

令和5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 (◎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金	ジョア	非常食ひじき御飯、非常食筑前煮 パイン&みかん	米、板こんにやく、砂糖(上白糖)、 ◎砂糖(上白糖)、○パン、○マヨレ	○牛乳、鶏もも肉、○卵、油揚げ、○ らす、◎ジョア	にんじん、れんこん、みかん缶、 パイン缶、たけのこ(ゆで)、ごぼう、いんげん、 ひじき、干しいたけ	牛乳 じゃこトースト
2土	ヤクルト	ミートソーススパゲティ、野菜スープ 大根とホタテのサラダ、バナナ	スパゲティ、マヨレ、○砂糖、 ○ラード、○黒ごま	豚ひき肉、ほたて貝柱水煮缶、 バター、◎ヤクルト	バナナ、たまねぎ、だいこん、 にんじん、きゅうり、レタス、 ホールトマト缶詰、グリーンピース(冷凍)	麦茶 ごまちゃんすこう
4月	牛乳	御飯、みそ汁(麩・わかめ) 豆腐とおからのハンバーグきのこソース ほうれん草のごま和え、梨	米、○小町麩、片栗粉、○砂糖 (上白糖)、焼ふ、三温糖	○豆乳1L、木綿豆腐、おから、 ○バター、米みそ(淡色辛みそ)、 すりごま、◎牛乳、◎牛乳	梨、ほうれん草(冷凍)、ほうれん草、 にんじん、むきえだまめ(冷凍)、 えのきたけ、しめじ、◎おしやぶ りこんぶ、干しいたけ、 カットわかめ、ひじき	豆乳 お麩ラスク こんぶ
5火	豆乳 人参スティック	コロコロパン、きのこスープ タンドリーチキン、スパゲティサラダ グレープフルーツ	○米、コロコロパン、マヨレ	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、 ハム、○さけ水煮缶詰、◎豆乳1L	グレープフルーツ、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、えのきたけ、 しめじ、◎刻みのみり、◎にんじん	麦茶 鮭茶漬
6水	のむヨーグルト	御飯、豚汁 ぶりの照り焼き、白菜のおかか和え オレンジ	米、系こんにやく、○砂糖(上白糖)、 三温糖、ごま油	○牛乳、ぶり、白みそ、豚肉(ロース)、 ○卵、木綿豆腐、油揚げ、 かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	はくさい、オレンジ、にんじん、 だいこん、ねぎ、ごぼう	牛乳 マーブル蒸しパン
7木	豆乳 バナナチップ	カレーうどん、牛乳 コロケ、キャベツの昆布和え バナナ	冷凍うどん、油	牛乳、豚肉(もも)、◎豆乳1L	バナナ、にんじん、キャベツ、 たまねぎ、きゅうり、 グリーンピース(冷凍)、 塩こんぶ、◎バナナ(乾果)	フルーツゼリー リッツ
8金	ジョア きゅうりスティック	御飯、豆乳スープ 麻婆なす、春雨サラダ パイナップル	米、○食パン、はるさめ、 片栗粉、砂糖(上白糖)、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、 ○ホイップクリーム、 ハム(ロース)、○ゆであずき缶、 調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、 ベーコン、◎牛乳、◎ジョア	パイナップル、ねぎ、 なす、にんじん、きゅうり、 かぶ、チンゲンサイ、 しめじ、◎きゅうり	牛乳 あずきホイップパン
9土	ヤクルト	わかめラーメン、牛乳 キャベツハンバーグ、中華風サラダ 梨	ゆで中華めん、○パン、 砂糖(上白糖)、ごま油	牛乳、◎ヤクルト、 焼き豚、なると、かにかまぼこ	梨、もやし、にんじん、 きゅうり、カットわかめ	麦茶 メイプルブレッド
11月	牛乳	親子丼、みそ汁(さつま芋・葱) 金時豆煮、きゅうりとわかめの酢の物 オレンジ	米、さつまいも、砂糖(上白糖)	○バナッパ、卵、鶏もも肉、 かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、 ◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、 万能ねぎ、みつば、 カットわかめ、 刻みのみり	麦茶 選べるバナッパ
12火	のむヨーグルト 人参スティック	御飯、けんちん汁 さんまの塩焼き、納豆の野菜和え パイナップル	米、○フランスパン、 さいとも(冷凍)、○砂糖(上白糖)	○牛乳、さんま、 挽きわり納豆、○卵、 木綿豆腐、豚肉(ロース)、 ○バター、◎ヨーグルト(ドリンク)	パイナップル、にんじん、 こまつな、だいこん、 ねぎ、ひじき、◎にんじん	牛乳 フレンチトースト
13水	ジョア	キャロットパン、ズッキーニのスープ ポークビーンズ、ブロッコリーのゴママヨ和え キウイフルーツ	コロコロパン、○米、 じゃがいも、マヨレ、 砂糖(上白糖)、◎三温糖	○牛乳、豚肉(ロース)、 大豆(ゆで)、○無添加ウインナー、 ベーコン、○いわし(煮干し)、 ごま、◎ジョア	キウイフルーツ、たまねぎ、 にんじん、ホールトマト缶詰、 ◎たまねぎ、ズッキーニ、 きゅうり、○コーン缶、 コーン缶	牛乳 チキンライス たべる小魚
14木	豆乳 バナナチップ	ふりかけごはん、みそ汁(白菜・しめじ) チキンカツ、蓮根のタマヨサラダ グレープフルーツ	米、○小麦粉、◎三温糖、 ◎さつまいも、○パイシート、 マヨレ、パン粉、 小麦粉、油	鶏むね肉、木綿豆腐、 たらこチューブ、米みそ(淡色辛みそ)、 ◎豆乳1L	グレープフルーツ、 れんこん、はくさい、 きゅうり、しめじ、 キャベツ、 万能ねぎ、◎バナナ(乾果)	麦茶 さつまいもパイ
15金	のむヨーグルト きゅうりスティック	赤飯、麩のすまし汁 鮭のごま香り焼き、筑前煮 オレンジ	米、板こんにやく、 手まり麩、砂糖(上白糖)、 三温糖	○牛乳、さけ、 鶏もも肉、あずき(乾)、 米みそ(淡色辛みそ)、 ごま、すりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、にんじん、 れんこん、えのきたけ、 たけのこ(ゆで)、ごぼう、 万能ねぎ、いんげん(冷凍)、 干しいたけ、◎きゅうり	牛乳 祝いまんじゅう
16土	ヤクルト	ミートソーススパゲティ、牛乳 お魚ナゲット 大根とホタテのサラダ、バナナ	スパゲティ、マヨレ、 砂糖(上白糖)、○パン	牛乳、豚ひき肉、 お魚ナゲット、 ほたて貝柱水煮缶、 バター、◎ヤクルト	バナナ、だいこん、 たまねぎ、にんじん、 きゅうり、ホールトマト缶詰、 グリーンピース(冷凍)	麦茶 ストロベリーパン
19火	豆乳 人参スティック	コロコロパン、きのこスープ タンドリーチキン スパゲティサラダ、グレープフルーツ	○米、コロコロパン、 マヨレ	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、 ハム、○さけ水煮缶詰、◎豆乳1L	グレープフルーツ、 たまねぎ、にんじん、 きゅうり、えのきたけ、 しめじ、◎刻みのみり、 ◎にんじん	麦茶 鮭茶漬
20水	のむヨーグルト	御飯、豚汁 ぶりの照り焼き、白菜のおかか和え オレンジ	米、○コッペパン、 系こんにやく、三温糖、 ○オリーブ油、ごま油、 ○砂糖(上白糖)	○牛乳、ぶり、 ○フランクフルト、白みそ、 豚肉(ロース)、 木綿豆腐、油揚げ、 かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	はくさい、オレンジ、 にんじん、◎たまねぎ、 だいこん、ねぎ、 ごぼう、 ○レモン果汁	牛乳 チョコパン
21木	豆乳 バナナチップ	カレーうどん、牛乳 コロケ、キャベツの昆布和え バナナ	冷凍うどん、○米、 ◎三温糖、油	牛乳、豚肉(もも)、 ○きな粉、◎豆乳1L	バナナ、にんじん、 キャベツ、たまねぎ、 きゅうり、グリーンピース(冷凍)、 塩こんぶ、◎バナナ(乾果)	麦茶 きな粉おはぎ
22金	ジョア きゅうりスティック	御飯、豆乳スープ 麻婆なす、春雨サラダ パイナップル	米、○食パン、 はるさめ、片栗粉、砂糖(上白糖)、 ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、 ○ホイップクリーム、 ハム(ロース)、○ゆであずき缶、 調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、 ベーコン、◎牛乳、◎ジョア	パイナップル、ねぎ、 なす、にんじん、きゅうり、 かぶ、チンゲンサイ、 しめじ、◎きゅうり	牛乳 あずきホイップパン
25月	牛乳	親子丼、みそ汁(さつま芋・葱) 金時豆煮、きゅうりとわかめの酢の物 オレンジ	米、さつまいも、砂糖(上白糖)	○バナッパ、卵、 鶏もも肉、かにかまぼこ、 米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、 万能ねぎ、みつば、 カットわかめ、 刻みのみり	麦茶 選べるバナッパ
26火	のむヨーグルト 人参スティック	御飯、けんちん汁 さんまの塩焼き、納豆の野菜和え パイナップル	米、○フランスパン、 さいとも(冷凍)、○砂糖(上白糖)	○牛乳、さんま、 挽きわり納豆、○卵、 木綿豆腐、豚肉(ロース)、 ○バター、◎ヨーグルト(ドリンク)	パイナップル、にんじん、 こまつな、だいこん、 ねぎ、ひじき、◎にんじん	牛乳 フレンチトースト
27水	ジョア	キャロットパン、ズッキーニのスープ ポークビーンズ、ブロッコリーのゴママヨ和え キウイフルーツ	コロコロパン、○米、 じゃがいも、マヨレ、 砂糖(上白糖)、◎三温糖	○牛乳、豚肉(ロース)、 ○鶏もも肉、大豆(ゆで)、 ベーコン、○いわし(煮干し)、 ごま、◎ジョア	キウイフルーツ、たまねぎ、 にんじん、ホールトマト缶詰、 ◎たまねぎ、ズッキーニ、 きゅうり、○コーン缶、 コーン缶	牛乳 チキンライス たべる小魚
28木	豆乳 バナナチップ	ふりかけごはん、みそ汁(白菜・しめじ) チキンカツ、蓮根のタマヨサラダ グレープフルーツ	米、○パイシート、 ◎三温糖、◎さつまいも、 マヨレ、パン粉、 小麦粉、油	鶏むね肉、木綿豆腐、 たらこチューブ、米みそ(淡色辛みそ)、 ◎黒ごま、◎豆乳1L、 ○卵	グレープフルーツ、 れんこん、はくさい、 きゅうり、しめじ、 キャベツ、 万能ねぎ、◎バナナ(乾果)	麦茶 さつまいもパイ
29金	のむヨーグルト きゅうりスティック	三色どんぶり、麩のすまし汁 鮭のごま香り焼き 切り干し大根サラダ、オレンジ	米、手まり麩、 三温糖、砂糖(上白糖)、 ○ロールケーキ、○ビスケット、 チョコペン	さけ、 鶏ひき肉、○ホイップクリーム、 錦糸卵、ハム(ロース)、 でんぶ、米みそ(淡色辛みそ)、 すりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、きゅうり、 えのきたけ、にんじん、 切り干しだいこん、 万能ねぎ、◎きゅうり	麦茶 パースデーケーキ
30土	豆乳	ソース焼きそば、麦茶 かぼちゃサラダ、ヨーグルト	焼きそばめん、 マヨレ、油	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、 豚肉(もも)、ハム(ロース)、 ◎豆乳1L	キャベツ、かぼちゃ、 たまねぎ、きゅうり、 にんじん、ピーマン	牛乳 バームクーヘン

《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	563kcal	21.0g	18.6g	205mg	2.30mg	195μg	0.37mg	0.38mg	37mg
3歳未満児	543kcal	21.3g	17.8g	271mg	2.80mg	177μg	0.37mg	0.42mg	30mg

- ・ 1日 防災の日の為、給食が非常食になっています。
- ・ 4日 精進料理の献立になっています。
- ・ 15日 敬老の日のためお祝い献立になっています。
- ・ 20日 世界の料理アルゼンチンの『チョコリバン』になっています。
- ・ 21日 お彼岸の為、おやつがおはぎになっています。
- ・ 29日 十五夜の為、お供えのお団子作りを行います。

※10時や週一回のおやつに、噛み応えのある食材を提供し噛む力を育てています。

* 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ください *

