

令和4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		◎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		
01月	野菜スティック 牛乳	【精進料理】 冷や汁うどん、高野豆腐のかき揚げ、 キャベツの塩昆布和え、梨	ゆでうどん、〇米、〇もち米、 てんぷら粉、油、ごま、〇砂糖	◎牛乳、白みそ、◎鶏もも肉、米みそ (淡色辛みそ)、油揚げ、凍り豆腐	なし、にんじん、きゅうり、キャベツ、かぼちゃ、 〇たけのこ(ゆで)、〇にんじん、〇万能ねぎ、塩こ んぶ、◎赤ピーマン、◎だいこん、◎きゅうり、 〇干しいたけ、カットわかめ	おこわ 麦茶
02火	オレンジ 牛乳	ひじきご飯、カレーの煮つけ、 ほうれん草のごま味噌和え、 すまし汁(なす・玉ねぎ)、グレープフルーツ	米、〇ホットケーキ粉、〇油、 砂糖、〇砂糖、三温糖、 すりごま、〇グラニュー糖	◎牛乳、◎牛乳、カレー、油揚げ、 〇木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、◎オレンジ、ほうれん草、 〇パン缶、にんじん、なす、たまねぎ、ひじき、 しょうが、葉ねぎ	豆腐ドーナツ パン缶 牛乳
03水	野菜スティック 豆乳	御飯、鶏肉のねぎソースがけ、 いんげんのおかかあえ、五目みそ汁、バナナ	米、さといも、ごま油、砂糖、 〇砂糖	◎牛乳、鶏もも肉、油揚げ、米みそ (淡色辛みそ)、かつお節、◎調製豆 乳	バナナ、◎オレンジ、だいこん、いんげん、ね ぎ、にんじん、ごぼう、◎ピーマン、◎にんじん、 ◎だいこん	シュガーパイ オレンジ 牛乳
04木	バナナ 牛乳	【土用の丑の日】 ひつまぶし、かぼちゃのほろあんかけ、 きゅうりの土佐あえ、 すまし汁(おふくみつば)、すいか	米、〇小麦粉、〇三温糖、 油、焼ふ、砂糖、片栗粉	◎牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉、うなぎ蒲 焼、かつお節	◎バナナ、すいか、〇グレープフルーツ、かぼ ちゃ、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、うめ干し、しそ	ちんすこう グレープフルーツ 牛乳
05金	野菜スティック 牛乳	御飯、マーボーなす、ピーマンの佃煮、 中華スープ、パインアップル	米、〇小麦粉、〇砂糖、砂 糖、片栗粉、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、〇ヨー グルト(無糖)、豚ひき肉、〇バター、 米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	◎バナナ、なす、パインアップル、ピーマン、ねぎ、 えのきたけ、にんじん、コーン缶、◎黄ピーマ ン、◎にんじん、◎きゅうり、カットわかめ、にん じんにしょうが	ヨーグルトマフィン バナナ 牛乳
06土	ソフトせんべい 麦茶	和風スパゲティ、オーロラサラダ、 野菜スープ、オレンジ、牛乳	スパゲティ、〇米、マヨネーズ	牛乳、ベーコン、ハム、〇しらすず干し、 バター、〇かつお節	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、チンゲ ンサイ、しめじ、焼きのり	じゃこおかかごはん 麦茶
08月	野菜スティック 牛乳	御飯、あじフライ、キャベツのごま酢和え、 みそ汁(だいこん・なめこ)、グレープフルーツ	米、〇焼ふ、小麦粉、パン粉、 〇砂糖、ごま、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、あじ、〇バター、米 みそ(淡色辛みそ)	◎オレンジ、グレープフルーツ、キャベツ、だいこ ん、葉ねぎ、にんじん、なめこ、◎にんじん、◎だ いこん、◎セロリ	おふろスク オレンジ 牛乳
09火	オレンジ 牛乳	そうめん、がんもどき、 おくらのサラダ、すいか	干しそうめん、〇米、油、片栗 粉	◎牛乳、木綿豆腐	すいか、◎オレンジ、オクラ、にんじん、えだま め、ねぎ、ひじき	わかめおにぎり 小魚 麦茶
10水	野菜スティック 豆乳	三色丼、トマトのツナ和え、すまし汁(きのこ)、 選べる果物(バナナ・パインアップル)	米、〇小麦粉、〇砂糖、 油、砂糖、油	◎牛乳、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、◎ 調製豆乳	◎グレープフルーツ、トマト、ほうれん草、きゅ うり、バナナ、パインアップル、〇かぼちゃ、にんじ ん、しめじ、えのきたけ、◎きゅうり、ねぎ、◎に んじん、◎だいこん、カットわかめ	かぼちゃ蒸しパン グレープフルーツ 牛乳
11木	<h2 style="text-align: center;">山の日</h2>					
12金	野菜スティック 牛乳	カレーライス、マカロニサラダ、 コンソメスープ、スティックチーズ	じゃがいも、〇小麦粉、小麦 粉、マカロニ、〇砂糖、マヨ ネーズ、油、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、牛 乳、〇バター、バター	◎バナナ、にんじん、たまねぎ、トマト、りんご、 キャベツ、きゅうり、〇ほうれん草、にんにく、 しょうが、◎赤ピーマン、◎だいこん、◎きゅうり	ほうれん草クッキー バナナ 牛乳
13土	ソフトせんべい 麦茶	焼きうどん、ブロッコリーサラダ、 大根のスープ、パン缶、牛乳	ゆでうどん、〇食パン、フレン チドレッシング、油	◎牛乳、牛乳、豚肉(もも)	ブロッコリー、パン缶、にんじん、ピーマン、た まねぎ、だいこん、黄ピーマン、こまつな、しめ じ、〇いちごジャム	ジャムサンド(いちごジャム) 牛乳
15月	野菜スティック 牛乳	肉みそスパゲティ、じゃがいも炒め、 コロコロサラダ、小松菜スープ、ヨーグルト	スパゲティ、じゃがいも、〇小 麦粉、フレンチドレッシング、 油、片栗粉、砂糖、油	◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、〇木綿豆 腐、豚ひき肉、〇豚肉(ばら)、米みそ (淡色辛みそ)、ベーコン	たまねぎ、〇はくさい、にんじん、〇たまねぎ、だ いこん、こまつな、きゅうり、コーン缶、ピーマン、 ◎にんじん、しいたけ、◎ピーマン、◎にんじん、 ◎だいこん	すいとん 麦茶
16火	オレンジ 牛乳	ひじきご飯、カレーの煮つけ、 ほうれん草のごま味噌和え、 すまし汁(なす・玉ねぎ)、グレープフルーツ	米、〇ホットケーキ粉、〇油、 砂糖、〇砂糖、三温糖、 すりごま、〇グラニュー糖	◎牛乳、◎牛乳、カレー、油揚げ、 〇木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、◎オレンジ、ほうれん草、 〇パン缶、にんじん、なす、たまねぎ、ひじき、 しょうが、葉ねぎ	豆腐ドーナツ パン缶 牛乳
17水	野菜スティック 豆乳	【誕生会・お祝い給食】 菜飯、コロケ、キャベツのサラダ、 トマトスープ、バナナ	じゃがいも、〇ホットケキ 粉、油、小麦粉、パン粉、〇砂 糖、〇油、フレンチドレッシン グ	◎牛乳、豚ひき肉、〇生クリーム、◎ 調製豆乳	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ホルト マト缶詰、〇りんごジャム、コーン缶、◎黄ピー マン、◎にんじん、◎きゅうり	【誕生会・お祝いおやつ】 誕生ケーキ 牛乳
18木	バナナ 牛乳	バターロール、鶏肉の照り焼き、 カリフラワーのサラダ、きのこのスープ、 選べる果物(オレンジ・グレープフルーツ)	ロールパン、〇米、油、フレン チドレッシング(白)、砂糖	◎牛乳、鶏もも肉	◎バナナ、グレープフルーツ、カリフラワー、オレ ンジ、えのきたけ、ブロッコリー、にんじん、たま ねぎ、コーン缶、しめじ、〇こんぶ佃煮、さやえん どう	こんぶおにぎり 小魚 麦茶
19金	野菜スティック 牛乳	御飯、マーボーなす、ピーマンの佃煮、 中華スープ、パインアップル	米、〇小麦粉、〇砂糖、砂 糖、片栗粉、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、〇ヨー グルト(無糖)、豚ひき肉、〇バター、 米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	◎バナナ、なす、パインアップル、ピーマン、ねぎ、 えのきたけ、にんじん、コーン缶、◎黄ピーマ ン、◎にんじん、◎きゅうり、カットわかめ、にん じんにしょうが	ヨーグルトマフィン バナナ 牛乳
20土	ソフトせんべい 麦茶	和風スパゲティ、オーロラサラダ、 野菜スープ、オレンジ、牛乳	スパゲティ、〇米、マヨネーズ	牛乳、ベーコン、ハム、〇しらすず干し、 バター、〇かつお節	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、チンゲ ンサイ、しめじ、焼きのり	じゃこおかかごはん 麦茶
22月	野菜スティック 牛乳	御飯、あじフライ、キャベツのごま酢和え、 みそ汁(だいこん・なめこ)、グレープフルーツ	米、〇焼ふ、小麦粉、パン粉、 〇砂糖、ごま、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、あじ、〇バター、米 みそ(淡色辛みそ)	◎オレンジ、グレープフルーツ、キャベツ、だいこ ん、葉ねぎ、にんじん、なめこ、◎にんじん、◎だ いこん、◎セロリ	おふろスク オレンジ 牛乳
23火	オレンジ 牛乳	そうめん、がんもどき、 おくらのサラダ、すいか	干しそうめん、〇米、油、片栗 粉	◎牛乳、木綿豆腐	すいか、◎オレンジ、オクラ、にんじん、えだま め、ねぎ、ひじき	わかめおにぎり 小魚 麦茶
24水	野菜スティック 豆乳	三色丼、トマトのツナ和え、すまし汁(きのこ)、 選べる果物(バナナ・オレンジ)	米、〇小麦粉、〇砂糖、 油、砂糖、油	◎牛乳、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、◎ 調製豆乳	◎グレープフルーツ、トマト、ほうれん草、きゅ うり、バナナ、オレンジ、〇かぼちゃ、にんじ ん、しめじ、えのきたけ、◎きゅうり、ねぎ、◎にんじ ん、◎だいこん、カットわかめ	かぼちゃ蒸しパン グレープフルーツ 牛乳
25木	バナナ 牛乳	プレーンパン、豚肉のごまみそ炒め、 アスパラサラダ、クリームシチュー、 グレープフルーツ	ロールパン、じゃがいも、〇小 麦粉、小麦粉、フレンチドレッシ ング、ごま、油、油	◎牛乳、牛乳、豚肉(ばら)、鶏もも 肉、〇豚肉(肩ロース)、バター、米み そ(淡色辛みそ)、〇かつお節	◎バナナ、たまねぎ、グレープフルーツ、にんじ ん、グリーンアスパラガス、◎キャベツ、コーン 缶、〇ねぎ、〇あおのり	お好み焼き 教育用布 麦茶
26金	野菜スティック 牛乳	カレーライス、マカロニサラダ、 コンソメスープ、スティックチーズ	じゃがいも、〇小麦粉、小麦 粉、マカロニ、〇砂糖、マヨ ネーズ、油、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、牛 乳、〇バター、バター	◎バナナ、にんじん、たまねぎ、トマト、りんご、 キャベツ、きゅうり、〇ほうれん草、にんにく、 しょうが、◎赤ピーマン、◎だいこん、◎きゅうり	ほうれん草クッキー バナナ 牛乳
27土	ソフトせんべい 麦茶	焼きうどん、ブロッコリーサラダ、 大根のスープ、パン缶、牛乳	ゆでうどん、〇食パン、フレン チドレッシング、油	◎牛乳、牛乳、豚肉(もも)	ブロッコリー、パン缶、にんじん、ピーマン、た まねぎ、だいこん、黄ピーマン、こまつな、しめ じ、〇いちごジャム	ジャムサンド(いちごジャム) 牛乳
29月	野菜スティック 牛乳	肉みそスパゲティ、じゃがいも炒め、 コロコロサラダ、小松菜スープ、ヨーグルト	スパゲティ、じゃがいも、〇小 麦粉、〇三温糖、〇油、フレン チドレッシング、油、片栗粉、 砂糖	◎牛乳、◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、 豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、 ベーコン	◎オレンジ、たまねぎ、にんじん、だいこん、こ まつな、きゅうり、コーン缶、ピーマン、しいたけ、 ◎ピーマン、◎にんじん、◎だいこん	ちんすこう オレンジ 牛乳
30火	かき氷	ちゃんぽんラーメン、とりつくねのあんかけ、 きゅうりの中華サラダ、グレープフルーツ	生中華めん、〇米、片栗粉、 ごま油、砂糖、	鶏ひき肉、豚肉(肩ロース)、牛乳、ハ ム	グレープフルーツ、もやし、たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、〇こんぶ佃煮	こんぶおにぎり 小魚 麦茶
31水	野菜スティック 豆乳	御飯、鶏肉のねぎソースがけ、 いんげんのおかかあえ、 五目みそ汁、バナナ	米、さといも、ごま油、砂糖、 〇砂糖	◎牛乳、鶏もも肉、油揚げ、米みそ (淡色辛みそ)、かつお節、◎調製豆 乳	バナナ、〇パン缶、だいこん、いんげん、ね ぎ、にんじん、ごぼう、◎ピーマン、◎にんじん、 ◎だいこん	シュガーパイ パン缶 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	454kcal	17.2g	14.4g	250mg	2.0mg	179μg	0.35mg	0.35mg 32mg

カミカミニュー

◎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
よう。」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◎

1日(月) 精進料理 4日(木) 土用の丑の日
17日(水) 誕生会