

令和4年9月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第五保育園

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	
1 木	飲むヨーグルト	★防災の日メニュー★ 五目ごはん(非常食)、 けんちん汁(非常食)、フルーツミックス	米、○除去パン、 ○マヨドレ、砂糖、 じゃが芋、油、焼ふ(車ふ)	○牛乳、○鶏肉、 油揚げ、鶏肉、 ◎ヨーグルト	もも缶、パイン缶、みかん缶、こんにやく、 人参、ごぼう、わらび、大根、椎茸、 干し椎茸、○パセリ	チキンサンド、 牛乳
2 金	牛乳	★精進料理★ ご飯、きのこわかめ汁、高野豆腐の酢豚風、 ほうれん草の胡麻和え、なし	米、○さつま芋、油、 片栗粉、三温糖、ごま、 ○三温糖、○ごま	凍り豆腐、◎牛乳	なし、ほうれん草、ほうれん草、人参、 筍、しめじ、えのき茸、ピーマン、 コーン、干し椎茸、わかめ、○昆布	さつま芋の田楽風、 〔昆布〕、緑茶
3 土	やさいとりんご ジュース	ミート和風スパゲティー、おくらスープ、 おからのまねっこポテサラ、バナナ	スパゲティー、 ○クラッカー、マヨドレ、 オリーブ油	○豆乳、おから、豚肉	バナナ、玉葱、人参、ほうれん草、しめじ、 コーン、○ジャム、オクラ、胡瓜、 にんにく、◎ミックスジュース	クラッカーサンド (いちごジャム)、 豆乳
5 月	飲むヨーグルト	豚丼又は焼き鳥丼、味噌汁(豆腐・なめこ・葱)、 ひじきの和え物、オレンジ	米、マヨドレ、油、 片栗粉	○牛乳、豚肉、鶏肉、 豆腐、○クレープ皮、 ○生クリーム、◎ヨーグルト	オレンジ、キャベツ、○もも缶、 ○パイン缶、葱、なめこ、コーン、 ○みかん缶、さやえんどう、ひじき	フルーツクレープ、 牛乳
6 火	野菜スティック (人参)、 豆乳	ご飯、味噌汁(油揚げ・もやし)、 さばの竜田揚げ、キャベツの梅肉和え、 グレープフルーツ	米、○こめこ、 ○小麦粉、片栗粉、 油、○ごま油	○牛乳、鯖、○豚肉、 油揚げ、◎豆乳	グレープフルーツ、キャベツ、もやし、 胡瓜、○にら、○コーン、梅肉、 しょうが、◎人参	チヂミ、 牛乳
7 水	野菜ジュース	ご飯、わかめスープ、八宝菜、 ブロッコリーのチキンサラダ、 なし	米、○食パン、 ドレッシング、ごま、 ○グラニュー糖、 ごま油、片栗粉、○バター	○牛乳、豚肉、鶏肉	白菜、なし、ブロッコリー、人参、玉葱、 筍、椎茸、葱、きくらげ、しょうが、わかめ、 ○昆布、にんにく、◎やさいミックスジュース	シュガートースト、 〔昆布〕、牛乳
8 木	飲むヨーグルト	トマトスパゲティー、 さつま芋のゴママヨサラダ、牛乳、 オレンジ	○米、スパゲティー、 さつま芋、マヨドレ、 オリーブ油、○油、 三温糖、ごま	牛乳、鶏肉、○豚肉、 ○油揚げ、◎ヨーグルト	オレンジ、玉葱、ホールトマト缶詰、 アスパラガス、人参、胡瓜、○人参、 ○昆布、○しょうが	しじゅうしい、 麦茶
9 金	豆乳	ご飯、菊花汁、さんまの塩焼き、 れんこんのきんぴら、〔十五夜ゼリー〕	米、 ○ホットケーキミックス、 ○栗、砂糖、油、ごま油	○牛乳、さんま、豚肉、 豆腐、○豆乳、◎豆乳	ゼリー、蓮根、ほうれん草、 人参、きく・花	お月見蒸しパン、 牛乳
10 土	やさいとりんご ジュース	冷しきつねうどん、 かぼちゃの和え物、豆乳、バナナ	うどん、 ○ホットケーキミックス、 ○じゃが芋、三温糖、 ○オリーブ油、ごま	豆乳、○豆乳、 ○ベーコン、油揚げ	バナナ、南瓜、トマト、胡瓜、人参、 わかめ、◎ミックスジュース	オープンパンケーキ、 麦茶
12 月	飲むヨーグルト	ご飯、味噌汁(大根・油揚げ)、 鶏肉のごまだれ焼き、ねばねば和え、 オレンジ	米、○砂糖、 砂糖、ごま	○豆乳、鶏肉、納豆、 油揚げ、◎ヨーグルト	オレンジ、キャベツ、大根、○もも缶、 ○みかん缶、○パイン缶、人参、 ○かんでん(粉)	豆乳かんてん、 麦茶
13 火	豆乳	わかめご飯、春雨スープ、 かに玉、切り干し大根のナムル、なし	米、春雨、ごま油、 ○ホットケーキミックス、 ○砂糖、三温糖、油、 片栗粉	○牛乳、卵、○豆乳、 ハム、かに、◎豆乳	なし、もやし、青梗菜、○マーメレード、 葱、人参、筍、切り干し大根、 ○オレンジ天然果汁、わかめ、干し椎茸	オレンジケーキ、 牛乳
14 水	飲むヨーグルト	黒パン、レタススープ、 〔チキンナゲット〕、野菜のチーズ焼き、 パイン缶	黒パン、○米、油	チキンナゲット、豚肉、 ○卵、○鶏肉、チーズ、 ベーコン、◎ヨーグルト	パイン缶、レタス、玉葱、なす、トマト、 えのき茸、ピーマン、○青梗菜、 マッシュルーム、○葱、トマトピューレ、 ○椎茸	クッパ、 麦茶
15 木	野菜スティック (胡瓜)、 豆乳	ご飯、味噌汁(キャベツ・舞茸)、 豚肉の香味炒め、ひじきの白和え、 グレープフルーツ	○じゃが芋、米、油、 三温糖、砂糖、 ごま、○油	○牛乳、豚肉、 豆腐、◎豆乳	グレープフルーツ、キャベツ、まいたけ、 ほうれん草、人参、葱、浅葱、ひじき、 ○青海苔、◎胡瓜	フライドポテト風、 牛乳
16 金	牛乳	お赤飯、清し汁(花麩・三つ葉)、 ぶりの照り焼き、炒り鶏、なし	米、もち米、油、 麩、砂糖、ごま	ぶり、鶏肉、 ささげ、◎牛乳	なし、大根、ごぼう、人参、 さやいんげん、糸みつば、 干し椎茸、○昆布	〔和菓子(ねりきり)〕、 〔昆布〕、麦茶
17 土	やさいとりんご ジュース	納豆そぼろ丼、味噌汁(なす・玉葱)、 もやしの酢の物、バナナ	米、○リッツ、砂糖、 油、ごま油	○豆乳、納豆、豚肉	バナナ、もやし、キャベツ、なす、玉葱、 水菜、葱、ほうれん草、人参、にら、 ◎ミックスジュース	マシュマロサンド、 豆乳
19 月	 ☆ 敬老の日 ☆ 					
20 火	野菜スティック (大根)、 豆乳	肉うどん、〔厚焼き卵〕、 キャベツの浅漬け、牛乳、オレンジ	うどん、○米、 ○三温糖、○もち米	牛乳、卵、豚肉、 ○小豆、油揚げ、 ◎豆乳	オレンジ、キャベツ、人参、玉葱、 胡瓜、えのき茸、◎大根	おはぎ、 麦茶
21 水	やさいとりんご ジュース	焼肉丼、味噌汁(玉葱・わかめ)、 大根と帆立のサラダ、グレープフルーツ	米、○食パン、 ○グラニュー糖、 マヨドレ、油、○バター	○牛乳、豚肉、帆立	グレープフルーツ、大根、キャベツ、 玉葱、胡瓜、人参、わかめ、 ○昆布、◎ミックスジュース	シュガートースト、 〔昆布〕、牛乳
22 木	牛乳	★誕生会メニュー★ ご飯、野菜コンスープ、コンフレクチキン、 フレンチサラダ、フルーツポンチ	米、じゃが芋、砂糖、 ドレッシング、パン粉、 マヨドレ	鶏肉、○生クリーム、 ロースハム、◎牛乳	コーン、玉葱、レタス、りんご、 みかん缶、○もも缶、パイン缶、 胡瓜、人参	誕生会ケーキ、 紅茶
23 金	 ☆ 秋分の日 ☆ 					
24 土	やさいとりんご ジュース	醤油ラーメン、パンバンジー、 豆乳、バナナ	中華麺、○稲荷ずし、 ごま、油、砂糖、 ごま油	豆乳、鶏肉、焼き豚	バナナ、胡瓜、ほうれん草、コーン、 葱、人参、◎ミックスジュース	〔いなりずし〕、 麦茶
26 月	飲むヨーグルト	ご飯、味噌汁(大根・油揚げ)、 鶏肉のごまだれ焼き、ねばねば和え、 オレンジ	米、○砂糖、 砂糖、ごま	○豆乳、鶏肉、納豆、 油揚げ、◎ヨーグルト	オレンジ、キャベツ、大根、○もも缶、 ○みかん缶、○パイン缶、人参、 ○かんでん(粉)	豆乳かんてん、 麦茶
27 火	豆乳	わかめご飯、春雨スープ、 かに玉、切り干し大根のナムル、なし	米、春雨、ごま油、 ○ホットケーキミックス、 ○砂糖、三温糖、油、 片栗粉	○牛乳、卵、○豆乳、 ハム、かに、◎豆乳	なし、もやし、青梗菜、○マーメレード、 葱、人参、筍、切り干し大根、 ○オレンジ天然果汁、わかめ、干し椎茸	オレンジケーキ、 牛乳
28 水	やさいとりんご ジュース	カレーライス、コーンサラダ、 牛乳、パイン缶	米、じゃが芋、 ○ミニジャムコロネ、 ドレッシング、油	牛乳、豚肉	パイン缶、キャベツ、玉葱、人参、 コーン、アスパラガス、○昆布、 ◎ミックスジュース	〔ジャムコロネ〕、 〔昆布〕、麦茶
29 木	野菜スティック (人参)、 豆乳	ご飯、味噌汁(キャベツ・舞茸)、 豚肉の香味炒め、ひじきの白和え、 グレープフルーツ	○じゃが芋、米、油、 三温糖、砂糖、ごま、 ○油	○牛乳、豚肉、 豆腐、◎豆乳	グレープフルーツ、キャベツ、まいたけ、 ほうれん草、人参、葱、浅葱、ひじき、 ○青海苔、◎人参	フライドポテト風、 牛乳
30 金	飲むヨーグルト	キャロットロールパン、トマトスープ、 鮭のムニエル、グリーンサラダ、 〔青りんごゼリー〕	人参ロールパン、 ○ペンネ、じゃが芋、小麦粉、 ドレッシング、○オリーブ油、 オリーブ油	○牛乳、鮭、○たらこ、 ベーコン、◎ヨーグルト	ゼリー、キャベツ、ホールトマト缶詰、 胡瓜、ほうれん草、玉葱、アスパラガス、 ○さやえんどう、○海苔	たらこパスタ、 牛乳

☆ 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	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
3歳以上児	536kcal	21.4g	16.7g	242mg	2.3mg	189μg	0.29mg	0.34mg	19mg
3歳未満児	476kcal	19.0g	14.8g	200mg	2.1mg	188μg	0.25mg	0.28mg	20mg

* 材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。
* 3時おやつの昆布の提供は心組からです。

◎ 9月の予定 ◎

- ・ 1日 防災の日 昼食は非常食となります。
- ・ 2日 精進料理
- ・ 9日 重陽の節句 10日 十五夜
- ・ 16日 敬老の日メニュー
- ・ 20日 彼岸入り おやつはおはぎです。



