

令和8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火	牛乳	わかめ御飯(非常食) さばの味噌煮(非常食) 野菜ジュース、バナナ	米、三温糖	さば、米みそ(甘みそ)、◎牛乳	バナナ、顆粒こんぶだし、カットわかめ	麦茶 ミニたい焼き
2水	豆乳 人参スティック	カレーうどん、チキンナゲット ブロッコリーの香味サラダ、オレンジ	冷凍うどん、○揚げじゃが、○三温糖	○牛乳、チキンナゲット、豚肉(もも)、油揚げ、○米みそ(甘みそ)、○いわし(煮干し)、◎豆乳	オレンジ、にんじん、たまねぎ、コーン紙パック、◎にんじん	牛乳 みそポテト 食べる小魚
3木	牛乳	御飯、すまし汁(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	○豆乳、○メロンボール、厚揚げ、赤みそ、すりごま、◎牛乳	梨、ほうれんそう、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	豆乳 メロンボール
4金	豆乳 バナナチップ	トマトパン、きのこスープ バーベキューチキン キャベツとコーンのサラダ、パイナップル	○米、コロコロパン、三温糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ごま、◎豆乳	パイナップル、キャベツ、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、にんじん、コーン紙パック、◎バナナ(乾果)	牛乳 選べるおにぎり
5土	豆乳	和風スパゲティ、ミニオムレツ ブロッコリーのごまマヨ和え、オレンジ	スパゲティ、マヨドレ、オリーブ油	○牛乳、ふんわりプレーンオムレツ、ツナ油漬缶、すりごま、バター、◎豆乳	オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、しめじ、刻みのり	牛乳 あんぱん
7月	豆乳	麻婆なす丼、中華スープ 大根とわかめのサラダ グレープフルーツ	米、片栗粉、三温糖、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(甘みそ)、◎豆乳	グレープフルーツ、なす、だいこん、ねぎ、にんじん、たまねぎ、○おしゃぶりこんぶ、カットわかめ	牛乳 たこ焼き こんぶ
8火	牛乳	ハヤシライス、レタススープ オーロラサラダ、なし	米、マヨドレ、○グラニュー糖、○粉糖	○豆乳、和牛(もも)、◎牛乳	梨、にんじん、たまねぎ、きゅうり、マッシュルーム、レタス、コーン紙パック	豆乳 シュガーパイ
9水	牛乳 人参スティック	しおラーメン、ヤクルト 焼き餃子、三色ナムル スティックチーズ	ゆで中華めん、○米、三温糖、ごま油	ヤクルト、ステックチーズ、鶏もも肉、かまぼこ、ごま、◎牛乳	ほうれんそう、もやし、にんじん、ねぎ、○万能ねぎ、○うめ干し、◎にんじん	麦茶 冷やし梅茶漬け
10木	豆乳	御飯、もずくのすまし汁、鶏肉のごま味噌焼き、ほうれん草とえのきの海苔和え パイナップル	米、○コーンフレーク、三温糖	○牛乳、鶏もも肉、かまぼこ、ごま、米みそ(甘みそ)、◎豆乳	パイナップル、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、もずく、刻みのり	牛乳 コーンフレーク
11金	豆乳	御飯、コンソメスープ デミグラスハンバーグ 花野菜サラダ、オレンジ	米、フレンチドレッシング(分離型)	○豆乳、ダイスチーズ5mm、◎豆乳	オレンジ、たまねぎ、カリフラワー、にんじん	豆乳 パースデーケーキ
12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 グレープフルーツ	ゆで中華めん、ハッシュドポテト、マヨドレ、片栗粉	○牛乳、牛乳、鶏もも肉、かまぼこ、◎豆乳	グレープフルーツ、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、もやし	牛乳 季節のパン
14月	豆乳	御飯、わかめスープ 八宝菜、キャベツの塩昆布ナムル ヨーグルト	米、○ベーグルチーズ、片栗粉、ごま油	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、ごま、◎豆乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、たけのこ細切り、コーン紙パック、ねぎ、塩こんぶ、干しいたけ スライス、カットわかめ	牛乳 ベーグルチーズ
15火	牛乳	御飯、五目汁 さんまの塩焼き 納豆の野菜和え、なし	米、○カラメルソース、さといも	○豆乳、さんま、○牛乳、挽きわり納豆、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、かつお節、◎牛乳	梨、ほうれんそう、にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ、ひじき	豆乳 プリン ウエハース
16水	豆乳 人参スティック	カレーうどん、ジョア チキンナゲット ブロッコリーの香味サラダ、バナナ	冷凍うどん、○揚げじゃが、○三温糖	○牛乳、ジョアプレーン、チキンナゲット、豚肉(もも)、油揚げ、○米みそ(甘みそ)、○いわし(煮干し)、◎豆乳	バナナ、にんじん、たまねぎ、コーン紙パック、◎にんじん	牛乳 みそポテト 食べる小魚
17木	牛乳 バナナチップ	トマトパン、きのこスープ バーベキューチキン キャベツとコーンのサラダ、パイナップル	コロコロパン、三温糖	○豆乳、○メロンボール、鶏もも肉(皮付き)、ごま、◎牛乳	パイナップル、キャベツ、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、にんじん、コーン紙パック、◎バナナ(乾果)	豆乳 メロンボール
18金	豆乳	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、なし	米、もち米、三温糖、手まり麩	○牛乳、さけ、米みそ(甘みそ)、赤飯の素、かにかまぼこ、◎豆乳	梨、きゅうり、えのきたけ、万能ねぎ、カットわかめ	牛乳 祝いまんじゅう
19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 オレンジ	スパゲティ、マヨドレ、オリーブ油	○牛乳、牛乳、ふんわりプレーンオムレツ、ツナ油漬缶、すりごま、バター、◎豆乳	オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、しめじ、刻みのり	牛乳 あんぱん
24木	豆乳 バナナチップ	御飯、もずくのすまし汁、鶏肉のごま味噌焼き、ほうれん草とえのきの海苔和え グレープフルーツ	米、○米、○三温糖、三温糖	○牛乳、鶏もも肉、○きな粉、かまぼこ、ごま、米みそ(甘みそ)、◎豆乳	グレープフルーツ、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、もずく、○おしゃぶりこんぶ、刻みのり、◎バナナ(乾果)	牛乳 きな粉おはぎ こんぶ
25金	牛乳	サフランライス、コンソメスープ うさぎハンバーグ、花野菜サラダ オレンジ	米、フレンチドレッシング(分離型)、三温糖	○豆乳、ダイスチーズ5mm、バター、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、カリフラワー、にんじん	豆乳 お米deさつまいもと栗のタルト
26土	豆乳	あんかけ焼きそば、ハッシュドポテト 温野菜サラダ、グレープフルーツ	ゆで中華めん、ハッシュドポテト、マヨドレ、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、かまぼこ、◎豆乳	グレープフルーツ、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、もやし	牛乳 季節のパン
28月	豆乳	御飯、わかめスープ 八宝菜、キャベツの塩昆布ナムル ヨーグルト	米、○ベーグルチーズ、片栗粉、ごま油	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、ごま、◎豆乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、たけのこ細切り、コーン紙パック、ねぎ、塩こんぶ、干しいたけ スライス、カットわかめ	牛乳 ベーグルチーズ
29火	牛乳	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	さんま、○こしあん(生)、挽きわり納豆、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、かつお節、◎牛乳	梨、ほうれんそう、にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ、ひじき、○かんでん(粉)	麦茶 水ようかん(日本)
30水	豆乳 人参スティック	カレーうどん、ジョア チキンナゲット、ブロッコリーの香味サラダ バナナ	冷凍うどん、○揚げじゃが、○三温糖	○牛乳、ジョアプレーン、チキンナゲット、豚肉(もも)、油揚げ、○米みそ(甘みそ)、○いわし(煮干し)、◎豆乳	バナナ、にんじん、たまねぎ、コーン紙パック、◎にんじん	牛乳 みそポテト 食べる小魚

《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	534kcal	20.8g	17.1g	213mg	2.70mg	218μg	0.32mg	0.40mg	28mg
3歳未満児	479kcal	20.2g	16.2g	222mg	2.90mg	193μg	0.29mg	0.39mg	23mg

- 1日 防災の日の為、給食が非常食になっています。
- 3日 精進料理の献立になっています。
- 18日 敬老の日のためお祝い献立になっています。
- 24日 お彼岸の為、おやつがおはぎになっています。
- 29日 世界の料理 日本の『水ようかん』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 *

