

令和5年 9月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第七こども園

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金	豆乳(ココア)	非常食山菜おこわ、非常食みそ汁 非常食やきとり缶	米、板こんにやく 砂糖、ごま油	やきとり、米みそ 油揚げ、◎豆びよ(ココア)	ごぼう、にんじん、山菜 ねぎ、ほうれん草、干しいたけ	保存水 リッツ
2土	ジョア	トマトクリームパスタ、牛乳 ブロッコリーサラダ、バナナ	スパゲティ、○食パン ○グラニュー糖、三温糖、油	牛乳、生クリーム、ベーコン、チーズ ○バター、○すりごま、◎ジョア	ブロッコリー、バナナ、ホールトマト缶詰、しめじ えのきたけ	ほうじ茶 ごまトースト
4月	飲むヨーグルト	御飯、みそ汁(麩・わかめ) 豆腐とおからのハンバーグきのこソース ほうれん草の胡麻和え、梨	米、片栗粉、花麩、三温糖	木綿豆腐、おから、米みそ、すりごま ◎ヨーグルト(ドリンク)	なし、ほうれん草、ほうれん草、にんじん えだまめ、えのきたけ、しめじ、干しいたけ カットわかめ、ひじき	ほうじ茶 かき氷
5火	豆乳 人参スティック	白ごま御飯、味噌汁(だいこん・油揚げ) 豚肉入り炒り豆腐、えびシュウマイ キウイフルーツ	米、押麦、○焼ふ ○砂糖、片栗粉 砂糖、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、卵、豚ひき肉 豚肉、油揚げ、米みそ、○無塩バター ごま、○いわし(煮干し)、◎調製豆乳	もやし、キウイフルーツ、だいこん、にら、たまねぎ ◎にんじん、みつば	ほうじ茶 さつまいものケーキ
6水	豆乳(いちご)	ロールパン、冬瓜のスープ パーベキューチキン、マカロニサラダ パイナップル	ロールパン、○小麦粉 ○砂糖、○さつまいも マカロニ、マヨドレ、三温糖	鶏もも肉、○卵、○無塩バター、ハム ○生クリーム、ベーコン、○ねりごま ◎豆びよ(いちご)	パイナップル、にんじん、とうがん、たまねぎ、きゅうり ピーマン、キャベツ	牛乳 お麩ラスク 小魚
7木	豆乳 きゅうりスティック	ふりかけ御飯、しめじと小松菜のみそ汁 アジの南蛮漬け ちくわとキャベツのマヨ和え、梨	米、○ぎょうざの皮 砂糖、油 片栗粉	○牛乳、あじ、米みそ、ちくわ ○とろけるチーズ、○鶏もも肉(皮付き) ◎調製豆乳	きゅうり、なし、こまつな、○コーン缶、○たまねぎ にんじん、葉ねぎ、乾燥わかめ、◎きゅうり	牛乳 パリパリピザ
8金	飲むヨーグルト	茄子とトマトのカレー、牛乳 コーンバター、野菜と鶏ささみのサラダ オレンジ	米、○食パン、三温糖	◎調製豆乳、牛乳、豚肉(もも) 鶏ささ身、バター ◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、たまねぎ、コーン缶、キャベツ、もやし ほうれん草、にんじん、なす、トマト	豆乳 ココアサンド
9土	ジョア	焼きうどん、牛乳 ポテトツナサラダ、パイナップル	ゆでうどん、じゃがいも マヨドレ、○黒砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、○牛乳、ツナ油漬缶 なると、◎ジョア	パイナップル、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ	ほうじ茶 黒糖蒸しパン
11月	飲むヨーグルト	御飯、味噌汁(ねぎ・わかめ) 高野豆腐のオランダ煮 豆苗とブロッコリーサラダ、ぶどう	米、じゃがいも 片栗粉、油、砂糖、ごま油	○アイスクリーム、凍り豆腐 かにかまぼこ、米みそ、ごま ◎ヨーグルト(ドリンク)、鶏肉	ねぎ、ぶどう、ブロッコリー、にんじん、トウモロコシ きゅうり、もやし、さやえんどう、カットわかめ	ほうじ茶 アイスクリーム ウエハース
12火	牛乳 人参スティック	食パン(苺ジャム&マーガリン) 野菜ミルクスープ、ハムカツ コロコロチーズサラダ、梨	○米、じゃがいも、食パン マーガリン、砂糖	豚肉(ロース)、○みそ、チーズ 豆乳、ベーコン、◎牛乳	なし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、もやし、ピーマン えのきたけ、◎にんじん、コーン缶、いちごジャム	ほうじ茶 五平餅 昆布
13水	豆乳(バナナ)	御飯、豚汁 さんまのかば焼き 野菜和え、オレンジ	米、○白玉粉 ○ホットケーキミックス 油、三温糖	○牛乳、さんま開き、○豆腐 豚肉(もも)、絹豆腐、油揚げ、米みそ ごま、○チーズ、○黒ごま ◎豆びよ(バナナ)	こまつな、オレンジ、にんじん、もやし、だいこん ねぎ、ごぼう	牛乳 ポンデケーキ風
14木	豆乳 きゅうりスティック	完熟トマトのミートスパゲティ、牛乳 レタスとブロッコリーのサラダ、りんご	スパゲティ、油	牛乳、豚ひき肉、ハム、◎調製豆乳	たまねぎ、りんご、ブロッコリー、○ぶどう、トマト レタス、にんじん、コーン缶、セロリ、◎きゅうり	ほうじ茶 手作りぶどうゼリー
15金	飲むヨーグルト	赤飯、清し汁(豆腐・えのき・三つ葉) 鮭の西京焼き 筑前煮、梨	赤飯、さといも 砂糖、ごま油	○牛乳、べにさけ、鶏もも肉、米みそ 絹ごし豆腐、◎ヨーグルト(ドリンク)	なし、れんこん、たけのこ、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	牛乳 どらやき
16土	ジョア	ジャージャー麺、牛乳 温野菜 パイナップル	焼きそばめん、○リッツ ○砂糖、○マシュマロ 三温糖、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉 みそ、ごま、◎ジョア	にんじん、パイナップル、ブロッコリー、たまねぎ もやし、きゅうり、ピーマン	ほうじ茶 マシュマロサンド
19火	豆乳 人参スティック	白ごま御飯、味噌汁(だいこん・油揚げ) 豚肉入り炒り豆腐、えびシュウマイ キウイフルーツ	米、押麦、○焼ふ ○砂糖、片栗粉 砂糖、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、卵、豚ひき肉 豚肉、油揚げ、米みそ、○無塩バター ごま、○いわし(煮干し)、◎調製豆乳	もやし、キウイフルーツ、だいこん、にら、たまねぎ ◎にんじん、みつば	牛乳 お麩ラスク 小魚
20水	豆乳(いちご)	ロールパン、冬瓜のスープ パーベキューチキン、マカロニサラダ パイナップル	ロールパン、○米、○もち米 マカロニ、○三温糖 マヨドレ、三温糖	鶏もも肉、○きな粉、ハム、ベーコン ◎豆びよ(いちご)	パイナップル、にんじん、とうがん、たまねぎ、きゅうり ピーマン、キャベツ	ほうじ茶 きな粉おはぎ
21木	牛乳 きゅうりスティック	食パン(苺ジャム&マーガリン) 野菜ミルクスープ、ハムカツ コロコロチーズサラダ、バナナ	○米、じゃがいも、食パン マーガリン、砂糖	豚肉(ロース)、チーズ、豆乳 ベーコン、◎牛乳	バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、もやし、ピーマン えのきたけ、◎にんじん、コーン 缶、いちごジャム	ほうじ茶 五平餅 昆布
22金	飲むヨーグルト	ふりかけ御飯、しめじと小松菜のみそ汁 アジの南蛮漬け ちくわとキャベツのマヨ和え、梨	米、○ぎょうざの皮 砂糖、油 片栗粉	○牛乳、あじ、米みそ、ちくわ ○とろけるチーズ、○鶏もも肉(皮付き) ◎ヨーグルト(ドリンク)	きゅうり、なし、こまつな、○コーン缶、○たまねぎ にんじん、葉ねぎ、乾燥わかめ	牛乳 パリパリピザ
25月	飲むヨーグルト	御飯、味噌汁(ねぎ・わかめ) 高野豆腐のオランダ煮 豆苗とブロッコリーサラダ、ぶどう	米、片栗粉、油、砂糖、ごま油	○アイスクリーム、米みそ、凍り豆腐 かにかま、ごま、◎ヨーグルト(ドリンク) 鶏肉	ぶどう、ブロッコリー、にんじん、トウモロコシ、きゅうり もやし、さやえんどう、カットわかめ、ねぎ	ほうじ茶 アイスクリーム ウエハース
26火	豆乳 人参スティック	お月見ハヤシライス、牛乳 コーンバター、野菜と鶏ささみのサラダ 柿	米、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、○ホイップ、鶏ささ身 うずら卵水煮、スライスチーズ、バター ◎調製豆乳	かき、たまねぎ、コーン缶、キャベツ、もやし ほうれん草、○ぶどう、にんじん、マッシュルーム グリーンピース、◎きゅうり	ほうじ茶 ぶどうのケーキ
27水	豆乳(バナナ)	御飯、豚汁 さんまのかば焼き 野菜和え、オレンジ	米、○白玉粉 ○ホットケーキミックス 油、三温糖	○牛乳、さんま開き、○豆腐 豚肉(もも)、豆腐、油揚げ、米みそ ごま、○チーズ、○黒ごま ◎豆びよ(バナナ)	こまつな、オレンジ、にんじん、もやし、だいこん ねぎ、ごぼう	牛乳 ポンデケーキ風
28木	豆乳 きゅうりスティック	完熟トマトのミートスパゲティ、牛乳 レタスとブロッコリーのサラダ、りんご	スパゲティ、油	牛乳、豚ひき肉、ハム、◎調製豆乳	たまねぎ、りんご、ブロッコリー、○ぶどう、トマト レタス、にんじん、コーン缶、セロリ、◎きゅうり	ほうじ茶 手作りぶどうゼリー
29金	飲むヨーグルト	御飯、みそ汁(麩・わかめ) ポークハンバーグきのこソース ほうれん草の胡麻和え、梨	米、片栗粉 花麩、三温糖	豚ひき肉、米みそ、すりごま ◎ヨーグルト(ドリンク)、○練乳	なし、ほうれん草、ほうれん草、にんじん えだまめ、えのきたけ、しめじ、干しいたけ カットわかめ、ひじき	ほうじ茶 かき氷
30土	ジョア	塩焼きそば、牛乳 はんぺんサラダ、バナナ	焼きそばめん、○小麦粉 ○砂糖、○さつまいも マヨドレ、油	牛乳、○卵、豚肉(肩ロース)、はんぺん ○無塩バター、ハム、○生クリーム ○ねりごま、◎ジョア	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり ピーマン、コーン缶、あおのり	ほうじ茶 カップケーキ

☆ 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	19.0g	18.5g	245mg	2.50mg	189μg	0.33mg	0.33mg	36mg
3歳未満児	495kcal	19.2g	17.1g	210mg	2.20mg	170μg	0.25mg	0.27mg	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。
- ・ 4日 精進料理の献立になっています。
- ・ 15日 18日敬老の日のため、お祝い献立になっています。
- ・ 20日 お彼岸のため、おやつがおはぎになっています。

※10時のおやつとおやつに、噛み応えのあるおやつ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下さい *

