 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	米、○焼ふ、片栗粉、砂糖、 ○黒砂糖、油、ごま	○牛乳、◎牛乳、あじ、 鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、 しらす干し、○バター、かつお節	◎オレンジ、だいこん、 かぼちゃ、オクラ、 きゅうり、ねぎ、 いんげん、◎黄ピーマン、 ◎にんじん、◎きゅうり、 うめ干し、あおのり	おふラスク(黒糖) オレンジ 牛乳
07月	ばりんこ 麦茶	焼きそば、 プロッコリーサラダ、 オニオンスープ、 グレープフルーツ、 牛乳	焼きそばめん、 ○食パン、油、 フレンチドレッシング	◎牛乳、牛乳、 豚肉(ばら)、○とろけるチーズ、 ○ハム、○バター	◎バナナ缶、 グレープフルーツ、 プロッコリー、 たまねぎ、 キャベツ、 にんじん、 黄ピーマン、 あおのり	ハムチーズトースト パイナップル 牛乳
9月	振替休日					
10月	オレンジ 牛乳	そうめん、 がんもどき、豚しゃぶ サラダ、すいか、	干しそうめん、 ○米、片栗粉、砂糖、 ○砂糖、○すりごま、 ごま油	◎牛乳、木綿豆腐、 豚肉(ロース)、しらす干し、 ○米みそ(淡色辛みそ)	すいか、◎オレンジ、 キャベツ、にんじん、 ねぎ、ひじき、 レモン果汁、しょうが	みそ焼きおにぎり 教育昆布 麦茶
11月	かき水	御飯、 マーボーなす、 ピーマンの佃煮、 中華スープ、 グレープフルーツ	米、○小麦粉、 砂糖、○砂糖、 油、ごま油、 片栗粉	◎牛乳、木綿豆腐、 豚ひき肉、○無塩バター、 米みそ(淡色辛みそ)、 かつお節、◎調整豆乳	グレープフルーツ、 ◎オレンジ、 ピーマン、 なす、えのきたけ、 ねぎ、◎ほうれん草、 にんじん、 コーン缶、 黒きくらげ、 しょうが、 にんにく	ほうれんそうクッキー オレンジ 牛乳
12月	バナナ 牛乳	チーズパン、 豚肉ときのこの ケチャップ炒め、 アスパラサラダ、 キャベツスープ、 選べる果物 (オレンジ・パイナップル)	ロールパン、 ○ピーマン、砂糖、 フレンチドレッシング、 ○油、ごま油	◎牛乳、豚肉(ばら)	◎バナナ、 にんじん、たまねぎ、 グリーンアスパラガス、 キャベツ、 パイナップル、 オレンジ、 ○干ししいたけ、 しめじ、えのきたけ、 たまねぎ、 コーン缶、 ◎にんじん、 ○ピーマン	ピーマン 小魚 麦茶
13月	野菜スティック 牛乳	御飯、 おろしハンバーグ、 トマトの和え物、 きんぴらごぼう、 みそ汁(もやし・ わかめ)	米、○小麦粉、 砂糖、○油、 ○砂糖、 パン粉、ごま、 ごま油、油	◎牛乳、◎牛乳、 豚ひき肉、牛乳、 米みそ(淡色辛みそ)、 ツナ水煮缶	◎グレープフルーツ、 ごぼう、 トマト、もやし、 たまねぎ、 ○かぼちゃ、 だいこん、 きゅうり、 にんじん、◎きゅうり、 ◎にんじん、 ◎だいこん、 カウトわかめ	かぼちゃ蒸しパン グレープフルーツ 牛乳
14月	ばりんこ 麦茶	肉みそバゲティ、 キャベツのサラダ、 大根スープ、 オレンジ、 牛乳	スパゲティ、 ○米、 フレンチドレッシング、 片栗粉、 油、砂糖	牛乳、 豚ひき肉、 米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、 キャベツ、 だいこん、 たまねぎ、 にんじん、 こまつな、 しめじ、 コーン缶、 しいたけ	ゆかりごはん 教育昆布 麦茶
16月	野菜スティック 牛乳	御飯、 鮭のちんちゃん焼き、 きゅうりとわかめの 酢の物、 すまし汁(もずく・ 豆腐)、 バナナ	米、○ホットケーキ粉、 砂糖、○砂糖	◎牛乳、◎牛乳、 さけ、 木綿豆腐、 白みそ、 バター	バナナ、 きゅうり、 キャベツ、 もずく、 たまねぎ、 にんじん、 ◎いちごジャム、 しめじ、 ◎赤ピーマン、 ◎だいこん、 ◎きゅうり、 カウトわかめ、 レモン果汁	いちごジャムホットケーキ 牛乳
17月	オレンジ 牛乳	きのこスパゲティ、 鶏肉の照り焼き、 オーロラサラダ、 小松菜スープ、 ヨーグルト	スパゲティ、 ○米、 マヨネーズ、 片栗粉、 油、○ごま、 砂糖	◎牛乳、 ヨーグルト(加糖)、 鶏もも肉、 ○さけ(塩)、 ハム、 バター	◎オレンジ、 きゅうり、 たまねぎ、 にんじん、 こまつな、 しめじ、 えのきたけ、 コーン缶、 マッシュルーム缶、 しょうが	鮭ご飯 教育昆布 麦茶
18月	野菜スティック 豆乳	【誕生会・お祝い給食】 枝豆とじゃこの御飯、 メンチカツ、 かぼちゃのサラダ、 野菜スープ、 グレープフルーツ	米、○ホットケーキ粉、 マヨネーズ、 ○砂糖、 パン粉、 ○油、 小麦粉、 油、砂糖	◎牛乳、 豚ひき肉、 ハム、 ○生クリーム、 しらす干し、 ◎調整豆乳	グレープフルーツ、 かぼちゃ、 たまねぎ、 にんじん、 ○みかん缶、 きゅうり、 トマト、 キャベツ、 えだまめ、 ◎ブルーベリージャム、 ◎バナナ缶、 ◎ピーマン、 ◎にんじん、 ◎だいこん	【誕生会・お祝いおやつ】 誕生ケーキ 牛乳
19月	バナナ 牛乳	食パン(マーメレード ジャム)、 タンドリーチキン、 ほうれん草とコーンの ソテー、 コンソメスープ、 選べる果物 (すいか・オレンジ)	食パン、 ○小麦粉、 油、○砂糖、 ごま油	◎牛乳、 鶏もも肉、 ヨーグルト(無糖)、 ○豚ひき肉	◎バナナ、 ほうれん草、 すいか、 グレープフルーツ、 キャベツ、 コーン缶、 しめじ、 たまねぎ、 にんじん、 ◎コーン缶、 ○にら、 ◎にんじん、 にんにく、 マーメレード	チヂミ 小魚 麦茶
20月	野菜スティック 牛乳	ふりかけご飯、 あじの照り焼き、 おくらの梅和え、 大根のそぼろ煮、 みそ汁(かぼちゃ・ ねぎ)	米、○焼ふ、 片栗粉、 砂糖、ごま、 ○黒砂糖、 油	◎牛乳、◎牛乳、 あじ、 鶏ひき肉、 米みそ(淡色辛みそ)、 しらす干し、 ○バター、 かつお節	◎オレンジ、 だいこん、 かぼちゃ、 オクラ、 きゅうり、 ねぎ、 いんげん、 ◎黄ピーマン、 ◎にんじん、 ◎きゅうり、 うめ干し、 あおのり	おふラスク(黒糖) オレンジ 牛乳
21月	ばりんこ 麦茶	焼きそば、 プロッコリーサラダ、 オニオンスープ、 グレープフルーツ、 牛乳	焼きそばめん、 ○食パン、 油、 フレンチドレッシング	◎牛乳、 牛乳、 豚肉(ばら)、 ○とろけるチーズ、 ○ハム、 ○バター	◎バナナ缶、 グレープフルーツ、 プロッコリー、 たまねぎ、 キャベツ、 にんじん、 黄ピーマン、 あおのり	ハムチーズトースト パイナップル 牛乳
23月	野菜スティック 牛乳	御飯、 赤魚の煮つけ、 小松菜のごま和え、 ひじき煮、 豚汁	米、 板こんにやく、 砂糖、 すりごま、 油、○砂糖、 ごま油	◎牛乳、◎牛乳、 あかうお、 ゆで大豆、 豚肉(肩ロース)、 米みそ(淡色辛みそ)、 油揚げ	○バナナ、 こまつな、 だいこん、 にんじん、 ねぎ、 ごぼう、 ひじき、 ◎赤ピーマン、 ◎だいこん、 ◎きゅうり、 しょうが	シュガーパイ バナナ 牛乳
24月	オレンジ 牛乳	そうめん、 がんもどき、豚しゃぶ サラダ、 すいか、	干しそうめん、 ○米、 片栗粉、砂糖、 ○砂糖、 ○すりごま、 ごま油	◎牛乳、 木綿豆腐、 豚肉(ロース)、 しらす干し、 ○米みそ(淡色辛みそ)	すいか、 ◎オレンジ、 キャベツ、 にんじん、 ねぎ、 ひじき、 レモン果汁、 しょうが	みそ焼きおにぎり 教育昆布 麦茶
25月	かき水	御飯、 マーボーなす、 ピーマンの佃煮、 中華スープ、 パイナップル	米、○小麦粉、 砂糖、○砂糖、 油、ごま油、 片栗粉	◎牛乳、 木綿豆腐、 豚ひき肉、 ○無塩バター、 米みそ(淡色辛みそ)、 かつお節、 ◎調整豆乳	◎オレンジ、 パイナップル、 ピーマン、 なす、 えのきたけ、 ねぎ、 ◎ほうれん草、 にんじん、 コーン缶、 黒きくらげ、 しょうが、 にんにく	ほうれんそうクッキー オレンジ 牛乳
26月	バナナ 牛乳	チーズパン、 豚肉ときのこの ケチャップ炒め、 アスパラサラダ、 キャベツスープ、 選べる果物 (グレープフルーツ赤・白)	ロールパン、 ○ピーマン、砂糖、 フレンチドレッシング、 ○油、 ごま油	◎牛乳、 豚肉(ばら)	◎バナナ、 にんじん、 たまねぎ、 グリーンアスパラガス、 キャベツ、 グレープフルーツ(赤)、 グレープフルーツ、 ○干ししいたけ、 しめじ、 えのきたけ、 たまねぎ、 コーン缶、 ◎にんじん、 ○ピーマン	ピーマン 小魚 麦茶
27月	野菜スティック 牛乳	御飯、 おろしハンバーグ、 トマトの和え物、 きんぴらごぼう、 みそ汁(もやし・ わかめ)	米、○小麦粉、 砂糖、○油、 ○砂糖、 パン粉、 ごま、 ごま油、油	◎牛乳、◎牛乳、 豚ひき肉、 牛乳、 米みそ(淡色辛みそ)、 ツナ水煮缶	◎グレープフルーツ、 ごぼう、 トマト、 もやし、 たまねぎ、 ○かぼちゃ、 だいこん、 きゅうり、 にんじん、◎きゅうり、 ◎にんじん、 ◎だいこん、 カウトわかめ	かぼちゃ蒸しパン グレープフルーツ 牛乳
28月	ばりんこ 麦茶	肉みそバゲティ、 キャベツのサラダ、 大根スープ、 オレンジ、 牛乳	スパゲティ、 ○米、 フレンチドレッシング、 片栗粉、 油、砂糖	牛乳、 豚ひき肉、 米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、 キャベツ、 だいこん、 たまねぎ、 にんじん、 こまつな、 しめじ、 コーン缶、 しいたけ	ゆかりごはん 教育昆布 麦茶
30月	かき水	御飯、 鮭のちんちゃん焼き、 きゅうりとわかめの 酢の物、 すまし汁(もずく・ 豆腐)、 バナナ	米、○ホットケーキ粉、 砂糖、○砂糖	◎牛乳、 さけ、 木綿豆腐、 白みそ、 バター	バナナ、 きゅうり、 キャベツ、 もずく、 たまねぎ、 にんじん、 ◎いちごジャム、 しめじ、 カウトわかめ、 レモン果汁	いちごジャムホットケーキ 牛乳
31月	オレンジ 牛乳	きのこスパゲティ、 鶏肉の照り焼き、 オーロラサラダ、 小松菜スープ、 ヨーグルト	スパゲティ、 ○米、 マヨネーズ、 片栗粉、 油、○ごま、 砂糖	◎牛乳、 ヨーグルト(加糖)、 鶏もも肉、 ○さけ(塩)、 ハム、 バター	◎オレンジ、 きゅうり、 たまねぎ、 にんじん、 こまつな、 しめじ、 えのきたけ、 コーン缶、 マッシュルーム缶、 しょうが	鮭ご飯 教育昆布 麦茶

★ 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	454kcal	17.2g	14.4g	250mg	2.0mg	179μg	0.35mg	0.35mg 32mg

カミカメニュー

◎朝おやつ野菜スティックは、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。

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。いよいよ本格的な夏の到来です。強い日差しが照りつける日々が続きます。「体がだるい」、「無気力になる」、「イライラする」、「食欲がない」など夏バテの症状は出ていませんか？夏バテにならないよう日頃の生活習慣を見直し、暑い夏を楽しみ過ごしましょう。

8月の予定

2日(月) 精進料理

18日(水) 誕生会

