

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、OL 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、○パ 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 鮭茶漬け
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 ム、ハム(ロース)、○ゆであずき缶、調 製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、ペー 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(さつまいも・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、さといも (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、ペーコン、○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、蓮根の夕マヨサラダ グレープフルーツ	米、○小麦粉、◎三温糖、○ さつまいも、○ホワイト、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 鮭茶漬け
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 ム、ハム(ロース)、○ゆであずき缶、調 製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、ペー 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(さつまいも・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、さといも (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)、ペーコン、○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、蓮根の夕マヨサラダ 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)、ごま油、○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 *

