

令和2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
			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 土	ぱりんこ 麦茶	みそラーメン、ちくわのごま炒め、 ピーマンの佃煮、パイン缶、牛乳	ゆで中華めん、○ホットケー キ粉、砂糖、ごま油、ごま、 砂糖	○牛乳、牛乳、ちくわ、白みそ、豚肉 (肩)、かつお節	パイン缶、ピーマン、キャベツ、○フルー ビージャム、もやし、にんじん、ねぎ、コーン缶、しよ うが、にんにく	ブルベリージャムホットケー キ 牛乳
03 月	野菜スティック 牛乳	【精進料理】 冷や汁そうめん、なすと枝豆のかきあげ、 キャベツの昆布和え、すいか、豆乳	干し豆腐、○米、油、小麦 粉、ごま、○ごま油	◎牛乳、白みそ、みみそ(赤色辛み そ)、油揚げ、○かつお節、調製豆 乳	こんぶ(だし用)、すいか、キャベツ、きゅうり、に んじん、なす、えだまめ(冷凍)、コーン缶、塩こ んぶ、◎赤ピーマン、◎だいこん、◎きゅうり、 カットわかめ	焼きおにぎり 牛乳 麦茶
04 火	オレンジ 牛乳	ひじきご飯、あじの照り焼き、おくらサラダ、 豆腐の旨煮、みそ汁(切干し・玉ねぎ)	米、○焼ふ、○砂糖、片栗 粉、砂糖、油、ごま油、ごま	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、あじ、 豚肉(もも)、○バター、みみそ(淡色 辛みそ)、油揚げ	○グレープフルーツ、◎オレンジ、にんじん、オ クラ、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、ひじき、切り干 しだいこん、カットわかめ	おふラスク グレープフルーツ 牛乳
05 水	野菜スティック 豆乳	食パン(いちごジャム)、タンドリーチキン、 アスパラサラダ、キャベツスープ、 スティックチーズ	食パン、○ビーフン、フレンチ ドレッシング、○油、○ごま油	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、◎調製 豆乳	グリーンアスパラガス、キャベツ、○たまねぎ、たま ねぎ、○にんじん、えのきたけ、にんじん、○ピーマ ン、コーン缶、◎ピーマン、◎にんじん、◎だいこん、い ちごジャム、○干しいたけ、にんにく	ビーフン 教育昆布 麦茶
06 木	バナナ 牛乳	御飯、マーボー豆腐、もやしの和え物、 中華スープ、パインアップル	米、○砂糖、片栗粉、砂糖、 ごま油	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米み そ(淡色辛みそ)	○ぶどう果汁70%飲料、◎バナナ、パインッ プル、もやし、にんじん、えのきたけ、ねぎ、こま つな、たまねぎ、黒きくらげ、にら、○粉かんとん、 しょうが	ぶどうゼリー クラッカー 麦茶
07 金	野菜スティック 牛乳	御飯、鮭のちゃんちゃん焼き、 ほうれん草の納豆あえ、 れんこんのきんぴら、 すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	米、○小麦粉、○油、○砂 糖、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、さけ、挽きわり納 豆、白みそ、○きな粉、バター	○グレープフルーツ、れんこん、ほうれんそう、 たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、◎黄 ピーマン、◎にんじん、◎きゅうり、カットわか め、レモン果汁	きな粉蒸しパン グレープフルーツ 牛乳
08 土	ぱりんこ 麦茶	トマトスパゲティ、キャベツのサラダ、 大根のスープ、バナナ、牛乳	○食パン、スパゲティ、○砂 糖、フレンチドレッシング	○牛乳、牛乳、○バター、粉チーズ、 ウインナー	バナナ、◎オレンジ、キャベツ、ホールトマト缶 詰、だいこん、こまつな、しめじ、にんじん、たま ねぎ、マッシュルーム	シュガートースト オレンジ 牛乳
10 月	山の日					
11 火	オレンジ 牛乳	カレーうどん、ブロッコリーの黒ごまサラダ、 じゃが芋のチーズ焼き、パインアップル、牛乳	ゆでうどん、じゃがいも、○ 米、片栗粉、○砂糖、黒ご ま、フレンチドレッシング	牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、○ 鶏ひき肉、油揚げ、とろけるチーズ、 バター	◎オレンジ、パインアップル、ブロッコリー、たま ねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、パセリ、○あおの り	鶏そぼろご飯 小魚 麦茶
12 水	野菜スティック 豆乳	御飯、おろしハンバーグ、トマトの和え物、 きのこのソテー、みそ汁(キャベツ)	米、○砂糖、パン粉、砂糖、 油	豚ひき肉、○ヨーグルト(無糖)、牛 乳、みみそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮 缶、油揚げ、バター、◎調製豆乳	トマト、たまねぎ、だいこん、キャベツ、きゅうり、 ◎みかん缶、◎バナナ、◎パイン缶、にんじん、 しめじ、しいたけ、えのきたけ、◎にんじん、◎ だいこん、◎セロリ	フルーツヨーグルト クラッカー 麦茶
13 木	バナナ 牛乳	チーズパン、たらのチリソース風、 ポパイサラダ、野菜スープ、オレンジ	ロールパン、○小麦粉、マヨ ネーズ、砂糖、片栗粉、○砂 糖、○ごま油、油	◎牛乳、たら、○豚ひき肉、ペーコ ン	◎バナナ、オレンジ、ほうれんそう、ねぎ、にん じん、たまねぎ、コーン缶、◎コーン缶、○にら、 ○にんじん、にんにく、しょうが	チヂミ 教育昆布 麦茶
14 金	野菜スティック 牛乳	御飯、八宝菜、はるさめサラダ、 わかめスープ、グレープフルーツ	米、○小麦粉、はるさめ、ごま 油、○砂糖、片栗粉、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚肉(もも)、○パ ター	はくさい、◎パイン缶、グレープフルーツ、きゅう り、ねぎ、にんじん、コーン缶、たけのこ、しいた け、たまねぎ、◎きゅうり、◎にんじん、◎だい こん、カットわかめ、黒きくらげ、しょうが、にんにく	クッキー パイン缶 牛乳
15 土	ぱりんこ 麦茶	みそラーメン、ちくわのごま炒め、 ピーマンの佃煮、パイン缶、牛乳	ゆで中華めん、○小麦粉、砂 糖、ごま油、ごま、○油	牛乳、ちくわ、白みそ、豚肉(肩)、○ 豚肉(ばら)、かつお節	パイン缶、ピーマン、◎はくさい、キャベツ、○た まねぎ、もやし、○にんじん、にんじん、ねぎ、 コーン缶、しょうが、にんにく	ずいどん 麦茶
17 月	野菜スティック 牛乳	御飯、鶏肉の梅肉焼き、 かぼちゃのそぼろあんかけ、 アスパラとじゃこのあえ物、 みそ汁(豆腐・あげ)	米、砂糖、○粉糖、油、片栗 粉、ごま油	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、木綿豆 腐、鶏ひき肉、みみそ(淡色辛み そ)、しらす干し、油揚げ	◎バナナ、かぼちゃ、グリーンアスパラガス、う め干し、ねぎ、にんじん、あさつき、◎赤ピーマ ン、◎だいこん、◎きゅうり	シュガーバイ バナナ 牛乳
18 火	オレンジ 牛乳	そうめん、がんもどき、豚しゃぶサラダ、 選べる果物(すいか・バナナ)、牛乳	干し豆腐、○米、片栗粉、 砂糖、○ごま油、ごま油	牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚肉(ロ ース)、しらす干し、○かつお節	すいか、◎オレンジ、キャベツ、バナナ、にんじ ん、ねぎ、ひじき、レモン果汁、しょうが	焼きおにぎり 小魚 麦茶
19 水	野菜スティック 豆乳	【誕生会・お祝い給食】 ピラフ、ハムカツ、トマトのサラダ、 きのこのスープ、オレンジ	米、○ホットケーキ粉、小麦 粉、パン粉、○砂糖、○油、 油、フレンチドレッシング	○牛乳、ハム、鶏ひき肉、○生ク リーム、とろけるチーズ、◎調製豆乳	オレンジ、トマト、たまねぎ、しめじ、えのきた け、◎みかん缶、きゅうり、にんじん、○フルー ビージャム、コーン缶、◎パイン缶、◎ピーマ ン、◎にんじん、◎だいこん、パセリ	【誕生会・お祝いおやつ】 誕生ケーキ 牛乳
20 木	バナナ 牛乳	御飯、マーボー豆腐、もやしの和え物、 中華スープ、パインアップル	米、○砂糖、片栗粉、砂糖、 ごま油	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米み そ(淡色辛みそ)	○ぶどう果汁70%飲料、◎バナナ、パインッ プル、もやし、にんじん、えのきたけ、ねぎ、こま つな、たまねぎ、黒きくらげ、にら、○粉かんとん、 しょうが	ぶどうゼリー クラッカー 麦茶
21 金	野菜スティック 牛乳	御飯、鮭のちゃんちゃん焼き、 ほうれん草の納豆あえ、 れんこんのきんぴら、 すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	米、○小麦粉、○油、○砂 糖、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、さけ、挽きわり納 豆、白みそ、○きな粉、バター	○グレープフルーツ、れんこん、ほうれんそう、 たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、◎黄 ピーマン、◎にんじん、◎きゅうり、カットわか め、レモン果汁	きな粉蒸しパン グレープフルーツ 牛乳
22 土	ぱりんこ 麦茶	トマトスパゲティ、キャベツのサラダ、 大根のスープ、バナナ、牛乳	○食パン、スパゲティ、○砂 糖、フレンチドレッシング	○牛乳、牛乳、○バター、粉チーズ、 ウインナー	バナナ、◎オレンジ、キャベツ、ホールトマト缶 詰、だいこん、こまつな、しめじ、にんじん、たま ねぎ、マッシュルーム	シュガートースト オレンジ 牛乳
24 月	野菜スティック 牛乳	選べる御飯(白米・ひじきご飯)、 あじの照り焼き、おくらサラダ、 高野豆腐の煮物、みそ汁(切干し・玉ねぎ)	米、○焼ふ、○砂糖、砂糖、 片栗粉、油、ごま	○牛乳、◎牛乳、あじ、凍り豆腐、○ バター、みみそ(淡色辛みそ)、油揚 げ	◎バナナ、にんじん、オクラ、たまねぎ、しめじ、 いんげん、ひじき、◎にんじん、◎だいこん、◎ セロリ、切り干しだいこん、カットわかめ	おふラスク バナナ 牛乳
25 火	オレンジ 牛乳	カレーうどん、ブロッコリーの黒ごまサラダ、 じゃが芋のチーズ焼き、パインアップル、牛乳	ゆでうどん、じゃがいも、○ 米、片栗粉、○砂糖、黒ご ま、フレンチドレッシング	牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、○ 鶏ひき肉、油揚げ、とろけるチーズ、 バター	◎オレンジ、パインアップル、ブロッコリー、たま ねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、パセリ、○あおの り	鶏そぼろご飯 小魚 麦茶
26 水	野菜スティック 豆乳	御飯、おろしハンバーグ、トマトの和え物、 きのこのソテー、みそ汁(キャベツ)	米、○砂糖、パン粉、砂糖、 油	豚ひき肉、○ヨーグルト(無糖)、牛 乳、みみそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮 缶、油揚げ、バター、◎調製豆乳	トマト、たまねぎ、だいこん、キャベツ、きゅうり、 ◎みかん缶、◎バナナ、◎パイン缶、にんじん、 しめじ、しいたけ、えのきたけ、◎にんじん、◎ だいこん、◎セロリ	フルーツヨーグルト クラッカー 麦茶
27 木	バナナ 牛乳	チーズパン、たらのチリソース風、 ポパイサラダ、野菜スープ、オレンジ	ロールパン、○小麦粉、マヨ ネーズ、砂糖、片栗粉、○砂 糖、○ごま油、油	◎牛乳、たら、○豚ひき肉、ペーコ ン	◎バナナ、オレンジ、ほうれんそう、ねぎ、にん じん、たまねぎ、コーン缶、◎コーン缶、○にら、 ○にんじん、にんにく、しょうが	チヂミ 教育昆布 麦茶
28 金	野菜スティック 牛乳	御飯、八宝菜、はるさめサラダ、 わかめスープ、グレープフルーツ	米、○小麦粉、はるさめ、ごま 油、○砂糖、片栗粉、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚肉(もも)、○パ ター	はくさい、◎パイン缶、グレープフルーツ、きゅう り、ねぎ、にんじん、コーン缶、たけのこ、しいた け、たまねぎ、◎きゅうり、◎にんじん、◎だい こん、黒きくらげ、しょうが、にんにく	クッキー パイン缶 牛乳
29 土	ぱりんこ 麦茶	焼うどん、大根のサラダ、 チンゲン菜スープ、バナナ、牛乳	ゆでうどん、○ぎょうざの皮、 フレンチドレッシング、油	○牛乳、牛乳、豚肉(もも)、○とろ けるチーズ、○魚肉ソーセージ	バナナ、◎パイン缶、だいこん、たまねぎ、にん じん、チンゲンサイ、ピーマン、きゅうり、○たま ねぎ、コーン缶	簡単ピザ オレンジ 牛乳
31 月	野菜スティック 牛乳	御飯、鶏肉の梅肉焼き、 かぼちゃのそぼろあんかけ、 アスパラとじゃこのあえ物、 みそ汁(豆腐・あげ)	ロールパン、○小麦粉、マヨ ネーズ、砂糖、片栗粉、○砂 糖、○ごま油、油	◎牛乳、たら、○豚ひき肉、ペーコ ン	◎バナナ、オレンジ、ほうれんそう、ねぎ、にん じん、たまねぎ、コーン缶、◎コーン缶、○にら、 ○にんじん、にんにく、しょうが	シュガーバイ バナナ 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
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、暑い夏を楽しく過ごし
ましょう。

8月の予定

3日(月) 精進料理

19日(水) 誕生会

15日(土) 終戦記念日

