

# 令和3年9月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園  
光明第四保育園

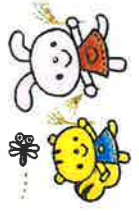
日付	10時おやつ	昼食	食材名	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3時おやつ
1 水	豆乳、にんじんとスティック	ごはん、豚汁、やきとり、フルーツカクテル	米、板こんにやく	米、板こんにやく	〇牛乳、鶏もも肉(皮付き)、〇ホイップクリーム、豚肉(肩ロース)、米みそ、〇豆乳	はらな(味噌)、ちかむね、パン缶、だいごぼろ、〇にんじん、にんじん、ねぎ、〇いちごジャム	牛乳、いちごクレープ
2 木	飲むヨーグルト	のり佃煮ごはん、根菜汁、ひりゆず、ほうれん草の胡麻あえ、パイン	米、油、片栗粉、三温糖、砂糖	米、油、片栗粉、三温糖、砂糖	〇牛乳、鶏もも肉(皮付き)、〇ホイップクリーム、豚肉(肩ロース)、米みそ、〇豆乳	ほうれん草、人参、トマト、にんじん、だいこん、れんこん、いりごぼろ、ごぼろ、いんげん、くしいだけ、焼きのり、ひじき	牛乳、ベルギーワッフル
3 金	豆乳	ふりかけご飯、チンゲン菜のみそ汁、さけの塩焼き、きんぴらごぼろ、オレレンジ	米、〇小麦粉、三温糖、〇黒糖	米、〇小麦粉、三温糖、〇黒糖	〇牛乳、さけ、米みそ、〇パンタ、〇豆乳	オリーブ、ごぼろ、チンゲンサイ、にんじん、もやし、いんげん、焼きのり	牛乳、マンジュマロおこし
4 土	飲むヨーグルト	カレーライス、チキンナゲット、野菜スティック、バナナ	米、〇小麦粉、〇上新粉、砂糖、玄米、なたね油、〇ごま油	米、〇小麦粉、〇上新粉、砂糖、玄米、なたね油、〇ごま油	〇牛乳、豚肉(ばら)、白みそ、〇豆乳飲料	バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、だいこん、〇いちごジャム	牛乳、ジャムソフトパン
6 月	飲むヨーグルト	ごはん、大根のみそ汁、豚肉のスタミナ炒め、ブロッコリーの海苔酢和え、パイン	米、〇小麦粉、〇上新粉、砂糖、玄米、なたね油、〇ごま油	米、〇小麦粉、〇上新粉、砂糖、玄米、なたね油、〇ごま油	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、米みそ、〇ヨーグルト(ドリンク)	いんげん、トマト、にんじん、にんじん、くしいだけ、〇万能ねぎ、いちごジャム	牛乳、にらチヂミ
7 火	豆乳	ミートソーススパゲティ、白菜のコンソメスープ、ハッシュポテト、グレープフルーツ	マカロニ、三温糖、〇黒糖	マカロニ、三温糖、〇黒糖	〇牛乳、豚肉(ばら)、白みそ、〇豆乳飲料	グレープフルーツ、たまねぎ、ほうさい、にんじん、りんご、人参、焼きのり	牛乳、黒糖蒸しパン
8 水	飲むヨーグルト、大根スティック	ごはん、中華風コーンスープ、みそ豚豆腐、もやしとホタテのサラダ、キウイフルーツ	米、〇小麦粉、マヨネーズ、マヨネーズ、片栗粉、玄米、砂糖、ごま油、〇砂糖	米、〇小麦粉、マヨネーズ、マヨネーズ、片栗粉、玄米、砂糖、ごま油、〇砂糖	〇牛乳、鶏もも肉(皮付き)、白みそ、〇豆乳飲料	グレープフルーツ、人参、チンゲンサイ、グリーンピース、だいこん、にんじん、ねぎ、〇のり佃煮、あまつき、干しいだけ、しょうが	牛乳、のりチーズトースト
9 木	豆乳	ごはん、軟のすまし汁、さわらの西京焼き、ほうれん草と菊のお浸し、梨	米、〇砂糖、〇おつゆ、砂糖、玄米、てまり糖、三温糖	米、〇砂糖、〇おつゆ、砂糖、玄米、てまり糖、三温糖	〇牛乳、さわか、〇パンタ、かつお節、白みそ、〇豆乳	なし、ほうれん草、もやし、はくさい	牛乳、お麩ラスク
10 金	飲むヨーグルト	丸パン、きのこのスープ、白身魚のアライ、ブロッコリーとトマトのサラダ、オレレンジ	米、〇小麦粉、小豆粉、マーガリン、フレンチドレッシング(東北産)、パン粉、〇おろし	米、〇小麦粉、小豆粉、マーガリン、フレンチドレッシング(東北産)、パン粉、〇おろし	〇牛乳、かたじい、ペーコン、サラダチーズ、〇干しえび、〇ヨーグルト(ドリンク)	オレレンジ、ブロッコリー、のたまご、グリーンピース、人参、しめじ、トマト、コーン缶、にんじん、くしいだけ、〇万能ねぎ、いちごジャム	牛乳、天むす風おにぎり
11 土	豆ひよこア	きつねうどん、シウマイ、根菜サラダ、バナナ	ゆでうどん、〇ローレルパン、マヨネーズ、砂糖	ゆでうどん、〇ローレルパン、マヨネーズ、砂糖	〇牛乳、〇クインナー、油揚げ、鶏もも肉(皮付き)、白みそ、〇豆乳飲料	バナナ、きゅうり、れんこん、いちご、人参、焼きのり	牛乳、ウインナーロール
13 月	豆乳	ごはん、玉ねぎみそ汁、カレーの煮つけ、納豆和え、グレープフルーツ	米、玄米、〇油、砂糖	米、玄米、〇油、砂糖	〇牛乳、かたじい、納豆、米みそ、かつお節、〇豆乳	グレープフルーツ(ほうれん草)、たまねぎ、卵干し、だいこん、にんじん、にんじん、くしいだけ、かつおめ、しょうが	牛乳、シウマイまん
14 火	飲むヨーグルト	八王子ラーメン、ぎょうざ、ひじきの中華サラダ、パイン	ゆで中華めん、〇じゃがいも、〇油、〇砂糖、ごま油、砂糖、油	ゆで中華めん、〇じゃがいも、〇油、〇砂糖、ごま油、砂糖、油	〇牛乳、焼き豚、〇白みそ、〇ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、人参、もやし、きゅうり、たまねぎ、にんじん、れんこん、さけ、ほうれん草、たけのこ(塩漬)なちく、コーン缶	牛乳、せいだのたまご
15 水	豆乳、きゅうりスティック	ふりかけご飯、チンゲン菜のみそ汁、さけの塩焼き、白菜のお浸し、オレレンジ	米、玄米	米、玄米	〇牛乳、さけ、米みそ、いわし(凍干し)、白みそ、〇豆乳	オレレンジ、ほうさい、〇まめ、チンゲンサイ、にんじん、人参、もやし、焼きのり、風こんぶ	牛乳、たいやき
16 木	飲むヨーグルト	クロワッサン、ミネストローネ、スペイン風オムレツ、ツナサラダ、キウイフルーツ	クロワッサン、じゃがいも、〇砂糖、三温糖、ごま油	クロワッサン、じゃがいも、〇砂糖、三温糖、ごま油	〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、〇ねりあん、卵、ほたて貝柱、〇きな粉、白みそ、〇ヨーグルト(ドリンク)	キウイフルーツ、もやし、チンゲンサイ、グリーンピース、人参、焼きのり、トマト、トマトペースト、たまねぎ、にんじん、ピーマン	麦茶、フルーツヨーグルト、ウエハース
17 金	白ぶどう&ほうれん草	赤飯、軟のすまし汁、かじきの竜田揚げ、ほうれん草のなめたけ和え、梨	米、〇小麦粉、小豆粉、片栗粉、〇砂糖、小豆粉	米、〇小麦粉、小豆粉、片栗粉、〇砂糖、小豆粉	〇牛乳、かじき、〇ホイップクリーム、〇卵、黒ごま	〇小麦粉、シュークリーム、なし、ほうれん草、もやし、なたね油、米みそ、かつおめ、しょうが	牛乳、シュークリーム
18 土	豆ひよいちご	焼き鳥丼、あおさのみそ汁、おからのサラダ、バナナ	米、マヨネーズ、玄米、油、砂糖、片栗粉	米、マヨネーズ、玄米、油、砂糖、片栗粉	〇牛乳、鶏もも肉(皮付き)おから、米みそ、ハム、〇豆乳飲料	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、あおさ、刻みのみり	牛乳、バナナスロンパン
20 月	<b>敬老の日</b>						
21 火	豆乳	ごはん、大根のみそ汁、鶏のから揚げ、ブロッコリーの海苔酢和え、パイン	米、〇小麦粉、〇砂糖、小豆粉、片栗粉、マヨネーズ、小豆粉	米、〇小麦粉、〇砂糖、小豆粉、片栗粉、マヨネーズ、小豆粉	〇牛乳、鶏もも肉、生揚げ、〇パンタ、米みそ、〇卵、〇豆乳	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、あおさ、刻みのみり	牛乳、お月見デザート
22 水	飲むヨーグルト、大根スティック	ごはん、中華風コーンスープ、みそ麻婆豆腐、もやしとホタテのサラダ、キウイフルーツ	米、〇小麦粉、〇砂糖、小豆粉、片栗粉、マヨネーズ、小豆粉	米、〇小麦粉、〇砂糖、小豆粉、片栗粉、マヨネーズ、小豆粉	〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、〇ねりあん、卵、ほたて貝柱、〇きな粉、白みそ、〇ヨーグルト(ドリンク)	キウイフルーツ、もやし、チンゲンサイ、グリーンピース、人参、焼きのり、トマト、トマトペースト、たまねぎ、にんじん、ピーマン	牛乳、きな粉おはき
23 木	<b>秋分の日</b>						
24 金	飲むヨーグルト	丸パン、きのこのスープ、えびアライ、ブロッコリーとトマトのサラダ、オレレンジ	丸パン、〇米、〇砂糖、油、小豆粉、マヨネーズ、片栗粉、三温糖、三温糖、砂糖、〇乳化剤、〇おろし	丸パン、〇米、〇砂糖、油、小豆粉、マヨネーズ、片栗粉、三温糖、三温糖、砂糖、〇乳化剤、〇おろし	〇牛乳、〇ヨーグルト(ドリンク)、えび、ペーコン、サラダチーズ、〇干しえび	オレレンジ、ブロッコリー、のたまご、グリーンピース、人参、しめじ、トマト、コーン缶、にんじん、くしいだけ、〇万能ねぎ、いちごジャム	牛乳、天むす風おにぎり
25 土	豆ひよこア	けんちんうどん、春巻き、野菜スティック、バナナ	ゆでうどん、〇小麦粉、三温糖、ごま油、〇砂糖	ゆでうどん、〇小麦粉、三温糖、ごま油、〇砂糖	〇牛乳、豚ひき肉、豚肉(ばら)、油揚げ、白みそ、〇豆乳飲料	バナナ、人参、もやし、きゅうり、たまねぎ、にんじん、れんこん、さけ、ほうれん草、たけのこ(塩漬)なちく、コーン缶	牛乳、メープルソフトパン
27 月	豆乳	ごはん、玉ねぎみそ汁、カレーの煮つけ、納豆和え、グレープフルーツ	米、玄米、〇油、砂糖	米、玄米、〇油、砂糖	〇牛乳、かたじい、納豆、米みそ、かつお節、〇豆乳	グレープフルーツ(ほうれん草)、たまねぎ、卵干し、だいこん、にんじん、にんじん、くしいだけ、かつおめ、しょうが	牛乳、シウマイまん
28 火	飲むヨーグルト	八王子ラーメン、ぎょうざ、ひじきの中華サラダ、バナナ	ゆで中華めん、〇じゃがいも、〇油、〇砂糖、ごま油、砂糖、油	ゆで中華めん、〇じゃがいも、〇油、〇砂糖、ごま油、砂糖、油	〇牛乳、かたじい、納豆、米みそ、かつお節、〇豆乳	バナナ、人参、もやし、きゅうり、たまねぎ、にんじん、れんこん、さけ、ほうれん草、たけのこ(塩漬)なちく、コーン缶	牛乳、シュークリーム
29 水	豆ひよいちご、にんじんとスティック	オムライス、フライドポテト、ブロッコリーとホタテのサラダ、フルーツカクテル	フライドポテト、米、〇さつまいも、マヨネーズ、油	フライドポテト、米、〇さつまいも、マヨネーズ、油	〇牛乳、豚ひき肉、豚肉(ばら)、油揚げ、白みそ、〇豆乳飲料	バナナ、人参、もやし、きゅうり、たまねぎ、にんじん、れんこん、さけ、ほうれん草、たけのこ(塩漬)なちく、コーン缶	牛乳、シェパードパン
30 木	飲むヨーグルト	ごはん、大根のみそ汁、高野豆腐とじゃが芋の煮物、キャベツの胡麻和え、梨	米、じゃがいも、〇コーンフレーク、片栗粉、油、砂糖、玄米、三温糖	米、じゃがいも、〇コーンフレーク、片栗粉、油、砂糖、玄米、三温糖	〇牛乳、薄切り豆腐、米みそ、〇パンタ、油揚げ、白みそ、〇ヨーグルト(ドリンク)	なし、キャベツ、もやし、にんじん、だいこん、さやえんどう	牛乳、マンジュマロおこし



☆ 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C
3歳以上児 539kcal	19.5g	18.4g	216mg	2.0mg	163μg	0.31mg	32mg
3歳未満児 464kcal	18.3g	16.0g	230mg	2.1mg	153μg	0.26mg	23mg

☆ 今月の行事食 ☆  
1日 防災食(給食)  
2日 精進料理  
9日 重陽の節句  
17日 敬老の日



・仕入れ等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。