

令和7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月	牛乳	御飯(防災食)、ヒートレスカレー、ジョア、フルーツミックス(防災食)、ポパイサラダ	○コッペパン、アルファ化米、砂糖、ごまドレッシング	○豆乳、○ウインナー、ベーコン、◎牛乳	ほうれんそう、バナナ、もも缶、パイン缶、キウイフルーツ	豆乳、ホットドッグ
2火	豆乳、小魚	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、パン粉、○じゃがいも(ダイス)、小麦粉、油、焼ふ、三温糖、砂糖	○牛乳、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○ベーコン、赤みそ、すりごま、◎調製豆乳	なし、ほうれんそう、にんじん、○たまねぎ、カットわかめ、◎小魚	牛乳、ベーコンポテトパイ
3水	ジョア	ジャージャー麺、牛乳、チーズはんぺんフライ、きゅうりともやしのサラダ、オレンジ	蒸し中華麺、三温糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、淡色みそ、○乳酸菌飲料(希釈用)、ハム、◎ジョア	オレンジ、きゅうり、○もも缶、○みかん缶、にんじん、もやし、ねぎ、にんにく、しょうが	麦茶、カルピスパンチ
4木	牛乳、きゅうりスティック	チーズロール、白菜スープ、タンドリーチキン、にんじんサラダ、バナナ	卵なしチーズロール、○ホットケーキ粉、オリーブ油	○豆乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、○いわし(煮干し)、◎牛乳	バナナ、にんじん、はくさい、きゅうり、たまねぎ、にんにく、◎きゅうり	豆乳、ココア蒸しパン、食べるいわし
5金	飲むヨーグルト	納豆ごはん、五目みそ汁(さつま芋)、さんまのかば焼き、白菜ときゅうりの海苔和え、りんご	米、さつまいも、片栗粉、油	○牛乳、さんま、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、はくさい、にんじん、きゅうり、だいこん、ねぎ、刻みのり、しょうが、カットわかめ	牛乳、マシュマロサンド
6土	ジョア	わかめうどん、牛乳、いんげん胡麻和え、オレンジ	ゆでうどん、○ロールパン、三温糖	牛乳、○ホイップクリーム、卵、かまぼこ、油揚げ、ごま、◎ジョア	オレンジ、いんげん(ゆで)、○みかん缶、ほうれんそう、にんじん、カットわかめ	麦茶、ホイップパン
8月	牛乳	御飯、中華スープ(チンゲン菜)、チンジャオロース、春雨サラダ、キウイフルーツ	米、○ミックス粉、はるさめ、中華ドレッシング、油、片栗粉、ごま油	○豆乳、豚肉(ロース)、ハム、ベーコン、◎牛乳	○バナナ、キウイフルーツ、にんじん、ピーマン、チンゲンサイ、たけのこ(ゆで)、きゅうり、たまねぎ	豆乳、バナナマフィン、おしゃぶり昆布
9火	豆乳、バナナチップス	塩ラーメン、牛乳、真珠蒸し、もやしと人参のナムル、なし	ゆで中華めん、○米、片栗粉、○天かす、もち米、ごま油	牛乳、豚ひき肉、焼き豚、なると、ごま、◎調製豆乳	なし、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、○焼きのり、干しいたけ、カットわかめ、◎バナナチップス	麦茶、たぬきおにぎり
10水	ジョア	ふりかけ御飯、みそ汁(麩・わかめ)、コロッケ、ブロッコリーのごま和え、オレンジ	米、じゃがいも、○パン、パン粉、小麦粉、油、焼ふ、三温糖、○砂糖	○牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま、◎ジョア	オレンジ、たまねぎ、もやし、カットわかめ	牛乳、メロンパントースト
11木	豆乳、きゅうりスティック	ハヤシライス、牛乳、大根とホタテのサラダ、バナナ	米、マヨネーズ、油	牛乳、○牛乳、豚肉(ロース)、ほたて貝柱水煮缶、◎豆乳	バナナ、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、マッシュルーム、◎きゅうり	麦茶、フルーチェ、マリービスケット
12金	飲むヨーグルト	赤飯、すまし汁(麩・とろろ昆布)、鶏肉のごま味噌焼、きゅうりとわかめの酢の物、りんご	米、○ホットケーキ粉、焼ふ、砂糖、○小麦粉	鶏もも肉、かにちらし、○つぶしあん、○いわし(煮干し)、ごま、ささげ(乾)、米みそ、◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、きゅうり、にんじん、カットわかめ、とろろこんぶ	麦茶、紅まんじゅう、食べるいわし
13土	ジョア	ナポリタン、牛乳、コールスローサラダ、オレンジ	スパゲティー、○グラニュー糖、フレンチドレッシング(白)、オリーブ油	牛乳、ウインナー、◎ジョア	オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、マッシュルーム、ピーマン	麦茶、シュガーパイ
15月	☆ 敬老の日 ☆					
16火	豆乳、小魚	ジャージャー麺、牛乳、チーズはんぺんフライ、きゅうりともやしのサラダ、オレンジ	蒸し中華麺、三温糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、淡色みそ、○乳酸菌飲料(希釈用)、ハム、◎調製豆乳	オレンジ、きゅうり、○もも缶、○みかん缶、にんじん、もやし、ねぎ、にんにく、しょうが、◎小魚	麦茶、カルピスパンチ
17水	ジョア	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、パン粉、○じゃがいも(ダイス)、小麦粉、油、焼ふ、三温糖、砂糖	○牛乳、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○ベーコン、赤みそ、すりごま、◎ジョア	なし、ほうれんそう、にんじん、○たまねぎ、カットわかめ	牛乳、ベーコンポテトパイ
18木	牛乳、きゅうりスティック	チーズロール、白菜スープ、タンドリーチキン、にんじんサラダ、バナナ	卵なしチーズロール、○ホットケーキ粉、オリーブ油	○豆乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、○いわし(煮干し)、◎牛乳	バナナ、にんじん、はくさい、きゅうり、たまねぎ、にんにく、◎きゅうり	豆乳、ココア蒸しパン、食べるいわし
19金	飲むヨーグルト	ミラノ風ドリア、コンソメスープ、レタスサラダ、りんご	米、パン粉、マヨネーズ、○三温糖、砂糖	○生クリーム、豚ひき肉、○牛乳、ピザ用チーズ、◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、レタス、たまねぎ、トマトピューレ、トマト、コーン缶、キャベツ、にんじん、○いちごジャム	麦茶、フルーチェプリン
20土	ジョア	ソース焼きそば、牛乳、パンバンジーサラダ、オレンジ	焼きそばめん、油、ごまドレッシング	牛乳、豚肉(ばら)、鶏ささ身、◎ジョア	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、トマト、きゅうり、にんじん、ピーマン、カットわかめ、あおのり	麦茶、ぶどうゼリー、ビスケット
22月	豆乳	塩ラーメン、牛乳、真珠蒸し、もやしと人参のナムル、なし	ゆで中華めん、○もち米、○三温糖、片栗粉、もち米、ごま油	牛乳、豚ひき肉、焼き豚、○きな粉、なると、ごま、◎豆乳	なし、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ	麦茶、きな粉おはぎ、おしゃぶり昆布
23火	☆ 秋分の日 ☆					
24水	ジョア	ふりかけ御飯、みそ汁(麩・わかめ)、コロッケ、ブロッコリーのごま和え、オレンジ	米、じゃがいも、○パン、パン粉、小麦粉、油、焼ふ、三温糖、○砂糖	○牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま、◎ジョア	オレンジ、たまねぎ、もやし、カットわかめ	牛乳、メロンパントースト
25木	豆乳、きゅうりスティック	ハヤシライス、牛乳、大根とホタテのサラダ、バナナ	○ゆでそうめん、米、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉(ロース)、ほたて貝柱水煮缶、◎豆乳	バナナ、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、マッシュルーム、○ほうれんそう、○ねぎ、○にんじん、◎きゅうり	麦茶、にゅうめん
26金	飲むヨーグルト	納豆ごはん、五目みそ汁(さつま芋)、さんまのかば焼き、白菜ときゅうりの海苔和え、りんご	米、さつまいも、片栗粉、油	○牛乳、さんま、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、はくさい、にんじん、きゅうり、だいこん、ねぎ、刻みのり、しょうが、カットわかめ	牛乳、マシュマロサンド
27土	ジョア	肉すきうどん、牛乳、大根のゆかり和え、オレンジ	ゆでうどん、○ロイヤルローフ、○マヨネーズ(スプレッド)、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、◎ジョア	オレンジ、だいこん、はくさい、きゅうり、ねぎ、にんじん、しいたけ、ごぼう、えのきたけ	麦茶、マヨネーズラスク
29月	牛乳	御飯、中華スープ(チンゲン菜)、チンジャオロース、春雨サラダ、キウイフルーツ	米、○ミックス粉、はるさめ、中華ドレッシング、油、片栗粉、ごま油	○豆乳、豚肉(ロース)、ベーコン、◎牛乳	○バナナ、キウイフルーツ、にんじん、ピーマン、チンゲンサイ、たけのこ(ゆで)、きゅうり、たまねぎ	豆乳、バナナマフィン、おしゃぶり昆布
30火	豆乳、バナナチップス	しょうゆラーメン、牛乳、揚げワンタン、トマトの中華風サラダ、なし	ゆで中華めん、油、○米、ごま油、砂糖、○天かす	牛乳、焼き豚、なると、◎調製豆乳	なし、トマト、きゅうり、ねぎ、カットわかめ、◎バナナチップス、○焼きのり	麦茶、たぬきおにぎり



☆ 一日の平均給与量 ☆

	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	505kcal	18.0g	17.8g	202mg	2.0mg	148 μg	0.30mg	0.31mg	25mg
3歳未満児	454kcal	17.3g	16.8g	231mg	2.1mg	171 μg	0.29mg	0.33mg	21mg

★都合により食材の変更があります。
★牛肉を使用する場合があります。

1日	防災の日
2日	精進料理
12日	敬老会メニュー
19日	誕生会