

令和6年 9月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第六保育園

日付	10時おやつ	昼食	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			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	
2月	まめびよバナナ	ご飯、豚汁(非常食) さんまのかば焼き、 中華風和え物、キウイフルーツ	米、○食パン、○マヨドレ、 片栗粉、油、砂糖、ごま油	○牛乳、さんま、○ハム、 ○とろけるチーズ	キウイフルーツ、もやし、こまつな、 にんじん、しょうが	牛乳、 ハムチーズトースト
3火	牛乳	ご飯、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、梨	米、パン粉、小麦粉、 ○グラニュー糖、油、 焼ふ、三温糖、砂糖	○調製豆乳、生揚げ、 みみそ(赤色辛みそ)、赤みそ、 すりごま、◎牛乳	なし、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、 こんぶ(だし用)、○きゅうり、カットわかめ	豆乳、 くるくるパイ
4水	飲むヨーグルト、 こんぶ	ミートスパゲティー、野菜スープ、 キャベツのツナサラダ、 オレンジ	スパゲティー、 ○グラニュー糖、マヨドレ、 油、小麦粉、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬 缶、ベーコン、粉チーズ、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、たまねぎ、○きゅうり、キャベツ、にんじん、 トマトピューレ、チンゲンサイ、きゅうり、 ○かんでんくック、にんにく、◎刻みこんぶ	牛乳、 肉まん&ゼリー添え
5木	豆乳	焼き鳥丼、味噌汁(豆腐・なめこ)、 もやしと人参のナムル、 バナナ	米、三温糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、 木綿豆腐、米みそ(赤色辛みそ)、 ごま、◎調製豆乳	バナナ、もやし、にんじん、ねぎ、 なめこ、焼きのり、カットわかめ	牛乳、 クリームパン
6金	野菜&フルーツ、 スティックきゅうり	ぶどうパン、牛乳、 鮭のフライ、温野菜サラダ、 パイナップル	ぶどうパン、○米、 マヨドレ、パン粉、 油、小麦粉	牛乳、さけ、卵、ごま	パイナップル、ブロッコリー、 にんじん、◎野菜ジュース、◎きゅうり	ほうじ茶、 わかめおにぎり
7土	豆乳	あんかけ焼そば、中華スープ、 わかめと豆腐のサラダ、 グレープフルーツ	焼きそばめん、ごま 油、片栗粉、三温糖	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(ばら)、 卵、◎調製豆乳	グレープフルーツ、はくさい、たまねぎ、 にんじん、トマト、しいたけ、にら、 たけのこ(ゆで)、ピーマン、カットわかめ	牛乳、 今川焼
9月	豆乳、 スティックにんじん	スタミナどんぶり、オニオンスープ、 きゅうりの昆布和え、 オレンジ	米、ごま油、 ◎ココア(ピュアココア)	○牛乳、豚肉(ばら)、 ベーコン、◎調製豆乳	オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、 かぶ、もやし、ほうれんそう、にら、 塩こんぶ、◎にんじん	牛乳、 ココア蒸しパン
10火	飲むヨーグルト	サラダうどん、牛乳、チキンナゲット、 ブロッコリーとエビの中華和え、 バナナ	ゆでうどん、○米、 マヨドレ、◎三温糖、 ◎油、ごま油	牛乳、チキンナゲット、卵、ハム、 えび(むき身)、○米みそ、 ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、トマト、ブロッコリー、 きゅうり、にんじん	ほうじ茶、 五平餅
11水	牛乳、 こんぶ	親子丼、豆腐みそ汁(わかめ)、 切り干し大根スタミナ炒め、 巨峰	米、三温糖、 ごま油	○アイスクリーム、卵、木綿豆 腐、鶏もも肉、米みそ(淡色辛み そ)、豚ひき肉、◎牛乳	ぶどう、たまねぎ、ねぎ、にんじん、 切り干しだいこん、コーン缶、 カットわかめ、焼きのり、◎刻みこんぶ	ほうじ茶、 アイスクリーム、 マリー
12木	まめびよいちご	ご飯、すまし汁(小松菜)、 松風焼き、キャベツの磯和え、 キウイフルーツ	米、○食パン、 ○マヨドレ、砂糖、 油、片栗粉	○牛乳、鶏ひき肉、かまぼこ、 米みそ、○粉チーズ、 ごま、○ごま、◎調製豆乳	キウイフルーツ、キャベツ、こまつな、 にんじん、たまねぎ、きゅうり、 えのきたけ、焼きのり、○あおのり	牛乳、 和風ラスク
13金	野菜&フルーツ、 スティックにんじん	赤飯、麩のすまし汁(ほうれん草)、 さばのごまみそ焼き、 きゅうりとわかめの酢の物(かにかま)、梨	米、砂糖、焼ふ(車 ふ)、ごま油	さば、かにかまぼこ、米みそ、 ごま、ささげ(乾)	なし、きゅうり、ほうれんそう、ねぎ、 えのきたけ、カットわかめ、 ◎野菜ジュース、◎にんじん	ほうじ茶、 紅白まんじゅう
14土	豆乳	和風スパゲティー、えのきのスープ、 アスパラとトマトのサラダ、 ヨーグルト、パイ缶	○食パン、スパゲティー、 マヨドレ、オリーブ油	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、 豚肉(ばら)、◎調製豆乳	パイ缶、えのきたけ、トマト、たまねぎ、小松菜 グリーンアスパラガス、○いちごジャム・低糖度、 黄ピーマン、万能ねぎ、にんにく、焼きのり	牛乳、 ジャムサンド
16月	敬老の日					
17火	牛乳	ご飯、みそ汁(麩・わかめ)、 鶏肉の竜田揚げ、 ほうれん草のごま和え、梨	米、油、○グラニュー糖、 片栗粉、焼ふ、三温糖	○調製豆乳、鶏もも肉、米み そ、すりごま、◎牛乳	なし、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、 ○きゅうり、カットわかめ、しょうが	豆乳、 くるくるパイ
18水	飲むヨーグルト、 こんぶ	ミートスパゲティー、野菜スープ、 キャベツのツナサラダ、 オレンジ	スパゲティー、 ○グラニュー糖、マヨドレ、 油、小麦粉、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬 缶、ベーコン、粉チーズ、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、たまねぎ、○きゅうり、キャベツ、にんじん、 トマトピューレ、チンゲンサイ、きゅうり、 ○かんでんくック、にんにく、◎刻みこんぶ	牛乳、 肉まん&ゼリー添え
19木	豆乳	焼き鳥丼、味噌汁(豆腐・なめこ)、 もやしと人参のナムル、 バナナ	米、三温糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、 木綿豆腐、米みそ(赤色辛みそ)、 ごま、◎調製豆乳	バナナ、もやし、にんじん、ねぎ、 なめこ、焼きのり、カットわかめ	牛乳、 クリームパン
20金	野菜&フルーツ、 スティックきゅうり	ぶどうパン、牛乳、 鮭のフライ、温野菜サラダ、 パイナップル	ぶどうパン、○小麦粉、 マヨドレ、○砂糖、パン粉、 ○バター、油、小麦粉	牛乳、さけ、○牛乳、ごま	パイナップル、ブロッコリー、にんじん、 ◎野菜ジュース、◎きゅうり○ブルーベ リー	ほうじ茶、 パウンドケーキ (ブルーベリージャムがけ)
21土	豆乳	塩ラーメン、シュウマイ、 きゅうりの華風サラダ、 オレンジ	ゆで中華めん、 ごま油、砂糖	○牛乳、しゅうまい(冷凍)、 豚ひき肉、ハム、◎調製豆乳	オレンジ、きゅうり、にんじん、もやし、 チンゲンサイ、キャベツ、 コーン(冷凍)、にら、万能ねぎ	牛乳、 あんドーナツ
23月	振替休日					
24火	飲むヨーグルト	サラダうどん、牛乳、チキンナゲット、 ブロッコリーとエビの中華和え、 バナナ	ゆでうどん、○米、 マヨドレ、◎三温糖、 ごま油	牛乳、チキンナゲット、卵、ハム、 えび(むき身)、○きな粉、 ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、トマト、ブロッコリー、きゅうり、 にんじん	ほうじ茶、 きな粉おはぎ
25水	牛乳、 こんぶ	親子丼、豆腐みそ汁(わかめ)、 切り干し大根スタミナ炒め、 巨峰	米、三温糖、ごま油	卵、木綿豆腐、○アイスクリーム、 鶏もも肉、豚ひき肉、◎牛乳	ぶどう、たまねぎ、ねぎ、にんじん、 切り干しだいこん、コーン缶、カットわかめ、 焼きのり、◎刻みこんぶ	ほうじ茶、 選べるお菓子、 選べるアイスクリーム
26木	まめびよいちご	ご飯、すまし汁(小松菜)、 松風焼き、キャベツの磯和え、 キウイフルーツ	米、○食パン、 ○マヨドレ、砂糖、 油、片栗粉	○牛乳、鶏ひき肉、かまぼこ、 米みそ、○粉チーズ、 ごま、○ごま、◎調製豆乳	キウイフルーツ、キャベツ、こまつな、 にんじん、たまねぎ、きゅうり、 えのきたけ、焼きのり、○あおのり	牛乳、 和風ラスク
27金	野菜&フルーツ、 スティックにんじん	ご飯、麩のすまし汁(ほうれん草)、 さばのごまみそ焼き、 きゅうりとわかめの酢の物(かにかま)、梨	米、○メープルシロップ、 砂糖、焼ふ(車ふ)、 ごま油	○牛乳、さば、かにかまぼこ、 米みそ、ごま	なし、きゅうり、ほうれんそう、ねぎ、 えのきたけ、カットわかめ、 ◎野菜ジュース、◎にんじん	牛乳、 メープル蒸しパン
28土	豆乳	レタスチャーハン、わかめスープ、 マカロニサラダ、ヨーグルト、 グレープフルーツ	米、○カステラ、 マヨドレ、マカロニ、 ごま油	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、 豚ひき肉、卵、ごま、 ◎調製豆乳	グレープフルーツ、たまねぎ、 きゅうり、レタス、にんじん、 カットわかめ	牛乳、 カステラ
30月	飲むヨーグルト、 スティックにんじん	栗ご飯、すまし汁、 かじきの竜田揚げ、 キャベツの磯和え、バナナ	○食パン、米、 ○マーガリン、油、 片栗粉、○砂糖	○牛乳、かじき、ゆでくり、 ○きな粉、ごま、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、キャベツ、ほうれんそう、にんじ ん、ねぎ、焼きのり、しょうが、こんぶ(だし 用)、◎にんじん	牛乳、 きなこトーストパン

☆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 502kcal	19.2g	17.7g	182mg	2.2mg	173μg	0.31mg	0.32mg	32mg
3歳未満児 466kcal	18.6g	17.1g	230mg	2.5mg	172μg	0.30mg	0.34mg	26mg

<今月の食育・行事食>

- 2日防災の日メニュー
- 3日精進料理メニュー
- 13日敬老の日メニュー
- 20日誕生会メニュー
- 24日お彼岸



※食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。