

# 令和4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 木	牛乳	わかめ御飯、鯖の味噌煮、保存水	米、○ホットケーキ粉、○メープルシロップ、砂糖(上白糖)	さば、○牛乳、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、○バター、○豆乳、◎牛乳	ねぎ、しょうが	豆乳、ホットケーキ
2 金	豆乳	御飯、きのこわかめ汁、精進酢豚、ほうれん草のごま和え、なし	米、片栗粉、油、三温糖、砂糖(上白糖)	○パナップ、木綿豆腐、だいず水煮、かまぼこ、すりごま、◎豆乳	梨、ほうれんそう、にんじん、しめじ、たけのこ、えのきたけ、ピーマン、あさつき、干しいたけ	麦茶、パナップ
3 土	ヤクルト	焼きうどん、お魚ナゲット、きゅうりのピーナッツ和え、グレープフルーツ	冷凍うどん、油	お魚ナゲット、なると、ピーナッツ、かつお節、○牛乳、◎ヤクルト	グレープフルーツ、キャベツ、きゅうり、もやし、ねぎ、にんじん	牛乳、クリームパン
5 月	牛乳	豚丼、わかめスープ、パリパリサラダ、なし	米、○食パン(8枚切り1/2カット)、春巻きの皮、○マヨネーズ、油	豚肉(肩ロース)、かにかまぼこ、○粉チーズ、ごま、○豆乳、◎牛乳	梨、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、カットわかめ	豆乳、カレーチーズラスク
6 火	豆乳	ちゃんぽん、牛乳、揚げワンタン、大豆とひじきのサラダ、柿	ゆで中華めん、○コーンフレーク、油、ごま油	◎豆乳、牛乳、だいず水煮、豚肉(ばら)、○バター、いか、えび(むき身)、かまぼこ	かき(種なし)、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、コーン缶、ひじき、○おしゃぶりこんぶ	麦茶、シリアルバー、こんぶ
7 水	ヤクルト	ハヤシライス、牛乳、シーザーサラダ、パイナップル	米、じゃがいも、○ぎょうざの皮、マヨネーズ、油	牛肉(もも)、卵、ベーコン、○とろけるチーズ、○ベーコン、粉チーズ、牛乳、◎ヤクルト	パイナップル、たまねぎ、レタス、○たまねぎ、マッシュルーム、きゅうり、○ピーマン、レモン果汁	麦茶、かりかりピザ
8 木	牛乳	コロコロパン、きのこスープ、タンドリーチキン、マカロニサラダ、りんご	○米、コロコロパン、マヨネーズ、マカロニ	鶏もも肉(皮付き)、ヨーグルト(無糖)、○鮭そぼろ、ハム、◎牛乳	りんご、たまねぎ、しめじ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、しいたけ、○刻みのり	麦茶、鮭茶漬
9 金	豆乳	御飯、豚汁、ぶりの照り焼き、白菜のおかか和え、オレンジ	米、糸こんにやく、○砂糖(上白糖)、三温糖、ごま油	ぶり、白みそ、豚肉(ばら)、○豆乳、絹ごし豆腐、油揚げ(油抜き)、かつお節、◎豆乳、○牛乳	はくさい、オレンジ、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう	牛乳、ココア蒸しパン
10 土	ヤクルト	たらこスパゲティ、チキンナゲット、ほうれん草サラダ、グレープフルーツ	○メープルブレッド、スパゲティ、オリーブ油	チキンナゲット、たらこ、バター、○牛乳、◎ヤクルト	グレープフルーツ、ほうれんそう(冷凍)、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、刻みのり	牛乳、季節のパン
12 月	牛乳	御飯、もずくのすまし汁、鶏肉のごま味噌焼、白和え(ほうれん草)、なし	米、○小麦粉、○グラニュー糖、板こんにやく、砂糖(上白糖)	鶏もも肉、木綿豆腐、○卵、○バター、かまぼこ、ごま、米みそ(淡色辛みそ)、○豆乳、◎牛乳	梨、ほうれんそう、もずく、にんじん、葉ねぎ	豆乳、スティックマドレーヌ
13 火	豆乳	カレーうどん、牛乳、ちくわ磯辺揚げ、キャベツの昆布和え、柿	冷凍うどん、○米、じゃがいも(冷凍)、油、○揚げ玉、小麦粉、○砂糖(上白糖)、○油	ちくわ、豚肉(もも)、○牛肉(肩)、◎豆乳、牛乳	かき(種なし)、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、塩こんぶ、○あおのり、○しょうが、あおのり	麦茶、選べるおにぎり
14 水	ヤクルト	胚芽パン、野菜スープ(キャベツ)、ポークチャップ、だいこんサラダ、パイナップル	胚芽パン、セパレートドレッシング、油、砂糖(上白糖)	豚肉(ロース)、ハム、○バター、ベーコン、○卵、○ごま、○牛乳、◎ヤクルト	パイナップル、だいこん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、○パナナ(乾果)	牛乳、ごまクッキー、パナナチップ
15 木	牛乳	御飯、豆腐スープ、春巻き、ひじきとブロッコリーの中華和え、りんご	米、春巻きの皮、油、片栗粉、はるさめ、三温糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、○牛乳、◎牛乳	りんご、ブロッコリー、もやし、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ(水煮缶)、干しいたけ、ひじき	牛乳、マシュマロサンド
16 金	豆乳	赤飯、麩のすまし汁(えのき)、鮭のごま照り焼き、わかめときゅうりの酢の物、オレンジ	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	きゅうり、オレンジ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ	麦茶、祝いまんじゅう
17 土	ヤクルト	焼きうどん、お魚ナゲット、きゅうりのピーナッツ和え、グレープフルーツ	冷凍うどん、油	お魚ナゲット、なると、ピーナッツ、かつお節、○牛乳、◎ヤクルト	グレープフルーツ、キャベツ、きゅうり、もやし、ねぎ、にんじん	牛乳、クリームパン
19 月	☆ 敬老の日 ☆					
20 火	豆乳	ちゃんぽん、牛乳、揚げワンタン、大豆とひじきのサラダ、柿	ゆで中華めん、○コーンフレーク、油、ごま油	◎豆乳、牛乳、だいず水煮、豚肉(ばら)、○バター、いか、えび(むき身)、かまぼこ	かき(種なし)、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、コーン缶、ひじき	麦茶、シリアルバー
21 水	ヤクルト	ハヤシライス、牛乳、シーザーサラダ、パイナップル	米、じゃがいも、○ぎょうざの皮、マヨネーズ、油	牛肉(もも)、卵、ベーコン、○とろけるチーズ、○ベーコン、粉チーズ、牛乳、◎ヤクルト	パイナップル、たまねぎ、レタス、○たまねぎ、マッシュルーム、きゅうり、○ピーマン、レモン果汁	麦茶、かりかりピザ
22 木	豆乳	御飯、豚汁、ぶりの照り焼き、白菜のおかか和え、オレンジ	米、糸こんにやく、○砂糖(上白糖)、三温糖、ごま油	ぶり、白みそ、豚肉(ばら)、○豆乳、絹ごし豆腐、油揚げ(油抜き)、○いわし(煮干し)、かつお節、◎豆乳、○牛乳	はくさい、オレンジ、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう	牛乳、ココア蒸しパン、たべる煮干し
23 金	☆ 秋分の日 ☆					
24 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
26 月	牛乳	御飯、もずくのすまし汁、鶏肉のごま味噌焼、白和え(ほうれん草)、なし	米、○小麦粉、○グラニュー糖、板こんにやく、砂糖(上白糖)	鶏もも肉、木綿豆腐、○卵、○バター、かまぼこ、ごま、米みそ(淡色辛みそ)、○豆乳、◎牛乳	梨、ほうれんそう、もずく、にんじん、葉ねぎ、○おしゃぶりこんぶ	豆乳、スティックマドレーヌ、こんぶ
27 火	豆乳	カレーうどん、牛乳、ちくわ磯辺揚げ、キャベツの昆布和え、柿	冷凍うどん、○米、じゃがいも(冷凍)、油、○揚げ玉、小麦粉、○砂糖(上白糖)、○油	ちくわ、豚肉(もも)、○牛肉(肩)、◎豆乳、牛乳	かき(種なし)、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、塩こんぶ、○あおのり、○しょうが、あおのり	麦茶、選べるおにぎり
28 水	ヤクルト	胚芽パン、野菜スープ(キャベツ)、ポークチャップ、だいこんサラダ、パイナップル	胚芽パン、セパレートドレッシング、油、砂糖(上白糖)	豚肉(ロース)、ハム、○バター、ベーコン、○卵、○ごま、○牛乳、◎ヤクルト	パイナップル、だいこん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん	牛乳、ごまクッキー
29 木	牛乳	血うどん、牛乳、真珠蒸し、オレンジゼリー	血うどん用麺、米、片栗粉、パン粉、ごま油	豚ひき肉、豚肉(ばら)、○ホイップクリーム、いか、木綿豆腐、えび(むき身)、かまぼこ、卵、牛乳、◎牛乳	キャベツ、もやし、たまねぎ、○もも缶(黄桃)、○もも缶、にんじん、コーン缶、干しいたけ、しょうが	麦茶、桃のタルト
30 金	豆乳	わかめ御飯、麩のすまし汁(えのき)、鮭のごま照り焼き、わかめときゅうりの酢の物、オレンジ	米、○砂糖(上白糖)、○小町麩、三温糖、砂糖(上白糖)、手まり麩	さけ、○バター、かにかまぼこ、○牛乳、ごま、◎豆乳	きゅうり、オレンジ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ	牛乳、お麩ラスク



## ☆ 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	498kcal	17.7g	16.0g	105mg	1.9mg	145 μg	0.29mg	0.22mg	29mg
3歳未満児	487kcal	18.8g	16.8g	199mg	2.1mg	147 μg	0.27mg	0.33mg	23mg

★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 防災食  
2日 精進料理  
16日 敬老会メニュー  
29日 誕生会