

# 令和7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月	豆乳	御飯、みそ汁(人参・なす) 肉じゃが(非常食) キャベツとささみのサラダ、オレンジ	米、じゃがいも、しらたき、 メープルシロップ、三温糖、 ごま油、油	○牛乳、和牛(ばら)、鶏ささ身、 米みそ(甘みそ)、○バター、 ごま、◎豆乳	オレンジ、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、○りんご(缶詰)、 なす、きゅうり	牛乳 メープルりんご ホットケーキ
2火	牛乳 バナナチップ	御飯、みそ汁(麩・わかめ) 厚揚げの味噌カツ ほうれん草の胡麻和え、なし	米、パン粉、小麦粉、油、焼 ふ、三温糖	○牛乳、生揚げ、米みそ(甘みそ)、 赤みそ、すりごま、◎牛乳	梨、○バナナ、ほうれん草(冷凍)、 にんじん、こんぶ(だし用)、 カットわかめ、◎バナナ(乾果)	牛乳 バナナココア
3水	豆乳	みそラーメン、ジョア 焼き餃子、三色ナムル スティックチーズ	ゆで中華めん、三温糖、ごま 油	スティックチーズ、焼き豚、 白みそ、ごま、◎豆乳	ほうれん草(冷凍)、にんじん、 もやし、キャベツ、ねぎ(冷凍)、 コーン紙パック	麦茶 ガリガリ君 せんべい
4木	牛乳 人参スティック	トマトパン、きのこスープ、 たらのパン粉焼き、ブロッコリーの黒ごまサラダ グレープフルーツ	○米、コロコロパン、マヨドレ、 フレンチドレッシング(分離型)、 パン粉	○牛乳、たら、粉チーズ、 ○いわし(煮干し)、黒ごま、◎牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、 しめじ(冷凍)、えのきたけ(冷凍)、 にんじん、◎にんじん	牛乳 選べるおにぎり(ゆかり・ 菜飯)、食べる小魚
5金	豆乳	御飯、五目汁 さんまの塩焼き 納豆の野菜和え、なし	米、○コッペパン、さといも(冷 凍)	○豆乳、さんま、挽きわり納豆、 ○ホイップクリーム、木綿豆腐、 米みそ(甘みそ)、かつお節、◎豆乳	梨、ほうれん草(冷凍)、にんじん、 だいこん、えのきたけ、ねぎ(冷凍)、 ひじき	豆乳 あずきホイップパン
6土	豆乳	あんかけ焼きそば、牛乳 ハッシュドポテト 温野菜サラダ、オレンジ	蒸し中華めん、ハッシュドポテ ト、マヨドレ、片栗粉	○牛乳、牛乳、かまぼこ、◎豆乳	オレンジ、にんじん、キャベツ、 かぼちゃ、もやし	牛乳 季節のパン
8月	豆乳	麻婆なす丼、春雨スープ ひじきとブロッコリーの中華和え グレープフルーツ	米、○コーンフレーク、はるさ め、片栗粉、三温糖、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、 ハム、米みそ(甘みそ)、ごま、◎豆乳	グレープフルーツ、なす(冷凍)、 ねぎ(冷凍)、もやし、チンゲンサイ(冷凍)、 にんじん、ひじき	牛乳 コーンフレーク
9火	牛乳	デュラムパン、おくらスープ チキンボールのケチャップ煮 ツナマヨサラダ、ヨーグルト	デュラムファイン、○米、マヨド レ、○天かす、三温糖	ヨーグルト(加糖)、ツナ油漬パウチ、 ○ごま、○かつお節、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、ピーマン、 オクラ(冷凍)、きゅうり、 コーン紙パック、○おしゃぶりこんぶ、 ○あおのり	麦茶 たぬきごはん こんぶ
10水	豆乳 きゅうりスティック	カレーうどん はんぺんのバター焼き キャベツのサラダ、なし	冷凍うどん、○ホットケーキ 粉、フレンチドレッシング(分離 型)、○三温糖	○豆乳、はんぺん、豚肉(もも)、 ○牛乳、ハム、○とろけるチーズ、 油揚げ、バター、◎豆乳	梨、キャベツ、にんじん、 たまねぎ、きゅうり、◎きゅうり	豆乳 チーズホットケーキ
11木	豆乳	御飯、もずくのすまし汁 鶏肉のごま味噌焼き ほうれん草の白和え、パインアップル	米、つきこんにゃく、三温糖	○牛乳、鶏もも肉、しほり豆腐、 かまぼこ、米みそ(甘みそ)、 ごま、すりごま、◎豆乳	パインアップル、ほうれん草(冷凍)、 にんじん、もずく	牛乳 選べるアイスクレープ (いちご・ブルーベリー)
12金	牛乳	赤飯、麩のすまし汁 鮭の西京焼き わかめときゅうりの酢の物、オレンジ	米、もち米、手まり麩、三温糖	○牛乳、さけ、米みそ(甘みそ)、 赤飯の素、かにかまぼこ、◎牛乳	オレンジ、きゅうり、えのきたけ(冷凍)、 万能ねぎ(冷凍)、カットわかめ	牛乳 祝いまんじゅう
13土	豆乳	和風スパゲティ、牛乳 ミニオムレツ、ブロッコリーのごまマヨ和え グレープフルーツ	スパゲティ、マヨドレ、オリ ブ油	○牛乳、牛乳、ふんわりプレーンオム レツ、ツナ油漬パウチ、すりごま、 バター、◎豆乳	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(冷凍)、 しめじ(冷凍)、刻みのり	牛乳 季節のパン
16火	牛乳 バナナチップ	御飯、みそ汁(なす・わかめ) 鶏の照り焼き ほうれん草の胡麻和え、なし	米、三温糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、 米みそ(甘みそ)、すりごま、◎牛乳	梨、○バナナ、ほうれん草(冷凍)、 にんじん、なす、カットわかめ、 ◎バナナ(乾果)	牛乳 バナナココア
17水	豆乳	みそラーメン、ジョア 焼き餃子、三色ナムル スティックチーズ	ゆで中華めん、三温糖、ごま 油	スティックチーズ、焼き豚、 白みそ、ごま、◎豆乳	ほうれん草(冷凍)、にんじん、 もやし、キャベツ、ねぎ(冷凍)、 コーン紙パック	麦茶 ガリガリ君 せんべい
18木	牛乳 人参スティック	トマトパン、きのこスープ、 たらのパン粉焼き、ブロッコリーの黒ごまサラダ グレープフルーツ	○米、コロコロパン、マヨドレ、 フレンチドレッシング(分離型)、 パン粉	○牛乳、たら、粉チーズ、 ○いわし(煮干し)、黒ごま、◎牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、 しめじ(冷凍)、えのきたけ(冷凍)、 にんじん、◎にんじん	牛乳 選べるおにぎり(ゆかり・ 菜飯)、食べる小魚
19金	豆乳	御飯、すまし汁(麩・えのき) 鶏の唐揚げ、切り干し大根サラダ パインアップル	米、片栗粉、油、麩(星型)、 ごま油、三温糖	○豆乳、鶏もも肉、ハム(ロース)、 ◎豆乳	パインアップル、きゅうり、 えのきたけ(冷凍)、にんじん、 切り干しだいこん、万能ねぎ(冷凍)	豆乳 バースデー うさぎ蒸しパン
20土	豆乳	あんかけ焼きそば、牛乳 ハッシュドポテト 温野菜サラダ、オレンジ	蒸し中華めん、ハッシュドポテ ト、マヨドレ、片栗粉	○牛乳、牛乳、かまぼこ、◎豆乳	オレンジ、にんじん、キャベツ、 かぼちゃ、もやし	牛乳 季節のパン
22月	豆乳	麻婆なす丼、春雨スープ ひじきとブロッコリーの中華和え グレープフルーツ	米、はるさめ、片栗粉、三温 糖、メープルシロップ、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、 ハム、米みそ(甘みそ)、○バ ター、ごま、◎豆乳	グレープフルーツ、なす(冷凍)、 ねぎ(冷凍)、○りんご(缶詰)、 もやし、チンゲンサイ(冷凍)、 にんじん、ひじき	牛乳 メープルりんご ホットケーキ
24水	豆乳 きゅうりスティック	カレーうどん はんぺんのバター焼き キャベツのサラダ、なし	冷凍うどん、○米、○三温糖、 粉、フレンチドレッシング(分離 型)	はんぺん、豚肉(もも)、ハム、 ○きな粉、油揚げ、バター、◎豆乳	梨、キャベツ、にんじん、 たまねぎ、きゅうり、◎きゅうり	麦茶 きな粉おはぎ
25木	豆乳	御飯、もずくのすまし汁 鶏肉のごま味噌焼き ほうれん草の白和え、パインアップル	米、○さつまいも(冷凍)、○も ち麦、つきこんにゃく、三温糖	○豆乳、○牛乳、鶏もも肉、 しほり豆腐、かまぼこ、米みそ(甘みそ)、 ごま、すりごま、◎豆乳	パインアップル、ほうれん草(冷凍)、 ○バナナ、にんじん、もずく	牛乳 チェー (ベトナム)
26金	牛乳 人参スティック	御飯、五目汁 さんまの塩焼き 納豆の野菜和え、なし	米、さといも(冷凍)	○牛乳、さんま、挽きわり納豆、 木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、 かつお節、◎牛乳	梨、ほうれん草(冷凍)、にんじん、 だいこん、えのきたけ、ねぎ(冷凍)、 ひじき、◎にんじん	牛乳 選べるアイスクレープ (みかん・ヨーグルト)
27土	豆乳	和風スパゲティ、牛乳 ミニオムレツ、ブロッコリーのごまマヨ和え グレープフルーツ	スパゲティ、マヨドレ、オリ ブ油	○牛乳、牛乳、ふんわりプレーンオム レツ、ツナ油漬パウチ、すりごま、 バター、◎豆乳	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(冷凍)、 しめじ(冷凍)、刻みのり	牛乳 季節のパン
29月	豆乳	御飯、みそ汁(なす・わかめ) 鶏の照り焼き ほうれん草の胡麻和え、なし	米、○コーンフレーク、三温糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、 米みそ(甘みそ)、すりごま、◎豆乳	梨、ほうれん草(冷凍)、にんじん、 なす、カットわかめ	牛乳 コーンフレーク
30火	牛乳 バナナチップ	デュラムパン、おくらスープ チキンボールのケチャップ煮 ツナマヨサラダ、ヨーグルト	デュラムファイン、○米、マヨド レ、○天かす、三温糖	ヨーグルト(加糖)、ツナ油漬パウチ、 ○ごま、○かつお節、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、ピーマン、 オクラ(冷凍)、きゅうり、 コーン紙パック、○おしゃぶりこんぶ、 ◎バナナ(乾果)	麦茶 たぬきごはん こんぶ

☆ 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	519kcal	20.6g	16.9g	225mg	2.30mg	221μg	0.29mg	0.35mg	24mg
3歳未満児	475kcal	20.3g	16.6g	238mg	3.40mg	210μg	0.28mg	0.37mg	20mg

《今月の食育予定》

- 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。
- 12日 敬老の日のためお祝い献立になっています。
- 25日 お彼岸の為、おやつがおはぎになっています。
- 26日 世界の料理ベトナムの『チャー』になっています。

※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 \*

