令和4年 9月 給食献立表

社会福祉法人多摩養育園
光明第四保育園

日付	10時おやつ	昼食	材料名（◎は10時おやつ ○は午後おやつ） 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 木	飲むヨーグルト	カレーライス、フルーツカクテル	アルファ化米、じゃがいも、油	○牛乳、○ハム、○とろけるチーズ、◎ヨーグルト(ドリンク)	もも缶(黄桃)、みかん缶、パイン缶、にんじん、コーン缶、たまねぎ	牛乳 ハムチーズパイ
2 金	豆乳	ごはん、きのことわかめ汁、精進酢豚、ほうれん草の胡麻あえ、梨	米、片栗粉、油、砂糖、三温糖	○牛乳、木綿豆腐、だいず水煮缶詰、凍り豆腐、すりごま(白)、◎豆乳	なし、ほうれんそう、にんじん、たけのこ(ゆで)、しめじ、ピーマン、えのきたけ、コーン缶、干ししいたけ、カットわかめ	牛乳 赤ちゃんのおしりパン
3 土	豆乳ココア	ソース焼きそば、海老シュウマイ、野菜スティック、バナナ	ゆで中華めん、マヨネーズ、油	○牛乳、○アイスクリーム、豚肉(肩)、えび、白みそ、◎豆乳飲料	バナナ、ミニブロッコリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、ピーマン、あおのり	牛乳 ベルギーワッフル
5 月	豆乳	ごはん、大根のみそ汁、鶏肉の香味焼き、キャベツの塩昆布あえ、オレンジ	○フライドポテト、米、○油、玄米、砂糖、なたね油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ、油揚げ、◎豆乳	オレンジ、キャベツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、塩こんぶ、○あおのり、カットわかめ	牛乳 青のりフライドポテト
6 火	飲むヨーグルト	丸パン、白菜のコンソメスープ、チーズはんぺんフライ、トマトとアスパラのサラダ、キウイフルーツ	丸パン、小麦粉、パン粉、油、○砂糖	○ヨーグルト(無糖)、はんぺん、ベーコン、チーズ、○脱脂粉乳、◎ヨーグルト(ドリンク)	キウイフルーツ、ミニブロッコリー、トマト、○みかん缶、○パイン缶、○バナナ、グリーンアスパラガス、はくさい、コーン缶、にんじん、たまねぎ	麦茶 フルーツヨーグルト ウエハース
7 水	豆乳 大根スティック	ごはん、きのこのすまし汁、さばのみそ煮、きゅうりともやしのゆかりあえ、グレープフルーツ	米、○ホットケーキ粉、○黒砂糖、玄米、三温糖	○牛乳、さば、白みそ、赤みそ、○脱脂粉乳、かつお節、◎豆乳	グレープフルーツ、きゅうり、ねぎ、もやし、しめじ、えのきたけ、カットわかめ、干ししいたけ	牛乳 黒糖蒸しパン
8 木	飲むヨーグルト	ごはん、かぼちゃのみそ汁、豚肉のスタミナ炒め、ひじきと豆腐のサラダ、パイン	米、○米、マヨネーズ、○玄米、玄米、なたね油、砂糖	豚肉(肩ロース)、○焼きわり納豆、水切り豆腐、油揚げ、米みそ、すりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	パイナップル、かぼちゃ、たまねぎ、もやし、にんじん、れんこんいちょう切り、にら、えだまめ、ねぎ、○焼きのり、ひじき、カットわかめ	麦茶 納豆巻き
9 金	豆乳	ふりかけご飯、はんぺんのすまし汁、鮭の西京焼き、ほうれん草と菊のお浸し、梨	米、○さつまいも、○もち米、○米、玄米、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、さけ、はんぺん、米みそ、かつお節、◎豆乳	なし、ほうれんそう、もやし、えのきたけ、きく・花、カットわかめ	牛乳 お月見デザート
10 土	豆乳いちご	チャーハン、ぎょうざ、白菜のお浸し、バナナ	米、ごま油、玄米、油	○牛乳、焼き豚、◎豆乳飲料	バナナ、はくさい、にんじん、たけのこ(ゆで)、ねぎ、もやし、塩こんぶ	牛乳 パニラメロンパン
12 月	豆乳	ごはん、キャベツと揚げのみそ汁、カレイのおろし煮、ひじきの納豆和え、オレンジ	米、三温糖、玄米	○牛乳、納豆、○ヨーグルト(無糖)、かれい、○ホイップクリーム、油揚げ、米みそ、かつお節、◎豆乳	オレンジ、だいこん、キャベツ、ほうれんそう、切り干しだいこん、ひじき、にんじん、○ストロベリーソース、えのきたけ、カットわかめ、しょうが	牛乳 ヨーグルトクレープ
13 火	飲むヨーグルト	とんこつラーメン、もやしとホタテのサラダ、揚げワンタン、グレープフルーツ	ゆで中華めん、ワンタンの皮、○ホットケーキ粉、○さつまいも、マヨネーズ、油	○牛乳、焼き豚、ほたて貝柱、○バター、○黒ごま、白いりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、もやし、チンゲンサイ、ねぎ、キャベツ、にんじん、黒きくらげ	牛乳 さつまいものスコーン
14 水	豆乳 きゅうりスティック	黒パン、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	黒パン、○米、じゃがいも、三温糖、○天かす、ごま油	卵、とろけるチーズ、ベーコン、ツナ缶詰缶、ウインナー、○干しえび、◎豆乳	キウイフルーツ、キャベツ、トマトピューレ、きゅうり、たまねぎ、ミックスベジタブル(冷凍)、にんじん、いちごジャム、○万能ねぎ	麦茶 天むす風おにぎり
15 木	飲むヨーグルト	ごはん、わかめスープ、マーボー豆腐、春雨サラダ、パイン	米、はるさめ、砂糖、片栗粉、玄米、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、白みそ、○豚ひき肉、○バター、テンメンジャン(落花生なしのもの)、◎ヨーグルト(ドリンク)	パイナップル、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、にんじん、○まいたけ、○しめじ、干ししいたけ、○えのきたけ、カットわかめ、しょうが	牛乳 きのこパイ
16 金	豆乳	赤飯、鮭のすまし汁、かじきの竜田揚げ、ほうれん草のなめたけ和え、梨	赤飯、○さつまいも、○砂糖、油、片栗粉、てまり麩	かじき、○こしあん(生)、黒ごま、◎豆乳	なし、ほうれんそう、もやし、えのきたけ、なめたけ、万能ねぎ、○かんてん(粉)、しょうが	麦茶 二色ようかん
17 土	豆乳ココア	シーフードスパゲティー、チキンナゲット、かぼちゃのサラダ、バナナ	スパゲティー、マヨネーズ	○牛乳、チキンナゲット、えび(むき身)、あさり、バター、◎豆乳飲料	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、ほうれんそう、むきえだまめ、コーン缶、あさつき、にんにく	牛乳 ツイストドーナツ
19 月	敬老の日					
20 火	飲むヨーグルト	丸パン、白菜のコンソメスープ、チーズはんぺんフライ、トマトとアスパラのサラダ、キウイフルーツ	丸パン、○小麦粉、小麦粉、パン粉、○砂糖、油	○牛乳、はんぺん、○卵、○無塩バター、ベーコン、チーズ、◎ヨーグルト(ドリンク)	キウイフルーツ、ミニブロッコリー、トマト、グリーンアスパラガス、はくさい、コーン缶、にんじん、たまねぎ	牛乳 マドレーヌ
21 水	豆乳 にんじんスティック	ごはん、きのこのすまし汁、さばのみそ煮、きゅうりともやしのゆかりあえ、グレープフルーツ	米、玄米、三温糖、○油	○牛乳、さば、白みそ、赤みそ、○脱脂粉乳、かつお節、◎豆乳	グレープフルーツ、きゅうり、ねぎ、もやし、しめじ、えのきたけ、カットわかめ、干ししいたけ	牛乳 シュウマイまん
22 木	飲むヨーグルト	ごはん、かぼちゃのみそ汁、豚肉のスタミナ炒め、ひじきと豆腐のサラダ、パイン	米、○もち米、○米、マヨネーズ、玄米、なたね油、○砂糖、砂糖	豚肉(肩ロース)、○ねり胡麻、水切り豆腐、油揚げ、米みそ、○きな粉、すりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	パイナップル、かぼちゃ、たまねぎ、もやし、にんじん、れんこんいちょう切り、にら、えだまめ、ねぎ、ひじき、カットわかめ	麦茶 おはぎ
23 金	秋分の日					
24 土	豆乳いちご	しょうゆラーメン、シュウマイ、根菜サラダ、バナナ	ゆで中華めん、○ロールパン、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、焼き豚、○ウインナー、白いりごま、◎豆乳飲料	バナナ、きゅうり、れんこんいちょう切り、ごぼう、たけのこ(塩蔵しなちく)、にんじん、カットわかめ	牛乳 ウインナーロール
26 月	豆乳	ごはん、キャベツと揚げのみそ汁、カレイのおろし煮、ひじきの納豆和え、オレンジ	米、三温糖、玄米	○牛乳、納豆、かれい、○ホイップクリーム、○ヨーグルト(無糖)、油揚げ、米みそ、かつお節、◎豆乳	オレンジ、だいこん、キャベツ、ほうれんそう、切り干しだいこん、ひじき、にんじん、○ストロベリーソース、えのきたけ、カットわかめ、しょうが	牛乳 ヨーグルトクレープ
27 火	飲むヨーグルト	ごま塩ごはん、たまごとトマトのスープ、ハンバーグ、ブロッコリーとホタテのサラダ、フルーツカクテル	米、マヨネーズ、玄米、茹で中マカロニ、パン粉、油、片栗粉	○牛乳、豚ひき肉、○卵ペースト、卵、ほたて貝柱水煮缶、○生クリーム、牛乳、スライスチーズ、○黒ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	ミニブロッコリー、みかん缶、パイン缶、トマト、キウイフルーツ、たまねぎ、もやし	牛乳 誕生会デザート
28 水	豆乳 大根スティック	黒パン、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	黒パン、じゃがいも、○砂糖、○おつや麩、三温糖、ごま油	○牛乳、卵、とろけるチーズ、ベーコン、ツナ缶詰缶、○バター、ウインナー、◎豆乳	キウイフルーツ、キャベツ、トマトピューレ、きゅうり、たまねぎ、ミックスベジタブル(冷凍)、にんじん、いちごジャム	牛乳 お麩ラスク
29 木	飲むヨーグルト	ごはん、わかめスープ、マーボー豆腐、春雨サラダ、グレープフルーツ	米、はるさめ、砂糖、○油、片栗粉、○小麦粉、玄米、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、白みそ、テンメンジャン(落花生なしのもの)、◎ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、○ごぼう、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、にんじん、干ししいたけ、カットわかめ、しょうが、○あおのり	牛乳 ごぼうチップス
30 金	豆乳	ごはん、麩のすまし汁、かじきの竜田揚げ、ほうれん草のなめたけ和え、パイン	米、麩、片栗粉、玄米、てまり麩	○牛乳、かじき、◎豆乳	ほうれんそう、パイナップル、もやし、えのきたけ、なめたけ、万能ねぎ、しょうが	牛乳 プリン ウエハース

☆ 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	533kcal	20.3g	18.8g	215mg	2.4mg	176μg	0.34mg	0.40mg	44mg
3歳未満児	469kcal	19.5g	17.1g	234mg	2.4mg	133μg	0.28mg	0.39mg	30mg

・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。

☆今月の行事食☆

1日 防災食(給食)
12日 精進料理
19日 重陽の節句
16日 敬老の日
27日 誕生会