

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	
2月	豆乳 きゅうりスティック	わかめごはん(非常食)、キャベツのみそ汁、やきとり(非常食)、フルーツミックス(非常食)	アルファ化米、○ピザクラスト	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○とろけるチーズ、○ウインナー、米みそ、油揚げ、◎豆乳	もも缶(黄桃)、みかん缶、パン缶、キャベツ、○ヨーグルト、◎きゅうり	牛乳 ピザ
3火	飲むヨーグルト	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、パン粉、○麦ふあ〜、小麦粉、油、小町麩、玄米、三温糖、砂糖	○牛乳、生揚げ、米みそ、赤みそ、すりごま(白)、○脱脂粉乳、◎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	麦茶 プリン ウエハース
4水	豆乳 大根スティック	ごはん、豆乳スープ、鶏のから揚げ、キャベツの塩昆布あえ、キウイフルーツ	米、○食パン、○フレンチトーストミックス、油、玄米、片栗粉、○粉糖、小麦粉	○牛乳、調製豆乳、鶏もも肉、◎豆乳	キャベツ、キウイフルーツ、もやし、クリームコーン缶、ほうれんそう、しめじ、にんじん、塩こんぶ、しょうが、◎だいこん	牛乳 フレンチトースト
5木	飲むヨーグルト	ごはん、かにかまのすまし汁、鮭のちゃんちゃん焼き、ブロッコリーの海苔酢和え、オレンジ	米、○じゃがいも、砂糖、○小麦粉、玄米、○油	○牛乳、トラウトサーモン、○豚ひき肉、かにかまフレーク、白みそ、○脱脂粉乳、○バター、バター、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、ミニブロッコリー、もやし、○たまねぎ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、えのきたけ、○にんじん、焼きのり、レモン果汁	牛乳 シェパードパイ
6金	豆乳 にんじんスティック	黒パン、たまごトマトのスープ、チーズはんぺんフライ、和風ポテトサラダ、パン	黒パン、○米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、パン粉、油、片栗粉、○砂糖	はんぺん、卵、ツナ水煮缶、チーズ、○白いりごま、◎豆乳、○煮干し	パインナッブル、トマト、むきえだまめ、いちごジャム、にんじん、ひじき、カットわかめ、◎にんじん	麦茶 ゆかりおにぎり 煮干しチップ
7土	豆びよココア	たぬきうどん、シュウマイ、根菜サラダ、バナナ	ゆでうどん、しゅうまい(冷凍)、○メロンパン、天かす、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、かまぼこ、白いりごま、◎豆乳飲料	バナナ、きゅうり、にんじん、れんこんいちょう切り、ほうれんそう、ごぼう、ねぎ	牛乳 バナナメロンパン
9月	豆乳 きゅうりスティック	ふりかけご飯、なめこのみそ汁、カレイの煮つけ、ほうれん草と菊のお浸し、グレープフルーツ	米、○ホットケーキ粉、三温糖、油、玄米	○牛乳、かかれい、○ウインナー、木綿豆腐、赤みそ、かつお節、○脱脂粉乳、◎豆乳	グレープフルーツ、ほうれんそう、もやし、なめこ、ねぎ、きく・花、しょうが、◎きゅうり	牛乳 ミニアメリカンドッグ
10火	牛乳	ごはん、白菜のコンソメスープ、和風ハンバーグ、ひじきと枝豆のサラダ、オレンジ	米、○麦ふあ〜、○砂糖、マヨネーズ、玄米、三温糖、パン粉、ごま油	◎牛乳、○ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、ツナ水煮缶、卵、ベーコン、バター、白みそ、牛乳、○脱脂粉乳	オレンジ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、えだまめ、ほくさい、○いちごジャム、○うめ干し・調味漬、○パインナッブル、ひじき	麦茶 ヨーグルト ジャム添え ウエハース
11水	豆乳 大根スティック	ごはん、水菜のすまし汁、カジキの味噌マヨ焼き、切り干し大根とさつま揚げの炒り煮、キウイフルーツ	米、○米、マヨネーズ、○玄米、玄米、○マヨネーズ、砂糖、ごま油	かじき、木綿豆腐、さつま揚げ、○ツナ水煮缶、赤みそ、○かつお節、すりごま(白)、◎豆乳	キウイフルーツ、みずな、切り干しだいこん、にんじん、○こんぶ佃煮、カットわかめ、干しいたけ、◎だいこん	麦茶 おにぎり屋さん
12木	飲むヨーグルト	冷や汁、海老シュウマイ、おからのサラダ、パン	米、しゅうまい(冷凍)、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、絹ごし豆腐、おから、ハム、米みそ(赤色辛みそ)、あじ、えび、白いりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	ミニブロッコリー、パインナッブル、きゅうり、しそ	牛乳 クラッカーサンド
13金	豆乳 にんじんスティック	赤飯、みつばと麩のすまし汁、ぶりの照り焼き、ほうれん草のなめたけ和え、梨	赤飯、○さつまいも、○砂糖、砂糖、てまり麩	ぶり、○こしあん(生)、かつお節、黒ごま、◎豆乳	ほうれんそう、なし、もやし、えのきたけ、なめたけ、みつば、○かんでん(粉)、◎にんじん	麦茶 二色ようかん
14土	豆びよいちご	ナポリタン、きのこのスープ、青のりハッシュドポテト、冷凍みかん	スパゲティー、ハッシュドポテト、ドーナツ	○牛乳、ウインナー、ベーコン、バター、◎豆乳飲料	みかん、たまねぎ、えのきたけ、しいたけ、ピーマン、にんじん、しめじ、マッシュルーム、あおのり	牛乳 ツイストドーナツ
16月						
17火	白ぶどう&ほうれんそう	ごはん、中華風コンソメスープ、マーボー豆腐、ほうれん草とじゃこのナムル、グレープフルーツ	○さつまいも、米、○砂糖、片栗粉、玄米、ごま油、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、しらす干し、白みそ、白いりごま、テンメンジャン(落花生なしのもの)	◎野菜ジュース、グレープフルーツ、ほうれんそう、もやし、クリームコーン缶、ねぎ、にんじん、干しいたけ、しょうが	牛乳 お月見デザート
18水	豆乳 大根スティック	ごはん、豆乳スープ、チキン南蛮、キャベツの塩昆布あえ、キウイフルーツ	米、○ポップコーン豆、片栗粉、小麦粉、玄米、砂糖、○粉糖	○牛乳、調製豆乳、鶏もも肉、卵サラダ、◎豆乳	キャベツ、キウイフルーツ、もやし、クリームコーン缶、ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、にんじん、塩こんぶ、◎だいこん	牛乳 ポップコーン
19木	白ぶどう&ほうれんそう	ごはん、かにかまのすまし汁、鮭のちゃんちゃん焼き、ブロッコリーの海苔酢和え、オレンジ	米、○じゃがいも、砂糖、○小麦粉、玄米、○油	○牛乳、トラウトサーモン、○豚ひき肉、かにかまフレーク、白みそ、○脱脂粉乳、○バター、バター	◎野菜ジュース、オレンジ、ミニブロッコリー、もやし、○たまねぎ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、えのきたけ、○にんじん、焼きのり、レモン果汁	牛乳 シェパードパイ
20金	豆乳 にんじんスティック	黒パン、たまごトマトのスープ、チーズはんぺんフライ、和風ポテトサラダ、パン	黒パン、○もち米、じゃがいも、○米、小麦粉、マヨネーズ、パン粉、○砂糖、油、片栗粉	はんぺん、○こしあん(生)、卵、ツナ水煮缶、○きな粉、チーズ、◎豆乳	パインナッブル、トマト、むきえだまめ、いちごジャム、にんじん、ひじき、カットわかめ、◎にんじん	麦茶 きな粉おはぎ
21土	豆びよココア	しょうゆラーメン、ぎょうざ、ブロッコリーとホタテのサラダ、バナナ	ゆで中華めん、ぎょうざ(冷凍)、マヨネーズ、油	○牛乳、○ホイップクリーム、焼き豚、○ヨーグルト(無糖)、ほたて貝柱水煮缶、◎豆乳飲料	ミニブロッコリー、バナナ、もやし、たけのこ(塩蔵しなち)、○ストロベリーソース、ねぎ、カットわかめ	牛乳 ヨーグルトクレープ
23月						
24火	白ぶどう&ほうれんそう	ごはん、白菜のコンソメスープ、和風ハンバーグ、ひじきと枝豆のサラダ、オレンジ	米、○麦ふあ〜、○砂糖、マヨネーズ、玄米、三温糖、パン粉、ごま油	○ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、ツナ水煮缶、卵、ベーコン、バター、白みそ、牛乳、○脱脂粉乳	◎野菜ジュース、オレンジ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、えだまめ、ほくさい、○いちごジャム、○うめ干し・調味漬、○パインナッブル、ひじき	麦茶 ヨーグルト ジャム添え ウエハース
25水	豆乳	ケチャップライス、クラムチャウダー、えびフライ、シーザーサラダ、りんご	米、○パイ皮、じゃがいも、パン粉、クルトン、油、小麦粉、マヨネーズ、フレンチドレッシング(白)、○粉糖	○牛乳、牛乳、えび、鶏ひき肉、ベーコン、粉チーズ、○ホイップクリーム、バター、あさり、◎豆乳	りんご、レタス、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、ミックスベジタブル(冷凍)、マッシュルーム、みずな	牛乳 誕生会デザート
26木	飲むヨーグルト	ジャージャー麺、海老シュウマイ、おからのサラダ、パン	焼きそばめん、しゅうまい(冷凍)、○ぎょうざの皮、マヨネーズ、砂糖、○マヨネーズ、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、おから、ハム、米みそ、○たらこ、えび、◎ヨーグルト(ドリンク)	ミニブロッコリー、パインナッブル、きゅうり、にんじん、たまねぎ、たけのこ(水煮缶)、干しいたけ、○焼きのり	牛乳 たらこマヨせんべい
27金	豆乳 にんじんスティック	ごはん、みつばと麩のすまし汁、ぶりの照り焼き、ほうれん草のなめたけ和え、梨	米、○小麦粉、○砂糖、玄米、砂糖、てまり麩	○牛乳、ぶり、○無塩バター、○卵、かつお節、◎豆乳	ほうれんそう、なし、もやし、えのきたけ、なめたけ、みつば、◎にんじん	牛乳 マドレーヌ
28土	豆びよいちご	たまごロールパン、ミネストローネ、ポテトグラタン、バナナ	じゃがいも、○米、ロールパン、○砂糖、○玄米、マヨネーズ、油	卵サラダ、○焼きわり納豆、鶏ひき肉、とろけるチーズ、ウインナー、バター、◎豆乳飲料	バナナ、トマトピューレ、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、○焼きのり、にんにく	麦茶 納豆巻き
30月	豆乳 きゅうりスティック	ごはん、なめこのみそ汁、カレイの煮つけ、ひじきの納豆和え、グレープフルーツ	米、○ホットケーキ粉、三温糖、油、玄米	○牛乳、納豆、かかれい、○ウインナー、木綿豆腐、赤みそ、かつお節、○脱脂粉乳、◎豆乳	グレープフルーツ、ほうれんそう、なめこ、ひじき、にんじん、えのきたけ、ねぎ、切り干しだいこん、しょうが、◎きゅうり	牛乳 ミニアメリカンドッグ

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

☆ 今月の行事食 ☆

- 2日: 防災の日(防災食)
- 3日: 精進料理
- 9日: 重用の節句
- 11日: おにぎり屋さん
- 12日: 冷や汁(郷土料理)
- 13日: 敬老の日
- 17日: 十五夜
- 18日: チキン南蛮(郷土料理)
- 25日: 誕生会

・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。

