

令和6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	
2月	豆乳 きゅうりスティック	ひじき御飯(非常食)、野菜スープ、筑前煮(非常食)、わかめときゅうりの酢の物、オレンジ	米、○ホットケーキ粉、板こんにゃく、○油、○砂糖(上白糖)、砂糖(上白糖)	○牛乳、鶏もも肉、○しぼり豆腐、かにかまぼこ、油揚げ、◎豆乳	オレンジ、にんじん、キャベツ、きゅうり、れんこん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、いんげん、ひじき、干しいたけ、カットわかめ、◎きゅうり	牛乳 豆腐ドーナツ
3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、ほうれん草のごま和え、なし	米、○ぎょうざの皮、パン粉、小麦粉、油、焼ふ、三温糖、砂糖(上白糖)	厚揚げ、○とろけるチーズ、○ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、赤みそ、すりごま、○いわし(煮干し)、◎牛乳	梨、ほうれんそう(冷凍)、ほうれんそう、○たまねぎ、にんじん、○ピーマン、こんぶ(だし用)、カットわかめ、◎バナナ(乾果)	麦茶 かりかりピザ 食べる小魚
4水	豆乳	みそラーメン、牛乳、焼き餃子、きゅうりの土佐あえ、バナナ	ゆで中華めん、○コッペパン、○油、○三温糖、三温糖	○牛乳、牛乳、焼き豚、白みそ、○きな粉、ごま、かつお節、◎豆乳	バナナ、きゅうり、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、コーン缶、うめ干し	牛乳 選べる揚げパン
5木	豆乳 人参スティック	トマトパン、きのこスープ、タンドリーチキン、シーザーサラダ、キウイフルーツ	○米、コロコロパン、マヨドレ	鶏もも肉(皮付き)、ヨーグルト(無糖)、○鮭フレーク、ベーコン、粉チーズ、牛乳、◎豆乳	キウイフルーツ、レタス、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、きゅうり、○刻みのり、レモン果汁、◎にんじん	麦茶 鮭茶漬
6金	牛乳	御飯、手作りふりかけ、みそ汁(ねぎ・豆腐)、ぶりの照り焼き、ブロッコリーのおかか和え、オレンジ	米、○お好み焼き粉、三温糖、○ごま油、○油	○牛乳、ぶり、米みそ(淡色辛みそ)、絹ごし豆腐、○とろけるチーズ、油揚げ、○いわし(煮干し)、干しいび、○ごま、ごま、かつお節、◎牛乳	オレンジ、○たまねぎ、にんじん、ねぎ、○にんじん、あおのり	牛乳 チーズチヂミ 食べる小魚
7土	豆乳	たらこスパゲティ、牛乳、チキンナゲット、ほうれん草サラダ、グレープフルーツ	スパゲティ、○ホットケーキ粉、フレンチドレッシング(分離型)、○三温糖、オリーブ油	牛乳、チキンナゲット、○牛乳、たらこチューブ、バター、◎豆乳	グレープフルーツ、ほうれんそう(冷凍)、たまねぎ、にんじん、○バナナ、コーン缶、万能ねぎ、刻みのり	麦茶 ココアバナナケーキ
9月	牛乳 きゅうりスティック	カレーうどん、ちくわ磯辺揚げ、キャベツの昆布和え、なし	冷凍うどん、○米、油、小麦粉、○三温糖	ちくわ 縦割り半分、豚肉(もも)、○鶏もも肉(皮付き)、ごま、◎牛乳	梨、にんじん、たまねぎ、キャベツ、○たまねぎ、きゅうり、○コーン缶、グリーンピース(冷凍)、塩こんぶ、○おしゃぶりこんぶ、あおのり、◎きゅうり	麦茶 チキンライス こんぶ
10火	牛乳	御飯、もずくのすまし汁、鶏肉のごま味噌焼き、白和え(ほうれん草)、バナナ	米、○食パン、つきこんにゃく、砂糖(上白糖)	○豆乳、鶏もも肉、しぼり豆腐、○ホイップクリーム、○ゆであずき缶、かまぼこ、ごま、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	バナナ、ほうれんそう、もずく、にんじん	豆乳 あずきホイップパン
11水	豆乳 人参スティック	キャロットパン、ズッキーニのスープ、チキンボールのケチャップ煮、コールスローサラダ、スティックチーズ	コロコロパン、○ピーマン、マヨドレ、○ごま油	ステーキチーズ、○鶏ひき肉、干しいび、◎豆乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、○キャベツ、ズッキーニ、きゅうり、ピーマン、○にんじん、コーン缶、○ピーマン、○干しいたけ、◎にんじん	麦茶 五目ピーマン
12木	豆乳	御飯、野菜スープ、麻婆なす、ひじきとブロッコリーの中華和え、パイナップル	米、片栗粉、○メープルシロップ、砂糖(上白糖)、ごま油、三温糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、○バター、○いわし(煮干し)、◎豆乳	パイナップル、ブロッコリー、ねぎ、なす、○りんご(缶詰)、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ひじき	牛乳 メープルりんごホットケーキ 食べる小魚
13金	牛乳	赤飯、麩のすまし汁、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、手まり麩、三温糖、砂糖(上白糖)	さけ、かにかまぼこ、あずき(乾)、ごま、◎牛乳	オレンジ、きゅうり、えのきたけ、万能ねぎ、カットわかめ	麦茶 祝いまんじゅう
14土	豆乳	タンメン、お魚ナゲット、千切り野菜とホタテのサラダ、キウイフルーツ	ゆで中華めん、○メープルブレッド、マヨドレ、ごま油	○牛乳、お魚ナゲット、豚肉(もも)、ほたて貝柱水煮缶、かまぼこ、◎豆乳	キウイフルーツ、だいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、コーン缶	牛乳 メープルパン
17火	牛乳 バナナチップ	御飯、手作りふりかけ、みそ汁(じゃが芋・玉葱)、鶏の唐揚げ、ほうれん草のごま和え、なし	米、じゃがいも、○ぎょうざの皮、片栗粉、油、三温糖	鶏もも肉、○とろけるチーズ、○ベーコン、米みそ(甘みそ)、すりごま、○いわし(煮干し)、干しいび、ごま、かつお節、◎牛乳	梨、ほうれんそう(冷凍)、ほうれんそう、○たまねぎ、たまねぎ、にんじん、○ピーマン、万能ねぎ、あおのり、◎バナナ(乾果)	麦茶 かりかりピザ 食べる小魚
18水	豆乳	みそラーメン、牛乳、焼き餃子、きゅうりの土佐あえ、バナナ	ゆで中華めん、○コッペパン、○油、○三温糖、三温糖	○牛乳、牛乳、焼き豚、白みそ、○きな粉、ごま、かつお節、◎豆乳	バナナ、きゅうり、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、コーン缶、うめ干し	牛乳 選べる揚げパン
19木	豆乳 人参スティック	トマトパン、きのこスープ、タンドリーチキン、シーザーサラダ、キウイフルーツ	○米、コロコロパン、マヨドレ	鶏もも肉(皮付き)、ヨーグルト(無糖)、○鮭フレーク、ベーコン、粉チーズ、牛乳、◎豆乳	キウイフルーツ、レタス、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、きゅうり、○刻みのり、レモン果汁、◎にんじん	麦茶 鮭茶漬
20金	牛乳	ゆかり御飯、みそ汁(ねぎ・豆腐)、ぶりの照り焼き、ブロッコリーのおかか和え、オレンジ	米、○お好み焼き粉、三温糖、○ごま油、○油	○豆乳、ぶり、米みそ(淡色辛みそ)、絹ごし豆腐、○とろけるチーズ、油揚げ、○いわし(煮干し)、○ごま、かつお節、◎牛乳	オレンジ、○たまねぎ、にんじん、ねぎ、○にんじん	豆乳 チーズチヂミ 食べる小魚
21土	豆乳	たらこスパゲティ、牛乳、チキンナゲット、ほうれん草サラダ、グレープフルーツ	スパゲティ、○ホットケーキ粉、フレンチドレッシング(分離型)、○三温糖、オリーブ油	牛乳、チキンナゲット、○牛乳、たらこチューブ、バター、◎豆乳	グレープフルーツ、ほうれんそう(冷凍)、たまねぎ、にんじん、○バナナ、コーン缶、万能ねぎ、刻みのり	麦茶 ココアバナナケーキ
24火	牛乳	御飯、もずくのすまし汁、鶏肉のごま味噌焼き、白和え(ほうれん草)、バナナ	米、○食パン、つきこんにゃく、砂糖(上白糖)	○豆乳、鶏もも肉、しぼり豆腐、○ホイップクリーム、○ゆであずき缶、かまぼこ、ごま、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	バナナ、ほうれんそう、もずく、にんじん	豆乳 あずきホイップパン
25水	豆乳 人参スティック	キャロットパン、ズッキーニのスープ、チキンボールのケチャップ煮、コールスローサラダ、スティックチーズ	コロコロパン、○米、マヨドレ、○三温糖	ステーキチーズ、○きな粉、干しいび、◎豆乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、きゅうり、ピーマン、コーン缶、◎にんじん	麦茶 きな粉おはぎ
26木	豆乳	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	さけ、鶏ひき肉、○ホイップクリーム、錦糸卵、ハム(ロース)、でんぷ、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま、◎豆乳	オレンジ、きゅうり、○もも缶(黄桃)、えのきたけ、にんじん、切り干しだいこん、万能ねぎ	麦茶 パースデーケーキ
27金	牛乳	御飯、けんちん汁、さんまの塩焼き、納豆の野菜和え、なし	米、さいとも(冷凍)、○メープルシロップ	○牛乳、さんま、挽きわり納豆、木綿豆腐、豚肉(ロース)、○バター、○いわし(煮干し)、かつお節、◎牛乳	梨、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、だいこん、○りんご(缶詰)、えのきたけ、ねぎ、ひじき	牛乳 メープルりんごホットケーキ 食べる小魚
28土	豆乳	タンメン、お魚ナゲット、千切り野菜とホタテのサラダ、キウイフルーツ	ゆで中華めん、○メープルブレッド、マヨドレ、ごま油	○牛乳、お魚ナゲット、豚肉(もも)、ほたて貝柱水煮缶、かまぼこ、◎豆乳	キウイフルーツ、だいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、コーン缶	牛乳 メープルパン
30月	豆乳 きゅうりスティック	御飯、野菜スープ、麻婆なす、ひじきとブロッコリーの中華和え、パイナップル	米、○砂糖(上白糖)、片栗粉、○小麦粉、○オリーブ油、砂糖(上白糖)、ごま油、三温糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○きな粉、○バター、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、◎豆乳	パイナップル、ブロッコリー、ねぎ、なす、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ひじき、◎きゅうり	牛乳 グライバ (チュニジア)

《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	541kcal	22.9g	18.0g	204mg	2.40mg	188μg	0.31mg	0.33mg	36mg
3歳未満児	479kcal	21.4g	16.9g	216mg	2.60mg	171μg	0.27mg	0.33mg	29mg

- ・ 2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。
- ・ 13日 敬老の日のためお祝い献立になっています。
- ・ 17日 十五夜の為、お供えのお団子作りを行います。
- ・ 25日 お彼岸の為、おやつがおはぎになっています。
- ・ 30日 世界の料理チュニジアの『グライバ』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 *

