

令和7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月	豆乳 きゅうりスティック	★防災の日★ 青菜ごはん(非常食)、かまぼこのすまし汁、 さばのみそ煮(非常食)、キャベツの和風和え、バナナ	アルファ化米、○もち米、 ○片栗粉、○ごま油	さば(味噌煮)、○豚ひき肉、 ○木綿豆腐、かまぼこ、◎豆乳	バナナ、キャベツ、にんじん、○たまねぎ、 えのきたけ、○干しいたけ、おくら、きゅうり、 ○しょうが、◎きゅうり	麦茶 真珠蒸し
2火	飲むヨーグルト	★精進料理★ ごはん、麩のみそ汁、厚揚げの味噌カツ、 ほうれん草のごま和え、梨	米、○パイ皮、パン粉、小麦粉、 油、玄米、小町麩、三温糖、砂糖	○牛乳、生揚げ、○ハム、○とろけるチーズ、 白みそ、赤みそ、すりごま(白)、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	なし、ほうれんそう、にんじん、 カットわかめ	牛乳 ハムチーズパイ
3水	豆乳 大根スティック	☆郷土料理・愛知県☆ 菜飯ごはん、きのこのすまし汁、たらのマヨコーン焼き、 にんじんシリシリ、キウイフルーツ	米、○食パン、マヨドレ、 玄米、ごま油	○牛乳、たら、○ゆであずき缶、卵、 ○バター、白いりごま、◎豆乳	にんじん、キウイフルーツ、しめじ、コーン、 えのきたけ、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ、 だいこん(菜)、◎だいこん	☆郷土料理・愛知県☆ 牛乳 小倉トースト
4木	牛乳	丸パン、豆乳スープ、チーズはんぺんフライ、 グリーンサラダ、グレープフルーツ	丸パン、小麦粉、パン粉、 油、○砂糖、○クラッカー	◎牛乳、○ヨーグルト(無糖)、調製豆乳、 はんぺん、ベーコン、チーズ、 ○脱脂粉乳	グレープフルーツ、レタス、○みかん缶、○バナナ、 クリームコーン缶、ほうれんそう、ブロッコリー、 きゅうり、しめじ、にんじん、たまねぎ	麦茶 フルーツヨーグルト リッツクラッカー
5金	豆乳 おしゃぶり昆布	ごはん、あおさのみそ汁、鶏肉の香味焼き、 ブロッコリーのおかか和え、オレンジ	米、○ホットケーキ粉、 ○マーブルシロップ、玄米、砂糖、 なたね油、○砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、 ○生クリーム、白みそ、 かにかまぼこ、○バター、かつお節、◎豆乳	ブロッコリー、オレンジ、コーン、 ○ストロベリーソース、あおさ	★第五の日★ 牛乳 ホットケーキ・選べるソース (ココア又はストロベリーソース)
6土	ミックスジュース	ジャージャー麺、揚げワントン、 きゅうりともやしのゆかりあえ、バナナ	焼きそばめん、 ワントンの皮、油、 ○油、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、白みそ、かつお節	◎野菜ミックスジュース、バナナ、きゅうり、もやし、 にんじん、たまねぎ、たけのこ(水煮)、 干しいたけ	牛乳 玄米フレックスナック
8月	豆乳 きゅうりスティック	八王子ラーメン、ぎょうざ、 キャベツの塩昆布あえ、グレープフルーツ	ゆで中華めん、 ぎょうざ(冷凍)、 ○かんざ麩、○油、油	○牛乳、焼き豚、◎豆乳	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、もやし、 ほうれんそう、コーン、にんじん、塩こんぶ、 ◎きゅうり	牛乳 お麩スナック
9火	飲むヨーグルト	★重陽の節句★ ごはん、鶏のすまし汁、かれのい西京焼き、 ほうれん草と菊のお浸し、梨	米、○食パン、 ○砂糖、玄米	○牛乳、かれい、西京みそ、鶏ささ身、 ○バター、かつお節、○きな粉、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	ほうれんそう、なし、たけのこ(水煮)、 もやし、きく・花、みつば、 こんぶ(だし用)	牛乳 きなこサンドパン
10水	豆乳 大根スティック	☆郷土料理・愛知県☆ あんかけパスタ、青のりハッシュドポテト、 ブロッコリーとしらす和え、オレンジ	ハッシュドポテト、 スパゲティー、○米、 ○天かす、片栗粉	ウインナー、しらす干し、バター、 ○干しえび、◎豆乳	オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、もやし、ピーマン、 マッシュルーム、○万能ねぎ、あおのり、◎だいこん	☆郷土料理・愛知県☆ 麦茶 天むす風おにぎり
11木	飲むヨーグルト	ピピンバ、中華風卵スープ、春雨サラダ、パイン	米、○ぎょうざの皮、 はるさめ、玄米、砂糖、 ごま油、片栗粉	○牛乳、豚ひき肉、卵、ハム、 ごま(乾)、◎ヨーグルト(ドリンク)	パイナップル、クリームコーン缶、ねぎ、きゅうり、 糖豆もやし、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、 チンゲンサイ、○刻みのり	牛乳 しょうゆせんべい
12金	豆乳 おしゃぶり昆布	★敬老会・お祝い食★ お赤飯、みつばと麩のすまし汁、 さばの塩焼き、小松菜の煮浸し、梨	米、もち米、○さつまいも、 ○砂糖、麩	さば、○こしあん(生)、油揚げ、 ささが、黒ごま、◎豆乳	こまつな、なし、にんじん、えのきたけ、 みつば、○かんでん(粉)	麦茶 二色ようかん
13土	ミックスジュース	ツナサンド、クラムチャウダー、チキンナゲット、バナナ	食パン、○コーンフレーク、 じゃがいも、マヨドレ	○牛乳、チキンナゲット、牛乳、 ツナ水煮缶、あさり	◎野菜ミックスジュース、バナナ、 たまねぎ、にんじん、マッシュルーム	牛乳 コーンフレーク
15月	👴👵👶👶👶👶 敬老の日 👴👵👶👶👶👶					
16火	飲むヨーグルト	ごはん、麩のみそ汁、ヒレカツ、 ほうれん草のごま和え、グレープフルーツ	米、○パイ皮、パン粉、油、 小麦粉、玄米、小町麩、 三温糖	○牛乳、豚肉(ヒレ)、○ハム、○とろけるチーズ、 白みそ、すりごま(白)、◎ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、ほうれんそう、 にんじん、カットわかめ	牛乳 ハムチーズパイ
17水	豆乳 大根スティック	☆郷土料理・愛知県☆ 菜飯ごはん、きのこのすまし汁、たらのマヨコーン焼き、 にんじんシリシリ、キウイフルーツ	米、○食パン、マヨドレ、 玄米、ごま油	○牛乳、たら、○ゆであずき缶、卵、 ○バター、白いりごま、◎豆乳	にんじん、キウイフルーツ、しめじ、コーン、 えのきたけ、ねぎ、干しいたけ、 カットわかめ、だいこん(菜)、◎だいこん	☆郷土料理・愛知県☆ 牛乳 小倉トースト
18木	飲むヨーグルト	丸パン、豆乳スープ、チーズはんぺんフライ、 グリーンサラダ、グレープフルーツ	丸パン、小麦粉、 パン粉、油	○アイスクリーム、調製豆乳、 はんぺん、ベーコン、チーズ、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、レタス、クリームコーン缶、 ほうれんそう、ブロッコリー、きゅうり、 しめじ、にんじん、たまねぎ	麦茶 アイスクリーム クラッカー
19金	豆乳 おしゃぶり昆布	ごはん、あおさのみそ汁、鶏肉の照り焼き、 ブロッコリーのおかか和え、オレンジ	米、○ホットケーキ粉、 ○砂糖、玄米、砂糖、 ごま油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、白みそ、 かにかまぼこ、○バター、かつお節、◎豆乳	ブロッコリー、オレンジ、コーン、 あおさ、しょうが	牛乳 アイスボックスクッキー
20土	ミックスジュース	カレーライス、牛乳、 切り干し大根のコールスロー風サラダ、バナナ	○食パン、米、じゃがいも、 玄米、マヨドレ	牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム	◎野菜ミックスジュース、バナナ、たまねぎ、 コーン、切り干しだいこん、○いちごジャム、 にんじん	麦茶 ジャムサンド
22月	豆乳 きゅうりスティック	八王子ラーメン、ぎょうざ、 キャベツの塩昆布あえ、グレープフルーツ	ゆで中華めん、ぎょうざ(冷凍)、 ○もち米、○米、○砂糖、油	○こしあん(生)、焼き豚、 ○きな粉、◎豆乳	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、もやし、 ほうれんそう、コーン、にんじん、塩こんぶ、 ◎きゅうり	★お彼岸★ 麦茶 きな粉おはぎ
23火	🍁🍁🍁🍁🍁🍁 秋分の日 🍁🍁🍁🍁🍁🍁					
24水	豆乳 大根スティック	ミートソーススパゲティ、牛乳、青のりハッシュドポテト、 ブロッコリーとしらす和え、オレンジ	ハッシュドポテト、スパゲティー、 ○米、三温糖、○天かす	牛乳、豚ひき肉、しらす干し、 ○干しえび、◎豆乳	オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、もやし、 ホールトマト缶詰、にんじん、グリーンピース(冷凍)、 ○万能ねぎ、あおのり、セロリー、◎だいこん	☆郷土料理・愛知県☆ 麦茶 天むす風おにぎり
25木	飲むヨーグルト	マーボー豆腐丼、中華風コーンスープ、 春雨サラダ、パイン	米、○ぎょうざの皮、はるさめ、玄米、 砂糖、ごま油、○マヨドレ、片栗粉、 油、三温糖	○牛乳、豆腐、豚肉、ハム、○たらこ、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	パイナップル、クリームコーン缶、ねぎ、きゅうり、 にら、にんじん、チンゲンサイ、○刻みのり	牛乳 たらこマヨせんべい
26金	豆乳 おしゃぶり昆布	ごはん、みつばと麩のすまし汁、 さばの照り焼き、小松菜の煮浸し、梨	米、○さつまいも、○砂糖、 玄米、三温糖、麩	さば、油揚げ、◎豆乳	こまつな、なし、にんじん、えのきたけ、 みつば、しょうが、○かんでんクック	麦茶 いもようかん
27土	ミックスジュース	鶏飯、シュウマイ、ほうれん草の磯あえ、バナナ	しゅうまい(冷凍)、米、砂糖	○牛乳、鶏ささ身、錦糸卵	◎野菜ミックスジュース、バナナ、ほうれんそう、 もやし、にんじん、福神漬、焼きのり、刻みのり	牛乳 たいやき
29月	豆乳 きゅうりスティック	ごはん、かぼちゃのみそ汁、さんまのかば焼き、 キャベツと竹輪のボンマヨあえ、グレープフルーツ	米、○さつまいも、玄米、 マヨドレ、油、小麦粉、砂糖、 ○ホットケーキ粉	○牛乳、さんま、白みそ、ちくわ、◎豆乳	グレープフルーツ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、 いんげん、ねぎ、カットわかめ、しょうが、◎きゅうり	☆郷土料理・愛知県☆ 牛乳 おにまんじゅう
30火	飲むヨーグルト	★誕生会メニュー★ タコライス、きのこのスープ、おからサラダ、 オレンジ・パイン	米、○リッツ、○はるさめ、マヨドレ、 三温糖、ポテトチップス、 ○ホットケーキ粉、○粉糖、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、○こしあん(生)、おから、ハム、 サラダチーズ、○バター、○バター、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	ブロッコリー、オレンジ、パイナップル、たまねぎ、 にんじん、えのきたけ、ホールトマト缶詰、 しいたけ、レタス、しめじ、グリーンピース(冷凍)、 トマト、セロリー	牛乳 誕生日デザート



☆ 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	535kcal	21.4g	16.6g	241mg	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

- ・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。
- ・第五の日のホットケーキのソースはココアソースかストロベリーソースのどちらかを選んでもらいます。



☆ 今月の行事食 ☆

- 1日: 防災の日
- 2日: 精進料理
- 9日: 重陽の節句
- 12日: 敬老の日
- 30日: 誕生会

