

令和4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 木	豆乳飲料まめびよ(バナナ味)	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	◎コーンブレッド	○グリコ牛乳、◎まめびよ(豆乳飲料)バナナ	みかん缶、パン缶	コーンブレッド、牛乳
2 金	乳酸菌飲料ミラフル	完熟トマトのミートスパゲティ、シーザーサラダ、りんご、牛乳	スパゲティ、マヨドレ、油、クルトン	牛乳、豚ひき肉、○アイスクリーム、ハム、粉チーズ	たまねぎ、りんご、ブロッコリー、トマト、レタス、にんじん、コーン缶、セロリー	セレクトアイス、麦茶
3 土	ジョア	あんかけ焼きそば、ツナキャベツとコーンの中華和え、グレープフルーツ	蒸し中華めん、油、片栗粉、○グラニュー糖、ごま油、砂糖	○グリコ牛乳、豚肉(もも)、しばえび、いか、ツナ油漬缶	キャベツ、トマト、グレープフルーツ、○りんご(缶詰、コーン缶、チンゲンサイ、もやし、たけのこ(水煮)、にんじん、干しいたけ)	アップルパイ、牛乳
5 月	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	★精進料理メニュー★ ごはん、高野豆腐の酢豚風、ほうれん草の胡麻和え、きのこわかめ汁、梨	米、○メープルシロップ、油、片栗粉、○マーガリン、砂糖、○砂糖	○グリコ牛乳、○牛乳、凍り豆腐、○ホイップクリーム、すりごま、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	なし、ほうれんそう、にんじん、たけのこ(水煮)、ピーマン、しめじ、えのきたけ、コーン缶、干しいたけ、乾燥わかめ(素干し水戻し)	ホットケーキ、メープルがけ、牛乳
6 火	牛乳	ホットドック、ブロッコリーサラダ、ABCスープ、バナナ	○米、コッペパン、油、マカロニ	○えび(むき身)、ウインナー、○ベーコン、ベーコン、ハム、◎グリコ牛乳	バナナ、キャベツ、ブロッコリー、◎たまねぎ、たまねぎ、○コーン缶、きゅうり、○にんじん、にんじん、コーン缶	えびピラフ、麦茶
7 水	乳酸菌飲料ミラフル	冷やしらーめん、肉しゅうまい、ポテトサラダ、パイナップル	ゆで中華めん、じゃがいも、○砂糖、マヨドレ、○小麦粉、ごま油	○グリコ牛乳、○生クリーム(動物性)、○クリームチーズ、○卵、焼き豚、ハム	パイナップル、もやし、きゅうり、こまつな、にんじん、コーン缶、○レモン果汁、刻みのり	カップチーズケーキ、牛乳
8 木	豆乳飲料まめびよ(バナナ味)	栗ごはん、サンマの塩焼き、納豆の野菜和え、豚汁、オレンジ	米、○カレーパン、さといも(冷凍)、油	○牛乳、さんま、挽きわり納豆、くりの甘露煮、豚肉、絹ごし豆腐、味噌、かつお節、◎まめびよ(豆乳飲料)バナナ	オレンジ、にんじん、だいこん、ほうれんそう、ねぎ、ごぼう、えのきたけ、切り干しいんじん、ひじき	カレーパン、牛乳
9 金	乳酸菌飲料ミラフル	角煮丼、カニかまサラダ、中華風コーンスープ、グレープフルーツ	◎じゃがいも、米、○片栗粉、○砂糖、砂糖、片栗粉	○グリコ牛乳、豚肉(ばら)、卵、かにかまぼこ	グレープフルーツ、クリームコーン缶、グリーンアスパラガス、ブロッコリー、こまつな、万能ねぎ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、刻みのり	いももち、みたらしあんがけ、牛乳
10 土	ジョア	ジャージャー麺、はんぺんサラダ、ぶどう	ゆで中華めん、マヨドレ、砂糖、ごま油	○グリコ牛乳、豚ひき肉、はんぺん、味噌	デラウェア、きゅうり、たまねぎ、たけのこ(水煮)、ブロッコリー、ねぎ、コーン缶、にんじん、干しいたけ、にんにく、しょうが	今川焼き(クリーム)、牛乳
12 月	乳酸菌飲料ミラフル	ふりかけごはん、鰹のかば焼き、ちくわときゅうりの酢の物、さつまいもと小松菜のみそ汁、梨	米、さつまいも、○黒砂糖、砂糖、油、片栗粉	○グリコ牛乳、あじ、○牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ	きゅうり、なし、こまつな、にんじん、葉ねぎ、乾燥わかめ(素干し水戻し)	黒糖蒸しパン、牛乳
13 火	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	フィッシュバーガー、ほたてサラダ、コーンスープ、オレンジ	○米、マヨネーズ、○砂糖、油	牛乳、○豚肉(ばら)、卵、ほたて貝柱水煮缶、○ごま、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	クリームコーン缶、グリーンアスパラガス、ブロッコリー、オレンジ、こまつな、コーン缶、にんじん、レタス	肉巻きおにぎり、麦茶
14 水	牛乳	ごはん、大豆と豚肉の味噌炒め、蒲鉾と野菜のマヨドレ和え、わかめスープ、グレープフルーツ	米、マヨドレ、油、砂糖、片栗粉	豚肉(ロース)、かまぼこ、大豆(ゆで)、味噌、ごま、◎グリコ牛乳	キャベツ、グレープフルーツ、だいこん、たまねぎ、ねぎ、にんじん、コーン缶、えだまめ(冷凍)、ピーマン、乾燥わかめ(素干し水戻し)、にんにく、しょうが	かき氷、麦茶
15 木	乳酸菌飲料ミラフル	完熟トマトのミートスパゲティ、シーザーサラダ、りんご、牛乳	スパゲティ、マヨドレ、油、クルトン	カルシウム牛乳、豚ひき肉、ハム、粉チーズ	たまねぎ、りんご、ブロッコリー、○ぶどう缶、トマト、レタス、にんじん、コーン缶、セロリー	手作りぶどうゼリー、麦茶
16 金	豆乳飲料まめびよ(バナナ味)	赤飯、鮭の西京焼き、筑前煮、清し汁(豆腐・えのき・三つ葉)、梨	赤飯、さといも、砂糖、ごま油	○グリコ牛乳、ペにさけ、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、絹ごし豆腐、◎まめびよ(豆乳飲料)バナナ	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	どらやき、牛乳
17 土	ジョア	冷しうどん、鶏肉のごまみそ焼、野菜のさっぱり和え、パイナップル、牛乳	ゆでうどん、砂糖	牛乳、鶏もも肉、○アイスクリーム、豚肉(もも)、油揚げ、ごま、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	パイナップル、キャベツ、もやし、ねぎ、コーン缶、にんじん、糸みつば、しいたけ	セレクトアイス、麦茶
20 火	牛乳	ホットドック、ブロッコリーサラダ、ABCスープ、バナナ	○米、コッペパン、油、マカロニ	○えび(むき身)、ウインナー、○ベーコン、ベーコン、ハム、◎グリコ牛乳	バナナ、キャベツ、ブロッコリー、◎たまねぎ、たまねぎ、○コーン缶、きゅうり、○にんじん、にんじん、コーン缶	えびピラフ、麦茶
21 水	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	冷やしらーめん、肉しゅうまい、ポテトサラダ、パイナップル	ゆで中華めん、じゃがいも、○もち米、マヨドレ、○米、○砂糖、ごま油	焼き豚、○つぶしあん(砂糖添加)、ハム、○きな粉、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	パイナップル、もやし、きゅうり、こまつな、にんじん、コーン缶、刻みのり	おはぎ(お彼岸)、麦茶
22 木	乳酸菌飲料ミラフル	角煮丼、カニかまサラダ、中華風コーンスープ、グレープフルーツ	米、○カレーパン、砂糖、片栗粉	○グリコ牛乳、豚肉(ばら)、卵、かにかまぼこ	グレープフルーツ、クリームコーン缶、グリーンアスパラガス、ブロッコリー、こまつな、万能ねぎ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、刻みのり	カレーパン、牛乳
24 土	ジョア	きのこスパゲティ、さつまいもサラダ、キウイ	さつまいも、スパゲティ、○小麦粉、マヨドレ、○無塩バター、○砂糖、油	○グリコ牛乳、鶏もも肉、ハム、○アーモンド(乾)	キウイフルーツ、ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、まいたけ、コーン缶、しいたけ、いんげん	ショートブレッドクッキー、牛乳
26 月	乳酸菌飲料ミラフル	栗ごはん、サンマの塩焼き、納豆の野菜和え、豚汁、オレンジ	○さといも、米、○片栗粉、○砂糖、油	○グリコ牛乳、さんま(開き)、挽きわり納豆、くりの甘露煮、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、味噌、かつお節	オレンジ、にんじん、だいこん、ほうれんそう、ねぎ、ごぼう、えのきたけ、切り干しいんじん、ひじき	里芋みたらしあんがけ、牛乳
27 火	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	ねこねこ いなり寿司、鶏肉のチーズ焼き、ツナマカロニサラダ、みそ汁(豆腐・あおさ)、みかんヨーグルト	米、マヨドレ、マカロニ	○牛乳、いなりあげ、鶏もも肉、絹豆腐、○ホイップ、チーズ、味噌、ツナ油漬缶、ごま、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	きゅうり、にんじん、○ぶどう、しょうが、あおさ、焼きのり	ミニぶどうケーキ、牛乳
28 水	乳酸菌飲料ミラフル	ふりかけごはん、さばのしぐれ煮、ちくわときゅうりの酢の物、さつまいもと小松菜のみそ汁、柿	米、さつまいも、砂糖、○黒砂糖	○グリコ牛乳、さば、○牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ	きゅうり、なし、だいこん、こまつな、にんじん、しょうが、乾燥わかめ(素干し水戻し)	黒糖蒸しパン、牛乳
29 木	牛乳	フィッシュバーガー、ほたてサラダ、コーンスープ、オレンジ	○米、マヨネーズ、○砂糖、油	牛乳、○豚肉(ばら)、卵、ほたて貝柱水煮缶、○ごま、◎グリコ牛乳	クリームコーン缶、グリーンアスパラガス、ブロッコリー、オレンジ、こまつな、コーン缶、にんじん、レタス	肉巻きおにぎり、麦茶
30 金	豆乳飲料まめびよ(バナナ味)	カレーライス、蒲鉾と野菜のマヨドレ和え、グレープフルーツ、牛乳	米、じゃがいも、マヨドレ、油	カルシウム牛乳、鶏もも肉、かまぼこ、味噌、◎まめびよ(豆乳飲料)バナナ	キャベツ、たまねぎ、グレープフルーツ、にんじん、コーン缶	かき氷、麦茶

☆ 一日あたりの平均給与量 ☆

	エネルギー	タンパク質	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	537kcal	18.8g	19.2g	197mg	2.00mg	132μg	0.31mg	0.32mg	31mg
3歳未満児	522kcal	18.5g	18.6g	309mg	2.20mg	116μg	0.28mg	0.37mg	27mg

☆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。

<行事食> 9/1 防災の日 給食に非常食を食べます
9/21 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)
・スプーンの持ち方の確認、きのこほくし(乳児クラス)



