

令和2年 9月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第三保育園

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	体の調子を整えるもの	
1火	豆乳(バナナ)	青菜おにぎり(非常食) やきとり缶(非常食) フルーツ缶(非常食)	米、○食パン	○牛乳、焼き鳥缶 ○とろけるチーズ、○ベーコン ◎豆びよ(バナナ)	みかん缶、パン缶、○たまねぎ ○ピーマン、○コーン缶、○こんぶ	牛乳 ピザトースト こんぶ
2水	のむヨーグルト	きのこの御飯、呉汁 野菜のかき揚げ ほうれん草の胡麻和え、ぶどう	米、さつまいも、○小麦粉 ○砂糖、てんぷら粉 ○オートミール、油 糸こんにゃく、三温糖、砂糖	○調製豆乳、木綿豆腐、○無塩バター 油揚げ、米みそ(淡色辛みそ) 大豆(ゆで)、○卵、すりごま ◎ヨーグルト(ドリンク)	ぶどう、にんじん、ほうれん草(冷凍) ほうれん草、たまねぎ、だいこん、しめじ えのきたけ、しいたけ、いんげん(ゆで)、みつば	豆乳 オートミール クッキー
3木	ジョア	冷やしたぬきうどん、牛乳 もやしの卵炒め ピーマンの和え物、バナナ	ゆでうどん、○コッペパン あげだま、○砂糖、三温糖 ○油、ごま油	牛乳、卵、ベーコン、ツナ油漬缶 ○きな粉、ごま	バナナ、にんじん、もやし、きゅうり ピーマン、ほうれん草(冷凍)、ねぎ	ほうじ茶 きな粉あげパン
4金	牛乳	玄米御飯、かき玉汁 かじきのごま味噌焼き 白和え、梨	米、発芽玄米、板こんにゃく ○砂糖、片栗粉、三温糖 砂糖	かじき、木綿豆腐、○牛乳、卵 ○生クリーム、ちくわ 米みそ(淡色辛みそ)、○セラチン ごま、すりごま、◎牛乳	なし、○マンゴー、ほうれん草(冷凍) にんじん、ごまつな	マンゴープリン 動物ビスケット
5土	豆乳(ココア)	冷やし中華、牛乳 ブロッコリーのごまあえ、バナナ	ゆで中華めん ○フランスパン、○砂糖 ○メープルシロップ ごま油、砂糖	牛乳、鶏ささ身、○牛乳、ハム、錦糸卵 ○卵、○バター、ごま ◎豆びよ(ココア)	バナナ、ブロッコリー、きゅうり、もやし ○卵、○バター、ごま	ほうじ茶 メープルフレンチ トースト
7月	のむヨーグルト	白ごま御飯、わかめと卵のスープ 蒸しシュウマイ、野菜炒め キウイフルーツ	米、○小麦粉、○上新粉 押麦、○ごま油、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、豚肉(もも)、卵 ○卵、○ごま、ごま ◎ヨーグルト(ドリンク)	たまねぎ、キャベツ、キウイフルーツ にんじん、ピーマン、○たまねぎ ○にら、カットわかめ	牛乳 ちぢみ
8火	ジョア	ひじき御飯、みそ汁(里芋・玉葱) 鮭ののり塩焼き 蓮根の金平、梨	米、さといも、三温糖 油、砂糖、ごま油	○牛乳、さけ、○クレープ皮 鶏もも肉、○ホイップクリーム 米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン 油揚げ、ごま	なし、れんこん、○バナナ、にんじん たまねぎ、万能ねぎ、ひじき、刻みのり ○こんぶ	牛乳 バナナクレープ こんぶ
9水	豆乳(いちご)	ミートソーススパゲティ、牛乳 温野菜サラダ、粉ふき芋 オレンジ	じゃがいも、スパゲティ ○米、さつまいも マヨドレ、砂糖、○砂糖	牛乳、豚ひき肉 ○米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ ○ごま、バター、◎豆びよ(いちご)	オレンジ、にんじん、たまねぎ ホールトマト缶詰、ブロッコリー グリーンピース(冷凍)	ほうじ茶 みそ焼きおにぎり
10木	豆乳(ココア)	こんぶの佃煮御飯、みそ汁(麩・葱) 豚肉の柳川風煮物 キャベツとしらすの和え物、パイナップル	米、焼ふ、砂糖、油 ○砂糖、ごま油	○牛乳、豚、豚肉(肩ロース) 米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し ○卵、◎豆びよ(ココア)	たまねぎ、にんじん、○りんご(缶詰) パイナップル、キャベツ、きゅうり、ごぼう さやえんどう、万能ねぎ、刻みこんぶ	牛乳 アップルパイ
11金	のむヨーグルト	御飯、五目みそ汁 チキンカツ、マカロニサラダ ぶどう	米、○蒸しパンミックス さといも、マヨドレ、○砂糖 マカロニ、パン粉、小麦粉 油	○牛乳、鶏ささ身 米みそ(淡色辛みそ)、卵、○卵 油揚げ、◎ヨーグルト(ドリンク)	ぶどう、だいこん、きゅうり、にんじん ○かぼちゃ(冷凍)、ごぼう、キャベツ ねぎ、コーン缶	牛乳 かぼちゃ蒸しパン
12土	ジョア	ジャージャー麺、牛乳 いんげんと鶏ささ身のごま和え 梨	焼きそばめん、○小麦粉 ○砂糖、三温糖、砂糖 ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身 ○クリームチーズ、淡色みそ ○卵、○無塩バター、ごま、○ごま	なし、にんじん、いんげん(ゆで)、たまねぎ もやし、きゅうり、ピーマン	ほうじ茶 チーズまん
14月	豆乳(バナナ)	御飯、みそ汁(かぶ・油揚げ) かじきの照り焼き 切干大根サラダ、オレンジ	米、○食パン ○マヨドレ、砂糖、ごま油	○牛乳、かじき、○ツナ油漬缶 米みそ(淡色辛みそ)、ハム 油揚げ、◎豆びよ(バナナ)	オレンジ、かぶ、にんじん、○きゅうり きゅうり、切り干しだいこん	牛乳 ツナサンド
15火	豆乳(いちご)	麦御飯、野菜スープ 中華春巻き、ブロッコリーサラダ キウイフルーツ	米、○ぎょうざの皮 春巻きの皮、押麦 ○マヨドレ、油、はるさめ 砂糖、小麦粉、ごま油	○牛乳、豚ひき肉 ○とろけるチーズ、ベーコン ○いわし(煮干し)、ごま ◎豆びよ(いちご)	キウイフルーツ、ブロッコリー、にんじん たまねぎ、きゅうり、キャベツ、○コーン缶 もやし、コーン缶、たけのこ(ゆで)、干しいたけ	牛乳 パリパリコーンピザ 小魚
16水	のむヨーグルト	ソース焼きそば、牛乳 厚焼き卵 ほうれん草のなめたけ和え、梨	焼きそばめん、○白玉粉 ○ホットケーキミックス 砂糖、油、○ごま油、ごま油	牛乳、卵、○絹ごし豆腐、豚肉(もも) ○ツナ油漬缶、○黒ごま かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	なし、ほうれん草(冷凍)、ほうれん草 キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり なめたけ、ピーマン、○のぎざわ(調味漬) ねぎ、ひじき、あおのり	ほうじ茶 おやき風パン
17木	牛乳	御飯、セロリのスープ チンジャオロース ごぼうとたらこのサラダ、ぶどう	米、マヨドレ、○砂糖 砂糖	豚肉(肩ロース) ○ヨーグルト(無糖)、たらこ ベーコン、◎牛乳	ぶどう、○バナナ、にんじん、ごぼう ○みかん缶、○パン缶、たまねぎ たけのこ(ゆで)、きゅうり、赤ピーマン 黄ピーマン、ピーマン、セロリー、もやし	フルーツヨーグルト ウエハース
18金	ジョア	赤飯、すまし汁(三つ葉・麩) ぶりの照り焼き 炒り鶏、柿	米、もち米、さといも 板こんにゃく、焼ふ ○砂糖、砂糖	○牛乳、ぶり、鶏もも肉、ちくわ ○つぶしあん(砂糖添加) ささげ(乾)	かき、にんじん、さやえんどう、みつば	牛乳 紅白まんじゅう
19土	豆乳(ココア)	ナポリタンスパゲティ、牛乳 野菜スティック、梨	スパゲティ、○コッペパン マヨドレ、○砂糖 ○コーンスターチ、砂糖 ○小麦粉	牛乳、○牛乳、ウインナー、○卵 ○バター、白みそ、バター ◎豆びよ(ココア)	なし、たまねぎ、にんじん、だいこん きゅうり、ホールトマト缶詰、ピーマン マッシュルーム	ほうじ茶 カスタードクリーム パン
23水	豆乳(いちご)	ミートソーススパゲティ、牛乳 温野菜サラダ 粉ふき芋、オレンジ	じゃがいも、スパゲティ ○米、さつまいも ○三温糖、マヨドレ、砂糖	牛乳、豚ひき肉、○きな粉 米みそ(甘みそ)、粉チーズ バター、◎豆びよ(いちご)	オレンジ、にんじん、たまねぎ ホールトマト缶詰、ブロッコリー グリーンピース(冷凍)	ほうじ茶 きな粉おはぎ
24木	豆乳(ココア)	ハンバーグカレーライス、牛乳 アンパンマンポテト コールスローサラダ、パイナップル	米、フライドポテト じゃがいも、マヨドレ	牛乳、豚ひき肉 ○ホイップクリーム ◎豆びよ(ココア)	たまねぎ、にんじん、キャベツ パイナップル、きゅうり、○みかん缶、コーン缶	ほうじ茶 パースデーケーキ
25金	のむヨーグルト	御飯、五目みそ汁 チキンカツ、マカロニサラダ ぶどう	米、○蒸しパンミックス さといも、マヨドレ、○砂糖 マカロニ、パン粉、小麦粉 油	○牛乳、鶏ささ身 米みそ(淡色辛みそ)、卵、○卵 油揚げ、◎ヨーグルト(ドリンク)	ぶどう、だいこん、きゅうり、にんじん ○かぼちゃ(冷凍)、ごぼう、キャベツ ねぎ、コーン缶	牛乳 かぼちゃ蒸しパン
26土	ジョア	野菜ラーメン、牛乳 レンコンサラダ、バナナ	ゆで中華めん、 マヨドレ ○チーズドック	牛乳、焼き豚 ハム	れんこん、バナナ、きゅうり、もやし ねぎ、コーン缶、ほうれん草(冷凍) にんじん	ほうじ茶 チーズドック
28月	豆乳(バナナ)	御飯、芋の子汁 かじきの照り焼き 切干大根サラダ、オレンジ	米、○食パン、さといも ○マヨドレ、板こんにゃく 砂糖、ごま油	○牛乳、かじき、○ツナ油漬缶 木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) ハム、油揚げ、鶏もも肉 ◎豆びよ(バナナ)	キウイフルーツ、ブロッコリー、にんじん たまねぎ、きゅうり、キャベツ、○コーン缶 もやし、コーン缶、たけのこ(ゆで)、干しいたけ	牛乳 ツナサンド
29火	豆乳(いちご)	麦御飯、野菜スープ 中華春巻き、ブロッコリーサラダ キウイフルーツ	米、○ぎょうざの皮 春巻きの皮、押麦 ○マヨドレ、油、はるさめ 砂糖、小麦粉、ごま油	○牛乳、豚ひき肉 ○とろけるチーズ、ベーコン ○いわし(煮干し)、ごま ◎豆びよ(いちご)	キウイフルーツ、ブロッコリー、にんじん たまねぎ、きゅうり、キャベツ、○コーン缶 もやし、コーン缶、たけのこ(ゆで)、干しいたけ	牛乳 パリパリコーンピザ 小魚
30水	のむヨーグルト	ソース焼きそば、牛乳 厚焼き卵 ほうれん草のなめたけ和え、梨	焼きそばめん ○さつまいも、○砂糖 砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも) ○卵、○生クリーム、○バター かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	なし、ほうれん草(冷凍)、ほうれん草 キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり なめたけ、ピーマン、ねぎ、ひじき、あおのり	ほうじ茶 スイートポテト

《今月の食育予定》

☆ 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	574kcal	21.3g	18.0g	199mg	2.30mg	242μg	0.34mg	0.38mg	36mg
3歳未満児	534kcal	20.9g	17.0g	257mg	2.60mg	197μg	0.33mg	0.41mg	29mg

- ・ 1日 防災の日の為、給食が非常食になっています。
- ・ 2日 精進料理の献立になっています。
- ・ 18日 21日が敬老の日のためお祝い献立になっています。
- ・ 23日 お彼岸の為、おやつがおはぎになっています。
- ・ 28日 秋田県の郷土料理(芋の子汁)になっています。

※毎週火曜日は、噛み応えのあるおやつを提供し噛む力を育てています。
※給食展示等は、事務所前にあり、外から見えるようになっていますので、ご覧になして下さい。

* 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下さい *

