

# 令和3年9月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園  
光明第二保育園

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	
1 水	ヤクルト	わかめごはん、野菜スープ、さばのみそ煮缶	アルファ米、○マフィン	さば(味噌煮缶)、○牛乳、◎ヤクルト	キャベツ、ほうれん草、コーン、もやし	牛乳、マフィン
2 木	牛乳	きつねうどん、牛乳、ちくわ磯辺揚げ、ほうれん草とじゃこのお浸し、柿	ゆでうどん、○焼きおにぎり、油、小麦粉、砂糖(上白糖)	ちくわ、味付きいなり、しらす干し、牛乳、◎牛乳	かき(種なし)、ほうれん草、はくさい、にんじん、ねぎ、あおのり	麦茶、焼きおにぎり
3 金	豆乳	コロコロパン、たまごスープ(キャベツ)、ポークビーンズ、海藻サラダ、なし	コロコロパン、じゃがいも、砂糖(上白糖)、油、和風ドレッシング	○パナッパ、豚肉(肩ロース)、卵、大豆(ゆで)、◎豆乳	キャベツ、梨、たまねぎ、ホールのトマト缶詰、にんじん、海藻ミックス	麦茶、パナッパ
4 土	ヤクルト	しょうゆラーメン、お魚ナゲット、もやしと人参のナムル、グレープフルーツ	ゆで中華めん、○オレンジブレッド、ごま油	お魚ナゲット、なると、ごま、○牛乳、◎ヤクルト	グレープフルーツ、もやし、ねぎ、にんじん、カットわかめ	牛乳、オレンジブレッド
6 月	牛乳	中華丼、わかめスープ(コーン)、ブロッコリーの中華和え、オレンジ	○フライドポテト、米、片栗粉、砂糖(上白糖)、○油、ごま油、三	○牛乳、豚肉(肩ロース)、シーフードミックス、ハム、◎牛乳	ブロッコリー、たまねぎ、はくさい、オレンジ、もやし、コーン缶、にんじん、たけのこ、干しいたけ、カットわかめ、○あおの	牛乳、フライドポテト
7 火	豆乳	のり佃煮御飯、根菜汁、ひりゅうず(精進料理)、ほうれん草のごま和え、りんご	米、油、片栗粉、三温糖、砂糖(上白糖)	木綿豆腐、白みそ、すりごま、油揚げ(油抜き)、◎豆乳、○牛乳	りんご、ほうれん草(冷凍)、にんじん、のり佃煮、れんこん、だいこん、ごぼう、いんげん、しいたけ、ひじき	牛乳、ワッフル
8 水	ヤクルト	チキンカレー、牛乳、福神漬、大根とホタテのマリネ風、オレンジ	米、じゃがいも(冷凍)、セパレートドレッシング、油	○カルピスウォーター、鶏もも肉(皮付き)、ほたて貝柱水煮缶、牛乳、◎ヤクルト	○パナッパ、だいこん、たまねぎ、オレンジ、○もも缶、○パイン缶、にんじん、○キウイフルーツ、福神漬、きゅうり	麦茶、カルピスパンチ
9 木	牛乳	ゆかり御飯、五目みそ汁(さつま芋)、とり天、白菜のおかか和え、りんご	米、さつまいも、小麦粉、押麦、油、○ペーグル	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、ごま、かつお節、○牛乳、◎牛乳	りんご、はくさい、にんじん、だいこん、ねぎ、カットわかめ	牛乳、ペーグルチーズ
10 金	豆乳	黒糖パン、きのこスープ、タンドリーチキン、ポパイサラダ、なし	黒糖パン、○ホットケーキ粉、○砂糖(上白糖)	鶏もも肉(皮付き)、ヨーグルト(無糖)、ベーコン、○牛乳、○卵、○無塩バター、◎豆乳	梨、ほうれん草(冷凍)、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、○にんじん、しいたけ	牛乳、にんじんケーキ
11 土	ヤクルト	ナポリタン、チキンナゲット、キャベツとツナのドレッシング和え、グレープフルーツ	○メープルブレッド、スパゲティー、フレンチドレッシング(分離型)	チキンナゲット、魚肉ソーセージ、ツナ油漬缶、○牛乳、◎ヤクルト	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン	牛乳、メープルブレッド
13 月	牛乳	きつねうどん、牛乳、ちくわ磯辺揚げ、ほうれん草とじゃこのお浸し、柿	ゆでうどん、○焼きおにぎり、油、小麦粉、砂糖(上白糖)	ちくわ、味付きいなり、しらす干し、牛乳、◎牛乳	かき(種なし)、ほうれん草、はくさい、にんじん、ねぎ、あおのり	麦茶、焼きおにぎり
14 火	豆乳	クロワッサン、ポトフ風スープ、チーズはんぺんフライ、かぼちゃサラダ、りんご	クロワッサン、マヨドレ、パン粉、油、小麦粉、○砂糖(上白糖)	○ヨーグルト(無糖)、白はんぺん、チーズ、無添加ウインナー、ハム(ロース)、卵、◎豆乳	りんご、かぼちゃ(冷凍)、にんじん、○もも缶、○みかん缶、○パナッパ、きゅうり、たまねぎ、かぶ、コーン缶	麦茶、フルーツヨーグルト
15 水	ヤクルト	御飯、けんちん汁、さんまの塩焼き、おからサラダ、パイナップル	米、さといも(冷凍)、マヨドレ、油、砂糖(上白糖)、ごま油	さんま、おから、木綿豆腐、ハム、○牛乳、◎ヤクルト	パイナップル、だいこん、ねぎ、にんじん	牛乳、マシュマロサンド
16 木	牛乳	ちゃんぽん、揚げワンタン、切干大根サラダ、柿	ゆで中華めん、○食パン、油、○砂糖(上白糖)	豚肉(ばら)、いか、ハム(ロース)、えび(むき身)、かまぼこ、◎牛乳	かき(種なし)、キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、コーン缶	麦茶、やみつきトースト
17 金	豆乳	赤飯、麩のすまし汁(えのき)、鮭のごま照り焼き、きゅうりとわかめの酢の物、なし	米、三温糖、砂糖(上白糖)、手まり麩	さけ、かにかまぼこ、あずき(乾)、ごま、◎豆乳	梨、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ	麦茶、祝いまんじゅう
18 土	ヤクルト	ジャージャー麺、ミニオムレツ、ほうれん草とコーンのナムル、グレープフルーツ	蒸し中華めん、○オレンジブレッド、砂糖(上白糖)、片栗粉、ごま油	鶏ひき肉、ふんわりたまごオムレツ(ミニ)、米みそ(甘みそ)、ごま、○牛乳、◎ヤクルト	グレープフルーツ、ほうれん草、ねぎ、たけのこ(ゆで)、にんじん、きゅうり、コーン缶	牛乳、オレンジブレッド
20 月	☆ 敬老の日 ☆					
21 火	豆乳	栗ごはん、すまし汁(白菜)、お月見ハンバーグ、マカロニサラダ、柿	米、マヨドレ、マカロニ、パン粉、油	合びき肉、くり、しぼり豆腐、ハム、卵、かにかまぼこ、うずら卵水煮缶、◎豆乳、○牛乳	かき(種なし)、はくさい、きゅうり、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、こんぶ(だし用)	牛乳、うさぎ蒸しパン
22 水	豆乳	チキンカレー、牛乳、福神漬、大根とホタテのマリネ風、オレンジ	米、じゃがいも(冷凍)、○米、○三温糖、セパレートドレッシング、油	鶏もも肉(皮付き)、ほたて貝柱水煮缶、○きな粉、◎豆乳、牛乳	だいこん、たまねぎ、オレンジ、にんじん、福神漬、きゅうり	麦茶、きな粉おはぎ
23 木	☆ 秋分の日 ☆					
24 金	豆乳	黒糖パン、きのこスープ、タンドリーチキン、ポパイサラダ、なし	黒糖パン、○ホットケーキ粉、○砂糖(上白糖)	鶏もも肉(皮付き)、ヨーグルト(無糖)、ベーコン、○牛乳、○卵、○無塩バター、◎豆乳	梨、ほうれん草(冷凍)、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、○にんじん、しいたけ	牛乳、にんじんケーキ
25 土	ヤクルト	御飯、みそ汁(玉葱・わかめ)、肉団子のケチャップ煮、ブロッコリーのおかか和え、もも缶	米	白みそ、かつお節、◎ヤクルト	もも缶、たまねぎ、カットわかめ	麦茶、リッツ
27 月	牛乳	御飯・たくあん、豚汁、さばの利休焼き、えのきたけの酢の物、パイナップル	米、○小麦粉、○グラニュー糖、糸こんにゃく、砂糖(上白糖)、ごま	さば、○卵、○バター、白みそ、豚肉(ばら)、絹ごし豆腐、かにかまぼこ、油揚げ(油抜き)、ごま、	パイナップル、きゅうり、だいこん、えのきたけ、ねぎ、にんじん、ごぼう	牛乳、スティックマドレーヌ
28 火	豆乳	御飯、けんちん汁、さんまの塩焼き、おからサラダ、パイナップル	米、○米、さといも(冷凍)、マヨドレ、油、○砂糖(上白糖)、砂糖(上白糖)	さんま、おから、木綿豆腐、ハム、◎豆乳	パイナップル、だいこん、ねぎ、にんじん、○焼きのり	麦茶、スパムおにぎり(アメリカ)
29 水	ヤクルト	オムライス、付け合わせ(スパゲティーソース)、ベーコンとほうれん草のスープ、プチサラダ、りんご	米、セパレートドレッシング、○砂糖(上白糖)、スパゲティー、○	薄焼き卵、鶏もも肉、○ホイップクリーム、ベーコン、バター、◎ヤクルト	りんご、たまねぎ、ミニトマト、コーン缶、グリーンアスパラガス、ほうれん草(冷凍)	麦茶、モンブラン風ケーキ
30 木	牛乳	ちゃんぽん、牛乳、揚げワンタン、切干大根サラダ、柿	ゆで中華めん、○食パン、油、○砂糖(上白糖)	豚肉(ばら)、いか、ハム(ロース)、えび(むき身)、かまぼこ、牛乳、◎牛乳	かき(種なし)、キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、コーン缶	麦茶、やみつきトースト



## ☆ 一日の平均給与量 ☆

	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	482kcal	16.5g	14.9g	105mg	1.9mg	165 μg	0.23mg	0.23mg	32mg
3歳未満児	472kcal	17.5g	15.9g	204mg	1.9mg	164 μg	0.23mg	0.34mg	25mg

★都合により食材の変更があります。  
★牛肉を使用する場合があります。



- 1日 防災の日(防災食)
- 2日 精進料理
- 17日 敬老会
- 21日 十五夜
- 22日 お彼岸
- 28日 世界の料理(アメリカ)
- 29日 お誕生会メニュー