

令和5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 金	豆乳 きゅうりスティック	★防災の日(非常食)★ カレーライス、野菜ジュース、フルーツミックス	アルファ化米、 じゃがいも、○米、 ◎ごま油、◎三温糖	○豚肉(肩ロース)、豚ひき肉、 ○卵(厚焼き卵)、◎豆乳	野菜ミックスジュース、もも缶(黄桃)、 みかん缶、パン缶、にんじん、 コーン缶、たまねぎ、◎ほうれんそう(冷凍)、 ◎にんじん、◎焼きのり、◎きゅうり	麦茶 キンパ (乳児はビビンバ風)
2 土	やさいとりんご ジュース	八王子ラーメン、揚げワンタン、 ひじきと枝豆のサラダ、バナナ	ゆで中華めん、 ワンタンの皮、油、砂糖、 ごま油	○牛乳、焼き豚、豚ひき肉、 ツナ水煮缶	バナナ、コーン缶、えだまめ、たまねぎ、 ほうれんそう、にんじん、 たけのこ(塩蔵しなちく)、ひじき、 ◎野菜ジュース	牛乳 ツイストーナツ
4 月	豆乳	★精進料理★ ごはん、麩のみそ汁、 豆腐とおからのハンバーグ きのこソース、 ほうれん草の胡麻あえ、梨	米、○じゃがいも、 片栗粉、○小麦粉、 小町麦、玄米、◎油、 三温糖	○牛乳、豆腐、○豚ひき肉、 おから、みそ、○脱脂粉乳、 ○バター、すりごま(白)、◎豆乳	ほうれんそう、なし、にんじん、 ◎たまねぎ、むきえだまめ、えのきたけ、 しめじ、◎にんじん、干しいたけ、 カットわかめ、ひじき	牛乳 シェパードパイ
5 火	飲むヨーグルト にんじんスティック	★第五の日★ 丸パン、オニオンスープ、 ※選べるフライ(白身魚フライ又はコロッケ)、 グリーンサラダ、オレンジ	丸パン、○砂糖、油、 ○クッキー、パン粉、 小麦粉、クルトン、	○ヨーグルト(無糖)、かれない、 ○脱脂粉乳、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、たまねぎ、レタス、 ◎みかん缶、○パン缶、○バナナ、 ミニプロッコリー、きゅうり、にんじん、 ◎にんじん	麦茶 フルーツヨーグルト いちごのライスクッキー (非常食)
6 水	豆乳	ごはん、中華風コーンスープ、鶏肉の中華風焼き、 春雨サラダ、グレープフルーツ	米、はるさめ、砂糖、 玄米、片栗粉、ごま油、 油	○牛乳、鶏むね肉、卵、ハム、 ○脱脂粉乳、◎豆乳	グレープフルーツ、クリームコーン缶、 たまねぎ、ねぎ、きゅうり、にんじん、 にんにく、しょうが	牛乳 ココア蒸しパン
7 木	飲むヨーグルト	鶏飯、ひじきと豆腐の煮物、 きゅうりともやしのゆかりあえ、パン	米、砂糖	○牛乳、鶏ささ身、豆腐、 鶏糸卵、○ハム、◎ちりけるチーズ、 油揚げ、すりごま、かつお節、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	パイナップル、もやし、きゅうり、 れんこん、にんじん、 だいこん(つぼ漬)、えだまめ、ひじき、 刻みのり	牛乳 ハムチーズパイ
8 金	豆乳 大根スティック	ふりかけご飯、はんぺんのすまし汁、 さけの塩焼き、ほうれん草と菊のお浸し、梨	○フライドポテト、米、 玄米	さけ、はんぺん、かつお節、◎豆乳	ほうれんそう、なし、もやし、えのきたけ、 きく・花、カットわかめ、◎だいこん	麦茶 フライドポテト
9 土	野菜ジュース	たぬきうどん、シュウマイ、おからのサラダ、 バナナ	ゆでうどん、 マヨネーズ、天かす、 砂糖	○牛乳、おから、ハム、かまぼこ	ミニプロッコリー、バナナ、ほうれんそう、 にんじん、ねぎ、◎野菜ジュース	牛乳 メープルマフィン
11 月	豆乳	ごはん、なすのみそ汁、カレイのおろし煮、 ひじきの納豆和え、グレープフルーツ	米、○ロールパン、 三温糖、玄米	○牛乳、納豆、かれない、 ○ホイップクリーム、油揚げ、 みそ、かつお節、◎豆乳	グレープフルーツ、だいこん、なす、 ◎もも缶、ほうれんそう、ひじき、 にんじん、えのきたけ、 切り干しだいこん、しょうが	牛乳 フルーツサンド
12 火	飲むヨーグルト きゅうりスティック	ごはん、きのこのすまし汁、れんこんつくね、 キャベツの塩昆布あえ、オレンジ	米、片栗粉、砂糖、 玄米	○牛乳、鶏ひき肉、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、キャベツ、もやし、れんこん、 ねぎ、しめじ、にんじん、えのきたけ、 塩こんぶ、カットわかめ、◎きゅうり	麦茶 プリン ウエハース
13 水	豆乳	天丼、キャベツのみそ汁、 ほうれん草のなめたけ和え、すいか	米、○小麦粉、 天ぷら粉、油、○やまといも、 玄米、○マヨネーズ、 三温糖	○牛乳、えび、○豚肉(もも)、 みそ、油揚げ、○干しえび、 ○かつお節、◎豆乳	ほうれんそう、すいか、かぼちゃ、 ◎キャベツ、キャベツ、もやし、 なめたけ、にんじん、○ねぎ、 ◎あおのり	牛乳 お好み焼き
14 木	飲むヨーグルト	塩ラーメン、ぎょうざ、 大根とホタテのマリネ風、パン	ゆで中華めん、 ○食パン、砂糖、油	○牛乳、ほたて貝柱水煮、 ○卵、○バター、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	だいこん、パイナップル、にんじん、 きゅうり、キャベツ、大豆もやし、 コーン缶、たけのこ(塩蔵しなちく)	牛乳 フレンチトースト
15 金	豆乳 にんじんスティック	★敬老会メニュー★ 赤飯、白菜のすまし汁、かじきの西京焼き、 切り干し大根の煮つけ、梨	米、もち米、 ○さつまいも、 ○砂糖、砂糖、 油、ごま油	かじき、○こしあん(生)、油揚げ、 みそ、黒ごま、◎豆乳、ささげ	なし、はくさい、えのきたけ、 切り干しだいこん、にんじん、万能ねぎ、 ◎かんでん(粉)、干しいたけ、 ◎にんじん	麦茶 二色ようかん
16 土	やさいとりんご ジュース	きのこベーコンの和風スパゲッティ、 青のりハッシュドポテト、根菜サラダ、バナナ	スパゲッティ、 ○小麦粉、マヨネーズ、 ○粉糖、◎三温糖、 ◎グラニュー糖、砂糖	○牛乳、ベーコン、○卵、 ○無塩バター、バター	バナナ、ほうれんそう、きゅうり、しめじ、 たまねぎ、エリンギ、にんじん、れんこん、 ごぼう、○レモン果汁、○レモン、刻みのり、 あおのり、干しいたけ、◎野菜ジュース	牛乳 レモンケーキ
18 月						
19 火	飲むヨーグルト 大根スティック	丸パン、オニオンスープ、白身魚のフライ、 グリーンサラダ、オレンジ	丸パン、○砂糖、油、 ○米粉、パン粉、◎油、 小麦粉、クルトン、 ○片栗粉	○ヨーグルト(無糖)、かれない、 ○脱脂粉乳、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、たまねぎ、レタス、 ◎みかん缶、○パン缶、○バナナ、 ミニプロッコリー、きゅうり、にんじん、 ◎だいこん	麦茶 フルーツヨーグルト いちごのライスクッキー (非常食)
20 水	豆乳	ごはん、中華風コーンスープ、 鶏肉の中華風焼き、春雨サラダ、グレープフルーツ	米、○もち米、○米、 はるさめ、○砂糖、砂糖、 玄米、片栗粉、ごま油、 油	○牛乳、鶏むね肉、○ねりあん、 卵、ハム、○きな粉、◎豆乳	グレープフルーツ、クリームコーン缶、 たまねぎ、ねぎ、きゅうり、にんじん、 にんにく、しょうが	牛乳 きな粉おはぎ
21 木	飲むヨーグルト	★誕生会メニュー★ オムライス、コンソメスープ、シーザーサラダ、 パン	米、○コーンフレーク、 ○さつまいも、○リッツ、 シーザーサラダドレッシング、 クルトン	卵、鶏ひき肉、○牛乳、 ○ホイップクリーム、牛乳、 ベーコン、粉チーズ、バター、 スライスチーズ、◎ヨーグルト(ドリンク)	たまねぎ、レタス、パイナップル、 ホールトマト缶詰、コーン缶、にんじん、 みずな、ミックスベジタブル(冷凍)、 焼きのり、○ぶどう	麦茶 誕生会デザート
22 金	豆乳 きゅうりスティック	ふりかけご飯、はんぺんのすまし汁、 さけの塩焼き、ほうれん草の干草和え、梨	米、○ジャムソフトパン、 玄米、砂糖	○牛乳、さけ、鶏糸卵、はんぺん、 すりごま、◎豆乳	ほうれんそう、なし、もやし、にんじん、 えのきたけ、○いちごジャム、 カットわかめ、◎きゅうり	牛乳 ジャムソフトパン
23 土						
25 月	豆乳	ごはん、なすのみそ汁、カレイのおろし煮、 ひじきの納豆和え、グレープフルーツ	米、○ロールパン、 三温糖、玄米	○牛乳、納豆、かれない、 ○ホイップクリーム、油揚げ、 米みそ、かつお節、◎豆乳	グレープフルーツ、だいこん、なす、 ◎もも缶、ほうれんそう、ひじき、 にんじん、えのきたけ、 切り干しだいこん、しょうが	牛乳 フルーツサンド
26 火	飲むヨーグルト にんじんスティック	ごはん、きのこのすまし汁、れんこんつくね、 キャベツの塩昆布あえ、オレンジ	米、片栗粉、砂糖、玄米	○牛乳、鶏ひき肉、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、キャベツ、もやし、れんこん、 ねぎ、しめじ、にんじん、えのきたけ、 塩こんぶ、カットわかめ、◎にんじん	麦茶 プリン ウエハース
27 水	豆乳	ハヤシライス、青のりハッシュドポテト、 ツナサラダ、りんご	米、○小麦粉、 マヨネーズ、○砂糖、 玄米、○メープルシロップ、 油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、 ○バター、ツナ油漬缶、○卵、 ◎豆乳	たまねぎ、キャベツ、りんご、きゅうり、 にんじん、マッシュルーム、あおのり	牛乳 玄米フレーククッキー
28 木	飲むヨーグルト	塩ラーメン、ぎょうざ、 大根とホタテのマリネ風、パン	ゆで中華めん、 ○食パン、○マヨネーズ、 砂糖、油	○牛乳、ほたて貝柱水煮缶、 ○しらす干し、◎ヨーグルト(ドリンク)	だいこん、パイナップル、にんじん、 きゅうり、キャベツ、大豆もやし、 コーン缶、たけのこ(塩蔵しなちく)	牛乳 じゃこトースト
29 金	豆乳 大根スティック	ごはん、白菜のすまし汁、 かじきの西京焼き、切り干し大根の煮つけ、梨	○さつまいも、米、 ○砂糖、○ホットケーキ粉、 砂糖、玄米、油、 ごま油	○牛乳、かじき、油揚げ、みそ、 ◎豆乳	なし、はくさい、えのきたけ、 切り干しだいこん、にんじん、 万能ねぎ、干しいたけ、◎だいこん	牛乳 お月見デザート
30 土	野菜ジュース	チャーハン、わかめスープ、春巻き、バナナ	米、ごま油、油、玄米	○牛乳、焼き豚	バナナ、たまねぎ、ねぎ、 たけのこ(ゆで)、にんじん、 カットわかめ、◎野菜ジュース	牛乳 ミニメロンパン

☆ 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	523kcal	21.3g	19.0g	204mg	2.3mg	381μg	0.35mg	0.43mg	33mg
3歳未満児	470kcal	19.4g	17.4g	233mg	2.2mg	167μg	0.27mg	0.41mg	30mg

- ☆ 今月の行事食 ☆
- 1日: 防災食
 - 4日: 精進料理
 - 15日: 敬老会
 - 21日: 誕生会
 - 29日: 十五夜

・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。
※第五の日 白身魚のフライ、コロッケから好きな方を選んでもらいます。

