

令和3年 9月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第七保育園

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水	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	★非常食メニュー★ 白米(非常食α米)、ヒートレスカレー(非常食)、フルーツ缶(非常食)、水	◎油	豚肉、◎おしどり牛乳100ml、◎豆腐のナゲット、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	パン、もも、みかん、にんじん、じゃがいも、たまねぎ	豆腐のナゲット、牛乳
2木	のむヨーグルト	ごはん、八宝菜、ブロッコリーと鶏むね肉のサラダ、にら玉ねぎスープ、パイナップル	米、◎コーンブレッド、片栗粉、ごま油、油	◎おしどり牛乳100ml、豚肉(もも)、いか、鶏むね肉、しばえび、ごま、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	パイナップル、ブロッコリー、はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこ、チンゲンサイ、にら、しめじ、コーン缶、干しいたけ、しょうが	コーンブレッド、牛乳
3金	牛乳	たらもサンド、鮭のムニエルきのこソースがけ、ミネストローネ、キウイ	食パン、じゃがいも、マヨネーズ、油、マカロニ、片栗粉、小麦粉	◎牛乳、べにさけ、バター、ベーコン、たらこ、◎牛乳	たまねぎ、キウイフルーツ、ホールトマト缶詰、キャベツ、しめじ、しいたけ、エリンギ、にんじん、セロリー、にんにく	フルーツチェ&リッツ、麦茶
4土	ジョア	そうめん、竹輪の青のり天ぷら、にんじんしりしり、バナナ	ゆでそうめん、◎さつまいも、てんぷら粉、油、◎砂糖、ごま油	◎おしどり牛乳100ml、卵、錦糸卵、ハム、◎卵(黄)、◎バター、◎生クリーム、かつお節	バナナ、にんじん、きゅうり、ミニトマト、あおのり	スイートポテト、牛乳
6月	のむヨーグルト	ごはん、かじき鮭の酢豚風、野菜のおかか和え、ワンタンスープ、マスカットゼリー	米、片栗粉、油、砂糖、◎グラニュー糖	◎おしどり牛乳100ml、かじき、ワンタン、かつお節、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	はくさい、◎りんご(缶詰)、たまねぎ、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、たけのこ(水煮)、葉ねぎ、ピーマン、干しいたけ	アップルパイ、牛乳
7火	豆乳飲料まめびよ(バナナ味)	セレクトパン(やきそばパン、ホットドック)、レタスサラダ、キャベツスープ、オレンジ	◎さつまいも、コッペパン、蒸し中華めん、◎小麦粉、◎砂糖、油、◎マーガリン	◎おしどり牛乳100ml、ウインナー、◎牛乳、豚肉(もも)、ベーコン、ハム、◎まめびよ(豆乳飲料)バナナ	キャベツ、レタス、オレンジ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、ピーマン、あおのり	さつまいも団子、牛乳
8水	ミックスジュース	ジャージャー麺、ブロッコリーカニかまサラダ、グレープフルーツ、牛乳	ゆで中華めん、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、味噌、かにかまぼこ、牛乳	グリーンアスパラガス、ブロッコリー、グレープフルーツ、たまねぎ、たけのこ(水煮)、にんじん、ねぎ、きゅうり、干しいたけ、にんにく、しょうが、◎ぶどう	ベニエ(アフリカ料理)、麦茶
9木	のむヨーグルト	ごはん、豚肉の生姜焼き、大根と人参のツナマヨ和え、みそ汁(わかめ・じゃがいも・油揚げ)、りんご	米、じゃがいも、マヨドレ、油	豚肉(ロース)、味噌、ツナ油漬缶、油揚げ、かつお節、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	もやし、たまねぎ、だいこん、りんご、にんじん、コーン缶、しょうが、にんにく、乾燥わかめ(素干し水戻し)	かき氷、麦茶
10金	牛乳	食パン(いちご&マーガリン)、チーズハンバーグ、キャベツとウインナーのソテー、きのこスープ、バナナ	食パン8枚切り、◎米、油、パン粉	豚ひき肉、◎挽きわり納豆、ウインナー、プロセスチーズ、ベーコン、◎牛乳	たまねぎ、バナナ、キャベツ、デスヘンズバックジャム(いちご&マーガリン)、にんじん、しめじ、こまつな、コーン缶、えのきたけ、◎焼きのり、にんにく	納豆軍艦巻き、麦茶
11土	ジョア	冷し中華、豆腐チャンプル、グレープフルーツ、牛乳	ゆで中華めん、油、砂糖	牛乳、◎アイスクリーム、豚肉(ばら)、ハム、焼き豆腐、錦糸卵、卵	グレープフルーツ、もやし、きゅうり、にんじん	ミニアイス(バナナorうずまきソフト)、麦茶
13月	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	★精進料理メニュー★ 海苔佃煮ごはん、ひりょうず、ほうれん草のごま和え、根菜汁、パイナップル	米、◎ミニアスパラガスビスケット、油、片栗粉、砂糖	◎おしどり牛乳100ml、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、すりごま、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	ほうれんそう、パイナップル、◎なし、にんじん、だいこん、れんこん、ごぼう、いんげん、しいたけ、ひじき、焼きのり	八王子産梨、ミニアスパラガスビスケット、牛乳
14火	ビスケット・牛乳	冷やしらーめん、春巻き、ポテトサラダ、オレンジ	ゆで中華めん、じゃがいも、春巻き、◎米、マヨドレ、油、◎砂糖、ごま油	◎豚肉(ばら)、焼き豚、ハム、◎ごま、◎牛乳	オレンジ、もやし、きゅうり、こまつな、にんじん、コーン缶、刻みのり	肉巻きおにぎり、麦茶
15水	牛乳	たらもサンド、白身魚のムニエルきのこソースがけ、ミネストローネ、キウイ	食パン、じゃがいも、マヨネーズ、油、マカロニ、小麦粉	◎牛乳、すずき、バター、ベーコン、たらこ、◎牛乳	たまねぎ、キウイフルーツ、ホールトマト缶詰、キャベツ、しめじ、しいたけ、エリンギ、にんじん、セロリー、にんにく	フルーツチェ&ウエハース、麦茶
16木	のむヨーグルト	ごはん、八宝菜、ブロッコリーと鶏むね肉のサラダ、にら玉ねぎスープ、パイナップル	米、片栗粉、◎グラニュー糖、ごま油、油	◎おしどり牛乳100ml、豚肉(もも)、いか、鶏むね肉、しばえび、ごま、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	パイナップル、ブロッコリー、はくさい、◎りんご(缶詰)、たまねぎ、にんじん、たけのこ、チンゲンサイ、にら、しめじ、コーン缶、干しいたけ、しょうが	アップルパイ、牛乳
17金	牛乳	赤飯、焼鮭、筑前煮、清し汁(豆腐・えのき・三つ葉)、梨	赤飯、さといも、◎砂糖、◎小麦粉、砂糖、◎黒砂糖、ごま油	◎おしどり牛乳100ml、べにさけ、◎こしあん(生)、鶏もも肉、絹ごし豆腐、◎牛乳	なし、れんこん、たけのこ(水煮)、にんじん、ごぼう、糸みつば、えのきたけ、いんげん、干しいたけ	手作りミニ饅頭、牛乳
18土	ジョア	鶏肉とトマトのスパゲティ、フレンチサラダ、りんご	スパゲティ、油	◎おしどり牛乳100ml、鶏もも肉(皮付き)	りんご、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、ホールトマト缶詰、カリフラワー、コーン缶	今川焼き(クリーム)、牛乳
21火	のむヨーグルト	ジャージャー麺、ブロッコリーカニかまサラダ、グレープフルーツ、牛乳	ゆで中華めん、◎さつまいも、◎小麦粉、◎砂糖、◎マーガリン、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、◎牛乳、味噌、かにかまぼこ、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	グリーンアスパラガス、ブロッコリー、グレープフルーツ、たまねぎ、たけのこ(水煮)、にんじん、ねぎ、きゅうり、干しいたけ、にんにく、しょうが	さつまいも団子、麦茶
22水	牛乳	セレクトパン(やきそばパン、ホットドック)、レタスサラダ、キャベツスープ、オレンジ	コッペパン、◎もち米、蒸し中華めん、◎米、油、◎砂糖	ウインナー、◎つぶしあん、豚肉(もも)、ベーコン、ハム、◎すりごま、◎きな粉、◎牛乳	キャベツ、レタス、オレンジ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、ピーマン、あおのり	おはぎ(お彼岸)、麦茶
24金	豆乳飲料まめびよ(バナナ味)	★誕生会メニュー★ ナン、キーマカレー、サラダ、パイナップル、牛乳	米、ナン、◎コーンフレーク、油、砂糖	牛乳、◎アイスクリーム、◎ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉(皮付き)、豚ひき肉、ハム、◎まめびよ(豆乳飲料)バナナ	パイナップル、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、◎ぶどう、コーン缶、しょうが	ミニぶどうパフェ、麦茶
25土	ジョア	サラダうどん、インディアンポテト、オレンジ、牛乳	ゆでうどん、じゃがいも、マヨドレ、油	牛乳、ツナ油漬缶、ベーコン	オレンジ、たまねぎ、レタス、いんげん、ミニトマト、コーン缶、きゅうり、刻みのり	フルーツ入りゼリー、ビスコ、麦茶
27月	のむヨーグルト	食パン(いちご&マーガリン)、チーズハンバーグ、キャベツとウインナーのソテー、きのこスープ、バナナ	食パン8枚切り、◎米、油、パン粉	豚ひき肉、◎挽きわり納豆、ウインナー、プロセスチーズ、ベーコン、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	たまねぎ、バナナ、キャベツ、デスヘンズバックジャム(いちご&マーガリン)、にんじん、しめじ、こまつな、コーン缶、えのきたけ、◎焼きのり、にんにく	納豆軍艦巻き、麦茶
28火	牛乳	ごはん、豚肉の生姜焼き、大根と人参のツナマヨ和え、みそ汁(わかめ・じゃがいも・油揚げ)、りんご	米、じゃがいも、マヨドレ、油	豚肉(ロース)、味噌、ツナ油漬缶、油揚げ、かつお節、◎牛乳	もやし、たまねぎ、だいこん、りんご、にんじん、コーン缶、しょうが、にんにく、乾燥わかめ(素干し水戻し)	かき氷、麦茶
29水	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	ごはん、かじき鮭の酢豚風、野菜のおかか和え、中華スープ、マスカットゼリー	米、◎ミニアスパラガスビスケット、片栗粉、油、砂糖	◎おしどり牛乳100ml、かじき、ワンタン、かつお節、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	はくさい、◎なし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、たけのこ(水煮)、葉ねぎ、ピーマン、干しいたけ	八王子産梨、ミニアスパラガスビスケット、牛乳
30木	牛乳	冷やしらーめん、揚げワンタン、ポテトサラダ、オレンジ	ゆで中華めん、じゃがいも、◎米、マヨドレ、油、◎砂糖、ごま油	ワンタン、◎豚肉(ばら)、焼き豚、ハム、◎ごま、◎牛乳	オレンジ、もやし、きゅうり、こまつな、にんじん、コーン缶、刻みのり	肉巻きおにぎり、麦茶

☆ 一日あたりの平均給与量 ☆
 エネルギー 551kcal
 タンパク質 18.7g
 脂質 20.0g
 カルシウム 205mg
 鉄 2.40mg
 ビタミンA 134μg
 ビタミンB1 0.33mg
 ビタミンB2 0.31mg
 ビタミンC 31mg
 3歳以上児
 3歳未満児 515kcal 18.1g 18.1g 286mg 2.30mg 119μg 0.30mg 0.37mg 27mg

<行事食> 9/1 防災の日 給食に非常食を食べます
 9/22 お彼岸 おやつにおはぎを出します
 <食育> ・箸の持ち方の確認とそしゃく指導(幼児クラス)
 ・ミックスジュース作り見学(乳児クラス)



☆食材の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

