

令和8年 9月 給食献立表

社会福祉法人多摩養育園  
光明第四こども園

| 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<br>火  | 飲むヨーグルト          | ごはん(非常食)、みそ汁(非常食)、鮭の塩麴焼き、浦上そばろ、キウイフルーツ            | アルファ化米、○強力粉、板こんにやく、塩こうじ、砂糖、○オリーブ油                        | ○牛乳、さけ、豚肉(ばら)、○とろけるチーズ、○ウインナー、米みそ、◎ヨーグルト(ドリンク)               | だいこん、もやし、キウイフルーツ、にんじん、ごぼう、○たまねぎ、○ピーマン、カットわかめ                  | 牛乳<br>ピザ                  |
| 2<br>水  | 豆乳<br>おしゃぶり昆布    | ごはん、麩とわかめのすまし汁、厚揚げの味噌カツ、ほうれん草のごま和え、梨              | 米、○食パン、パン粉、小麦粉、油、○砂糖、玄米、小町麩、三温糖、砂糖                       | ○牛乳、生揚げ、○バター、赤みそ、すりごま(白)、○きな粉、◎豆乳                            | ほうれんそう、なし、にんじん、カットわかめ                                         | 牛乳<br>きなこサンドパン            |
| 3<br>木  | 飲むヨーグルト          | バターロール、ミネストローネ、チーズはんぺんフライ、ごぼうサラダ、グレープフルーツ         | ロールパン、○米、○焼きそばめん、小麦粉、パン粉、じゃがいも、マヨネーズ、油、三温糖               | はんぺん、○豚肉(肩ロース)、ウインナー、チーズ、すりごま(白)、◎ヨーグルト(ドリンク)                | グレープフルーツ、ごぼう、にんじん、トマトビュレ、○キャベツ、キャベツ、たまねぎ、にんにく                 | 麦茶<br>★そばめし               |
| 4<br>金  | 豆乳<br>だいこんスティック  | ★鯛めし、★ばち汁、★神戸コロッケ、ブロッコリーとしらす和え、柿                  | 米、じゃがいも、○丸パン、○小麦粉、干しそうめん、○砂糖、パン粉、油、小麦粉、○グラニュー糖           | ○牛乳、まだいフィーレ、牛ひき肉、○バター、○卵、しらす干し、油揚げ、白いりごま、◎豆乳                 | かき、ミニブロッコリー、もやし、たまねぎ、にんじん、しそ、干しいたけ、こんぶ(だし用)、◎だいこん             | 牛乳<br>手作りメロンパン            |
| 5<br>土  | ジョア(ストロベリー)      | しょうゆラーメン、春巻き、野菜スティック、バナナ                          | ゆで中華めん、バリバリ春巻き、○シフォンケーキ(ケアオー産業)、マヨネーズ、油、○砂糖、○アラザン        | ○牛乳、○生クリーム、焼き豚、白みそ                                           | バナナ、ミニブロッコリー、だいこん、にんじん、たけのこ(塩蔵しなちく)、ねぎ、カットわかめ                 | 牛乳<br>シフォンケーキ             |
| 7<br>月  | 豆乳<br>きゅうりスティック  | ごはん、なめこのみそ汁、ヒレカツ、おからサラダ、オレンジ                      | 米、パン粉、マヨネーズ、油、小麦粉、玄米、砂糖                                  | 豚肉(ヒレ)、○アイスクリーム、木綿豆腐、おから、ハム、赤みそ、◎豆乳                          | オレンジ、ミニブロッコリー、ねぎ、なめこ、キャベツ、○もも液汁缶、○ぶどう濃縮果汁、○ストロベリーソース、◎きゅうり    | 麦茶<br>アイス<br>(バナッブ・ガリガリ君) |
| 8<br>火  | 飲むヨーグルト          | たらこスパゲティ、チキンナゲット、コールスローサラダ(ツナ入り)、キウイフルーツ          | スパゲティ、○米、マヨネーズ、○ごま油、○三温糖                                 | チキンナゲット、たらこ、○豚肉(肩ロース)、ツナ水煮缶、バター、○卵(厚焼き卵)、○白いりごま、◎ヨーグルト(ドリンク) | キャベツ、キウイフルーツ、コーン缶、さやえんどう、○ほうれんそう(冷凍)、にんじん、○にんじん、○焼きのり、焼きのり    | 麦茶<br>キンパ                 |
| 9<br>水  | 豆乳<br>おしゃぶり昆布    | ごはん、里芋のみそ汁、さんまのかば焼き、きゅうりともやしの塩昆布和え、オレンジ           | 米、○食パン、○フレンチトーストミックス、さといも、玄米、油、小麦粉、砂糖                    | ○牛乳、さんま、油揚げ、だし入りみそ、◎豆乳                                       | オレンジ、きゅうり、もやし、ごぼう、ねぎ、にんじん、塩こんぶ、しょうが                           | 牛乳<br>フレンチトースト            |
| 10<br>木 | 飲むヨーグルト          | 豚丼、白菜のみそ汁、ほうれん草の千草和え、梨                            | ○じゃがいも、米、玄米、砂糖                                           | ○牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏糸卵、○とろけるチーズ、○ペーコン、米みそ、油揚げ、すりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)    | たまねぎ、ほうれんそう、なし、はくさい、もやし、○たまねぎ、にんじん、しょうが                       | 牛乳<br>じゃがベーコンのチーズ炒め       |
| 11<br>金 | 豆乳<br>だいこんスティック  | ごはん、中華風コーンスープ、マーボー豆腐、春雨サラダ、グレープフルーツ               | 米、○小麦粉、はるさめ、○上新粉、砂糖、片栗粉、玄米、ごま油、○ごま油                      | 木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ハム、白みそ、○えび(むき身)、○干しえび、テンメンジャン(落花生なしのもの)、◎豆乳      | グレープフルーツ、クリームコーン缶、ねぎ、きゅうり、○たまねぎ、○にら、にんじん、干しいたけ、しょうが、◎だいこん     | 麦茶<br>にらチヂミ               |
| 12<br>土 | 白ぶどう&ほうれん草       | ツナとほうれん草のクリームスープスパゲティ、ハッシュドポテト、ブロッコリーとホタテのサラダ、バナナ | マカロニススパゲティ、ハッシュドポテト、○コーンフレーク、マヨネーズ、○砂糖、○アラザン             | ○牛乳、牛乳、ツナ水煮缶、○生クリーム、ほたて貝柱水煮缶、バター                             | バナナ、ミニブロッコリー、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、○りんご、○オレンジ                       | 牛乳<br>フルーツパフェ             |
| 14<br>月 | 豆乳<br>きゅうりスティック  | ごはん、かき玉汁、鶏肉の味噌マヨ焼き、大根とホタテのマリネ風、オレンジ               | 米、○小麦粉、○強力粉、砂糖、マヨネーズ、玄米、○油、オリーブ油、片栗粉                     | ○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○こしあん(生)、卵、ほたて貝柱水煮缶、赤みそ、すりごま(白)、◎豆乳            | オレンジ、だいこん、ほうれんそう(冷凍)、きゅうり、ねぎ、にんじん、レモン果汁、◎きゅうり                 | 牛乳<br>こしあんおやき             |
| 15<br>火 | 飲むヨーグルト          | ごはん、だいこんと厚揚げのみそ汁、鮭の塩麴焼き、浦上そばろ、キウイフルーツ             | 米、○強力粉、板こんにやく、玄米、塩こうじ、砂糖、○オリーブ油                          | ○牛乳、さけ、豚肉(ばら)、生揚げ、○とろけるチーズ、○ウインナー、米みそ、◎ヨーグルト(ドリンク)           | だいこん、もやし、にんじん、キウイフルーツ、ごぼう、○たまねぎ、○ピーマン                         | 牛乳<br>ピザ                  |
| 16<br>水 | 豆乳<br>おしゃぶり昆布    | 中華丼、揚げワンタン、ひじきと枝豆のサラダ、オレンジ                        | 米、○食パン、ワンタンの皮、○砂糖、油、玄米、三温糖、ごま油、片栗粉                       | ○牛乳、豚肉(肩ロース)、豚ひき肉、ツナ水煮缶、○バター、○きな粉、◎豆乳                        | オレンジ、にんじん、はくさい、たまねぎ、コーン缶、えだまめ、たけのこ(ゆで)、ひじき、黒きくらげ、しょうが         | 牛乳<br>きなこサンドパン            |
| 17<br>木 | 飲むヨーグルト          | バターロール、ミネストローネ、チーズはんぺんフライ、ごぼうサラダ、グレープフルーツ         | ロールパン、○ビーフン、小麦粉、パン粉、じゃがいも、マヨネーズ、○砂糖、油、○ごま油、三温糖           | はんぺん、ウインナー、チーズ、○干しえび、すりごま(白)、◎ヨーグルト(ドリンク)                    | グレープフルーツ、ごぼう、にんじん、トマトビュレ、キャベツ、たまねぎ、○キャベツ、○にんじん、○にら、にんにく       | 麦茶<br>焼きビーフン              |
| 18<br>金 | 豆乳<br>だいこんスティック  | 赤飯、花麩のすまし汁、かじきの竜田揚げ、小松菜の納豆あえ、柿                    | 赤飯、○ホットケーキ粉、○白玉粉、油、片栗粉、花麩                                | ○牛乳、かじき、○豆乳飲料、挽きわり納豆、○ホイップクリーム、○こしあん(生)、黒ごま、かつお節、◎豆乳         | もやし、かき、ごまつな、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、しょうが、◎だいこん                      | 牛乳<br>洋風どらやき              |
| 19<br>土 | 豆びよりちご           | チャーハン、ぎょうざ、ほうれん草のナムル、バナナ                          | ぎょうざ(冷凍)、米、ごま油、玄米                                        | ○牛乳、焼き豚、○ホイップクリーム、白いりごま、◎豆乳飲料                                | バナナ、ほうれんそう、もやし、にんじん、たけのこ(ゆで)、ねぎ、○もも缶(黄桃)                      | 牛乳<br>ピーチクレープ             |
| 21<br>月 | <div>敬老の日</div>  |                                                   |                                                          |                                                              |                                                               |                           |
| 22<br>火 | <div>国民の休日</div> |                                                   |                                                          |                                                              |                                                               |                           |
| 23<br>水 | <div>秋分の日</div>  |                                                   |                                                          |                                                              |                                                               |                           |
| 24<br>木 | 飲むヨーグルト          | 豚丼、白菜のみそ汁、ほうれん草の千草和え、梨                            | ○じゃがいも、米、玄米、砂糖                                           | ○牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏糸卵、○とろけるチーズ、○ペーコン、米みそ、油揚げ、すりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)    | たまねぎ、ほうれんそう、なし、はくさい、もやし、○たまねぎ、にんじん、しょうが                       | 牛乳<br>じゃがベーコンのチーズ炒め       |
| 25<br>金 | 豆乳<br>だいこんスティック  | ごはん、中華風コーンスープ、マーボー豆腐、春雨サラダ、グレープフルーツ               | 米、○ホットケーキ粉、○小麦粉、はるさめ、砂糖、片栗粉、○砂糖、玄米、○玄米フレーク、ごま油、○メープリシロップ | ○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、○バター、ハム、○卵、白みそ、テンメンジャン(落花生なしのもの)、◎豆乳         | グレープフルーツ、クリームコーン缶、ねぎ、きゅうり、にんじん、干しいたけ、しょうが、◎だいこん               | 牛乳<br>クッキー屋さん             |
| 26<br>土 | アップル&キャロット       | きのこうどん、海老シュウマイ、ブロッコリーとしらす和え、バナナ                   | ゆでうどん、○ロールパン、しゅうまい(冷凍)、○ポテトチップス、○マヨネーズ                   | ○牛乳、豚肉(もも)、○ツナ水煮缶、しらす干し、油揚げ、えび                               | ◎野菜ジュース、バナナ、ミニブロッコリー、もやし、○キャベツ、なめこ、しめじ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、干しいたけ    | 牛乳<br>ツナ入りポテチパン           |
| 28<br>月 | 豆乳<br>きゅうりスティック  | ごはん、かき玉汁、鶏肉の味噌マヨ焼き、大根とホタテのマリネ風、キウイフルーツ            | 米、○小麦粉、○強力粉、砂糖、マヨネーズ、玄米、○油、オリーブ油、片栗粉                     | ○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○豚肉(肩ロース)、卵、ほたて貝柱水煮缶、赤みそ、○白みそ、すりごま(白)、◎豆乳      | だいこん、キウイフルーツ、ほうれんそう(冷凍)、○ねぎ、きゅうり、ねぎ、にんじん、レモン果汁、◎きゅうり          | 牛乳<br>ねぎみそおやき             |
| 29<br>火 | 飲むヨーグルト          | バンガラタン、クラムチャウダー、グリーンサラダ、オレンジ・パイ                   | 丸パン、○パイ皮、じゃがいも、○カスタードミックス(日本食研)、○砂糖、油、パン粉、星の麩            | ○牛乳、牛乳、豚ひき肉、○生クリーム、えび(むき身)、とろけるチーズ、粉チーズ、あさり、バター、◎ヨーグルト(ドリンク) | オレンジ、レタス、たまねぎ、バナナッフル、にんじん、○りんご、ミニブロッコリー、きゅうり、マッシュルーム、にんじん(冷凍) | 牛乳<br>お楽しみデザート            |
| 30<br>水 | 豆乳<br>おしゃぶり昆布    | ごはん、里芋のみそ汁、さんまのかば焼き、きゅうりともやしの塩昆布和え、オレンジ           | 米、○食パン、○フレンチトーストミックス、さといも、玄米、油、小麦粉、砂糖                    | ○牛乳、さんま、油揚げ、だし入りみそ、◎豆乳                                       | オレンジ、きゅうり、もやし、ごぼう、ねぎ、にんじん、塩こんぶ、しょうが                           | 牛乳<br>フレンチトースト            |

★印は兵庫県の郷土料理です

|       |             |       |       |       |       |       |        |        |       |   |
|-------|-------------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|---|
| ☆     | 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 | 508kcal     | 20.6g | 18.7g | 198mg | 2.1mg | 160μg | 0.31mg | 0.37mg | 43mg  |   |
| 3歳未満児 | 480kcal     | 21.1g | 17.6g | 229mg | 2.5mg | 130μg | 0.28mg | 0.38mg | 36mg  |   |

・仕入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: 防災の日
- 2日: 精進料理
- 3日: そばめし
- 4日: 鯛めし・ばち汁・神戸コロッケ
- 18日: 敬老の日
- 25日: クッキー屋さん
- 29日: ハッピーデー

