

# 令和3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	
1水	まめびよいちご	鮭粥(非常食)、非常食・豚汁、野菜五目煮(非常食)	◎じゃがいも、米、板こんにゃく、◎油、砂糖	◎牛乳、だいたい水煮缶詰、さけ、◎調製豆乳	にんじん、いんげん、ごぼう、ひじき	北海道牛乳、フライドポテト
2木	豆乳	長崎ちゃんぽん、焼き餃子、中華風和え物(チンゲン菜)、バナナ	ゆで中華めん、◎米、ごま油、砂糖	豆乳、豚肉(ばら)、卵、えび(むき身)、いか、なると、◎調製豆乳	バナナ、チンゲンサイ、にんじん、もやし、キャベツ、たまねぎ	ほうじ茶、わかめおにぎり
3金	牛乳	のり佃煮ご飯、根菜汁、ひりゅうず(精進料理)、ほうれん草の胡麻和え、パイナップル	米、油、片栗粉、三温糖、砂糖	◎牛乳、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま、◎牛乳	パイナップル、ほうれん草、にんじん、ほうれん草(冷凍)、だいこん、れんこん、ごぼう、いんげん、しいたけ、焼きのり、ひじき	牛乳、ジャムパン
4土	豆乳	エビピラフ、牛乳、チキンナゲット、ブロッコリーとカニカマサラダ、グレープフルーツ	米	◎牛乳、牛乳、チキンナゲット、えび(むき身)、ベーコン、◎調製豆乳、かにかまぼこ	グレープフルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン缶	牛乳、ブルーチェ、ベルギーワッフル
6月	幼児牛乳	親子丼、みそ汁(なす・たまねぎ)、キャベツの胡麻ネーズ和え、柿	米、◎ぎょうざの皮、マヨネーズ	◎調製豆乳、卵、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎とろけるチーズ、ちくわ、◎魚肉ソーセージ、ごま、◎牛乳	かき、たまねぎ、キャベツ、なす、にんじん、ねぎ、◎たまねぎ、カットわかめ、焼きのり、◎パセリ	豆乳、簡単ピザ
7火	ミックスジュース(もも缶)	ミルクパン、オニオンスープ、照り焼きハンバーグ、グリーンサラダ、キウイフルーツ	ミルクパン、三温糖、◎メープルシロップ、パン粉、油、◎三温糖、ごま油	◎ヨーグルト(ドリンク)、◎豆乳、豚ひき肉、牛乳、◎豆乳、ベーコン、卵、ごま	キウイフルーツ、たまねぎ、レタス、◎りんご、◎もも缶(黄桃)、◎みかん缶、ほうれん草、きゅうり、にんじん、◎にんじん	飲むヨーグルト、人参ホットケーキ
8水	豆乳	さつま芋カレーライス、わかめスープ、フレンチサラダ、りんごゼリー	米、さつまいも、◎小麦粉、フレンチドレッシング(乳化型)、油、三温糖、◎三温糖	豚肉(もも)、ハム、◎チーズ、ごま、◎ごま、◎調製豆乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、◎にんじん、◎たまねぎ、◎しいたけ、◎にら、カットわかめ	ほうじ茶、チーズチヂミ
9木	牛乳	トマトそうめん、ちくわ2色揚げ、バナナ、ヨーグルト	ゆでそうめん、◎米、油、小麦粉、ごま油、◎三温糖、◎油	ヨーグルト(加糖)、ちくわ、ツナ油漬缶、ごま、◎米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	バナナ、トマト、しそ、あおのり	ほうじ茶、五平餅
10金	牛乳	ご飯、味噌汁(豆腐・なめこ)、味噌かつ(名古屋名物)、和風サラダ、パイナップル	◎食パン、米、油、砂糖、◎マーガリン、パン粉、小麦粉、◎砂糖、黒砂糖	◎調製豆乳、豚肉(ヒレ)、木綿豆腐、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(淡色辛みそ)、卵、ごま、◎牛乳	パイナップル、キャベツ、なめこ、にんじん、きゅうり、ミニトマト	豆乳、ココアトーストパン
11土	まめびよバナナ	クロワッサン、コーンスープ(わかめ)、スパニッシュオムレツ、アスパラソテー、オレンジ	クロワッサン、じゃがいも	◎牛乳、卵、ツナ油漬缶、牛乳、◎ゆであずき缶、バター	オレンジ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、コーン缶、コーン(冷凍)、ピーマン、にんじん、カットわかめ	牛乳、あんドーナツ
13月	まめびよいちご	きのこ御飯、みそ汁(なす・たまねぎ)、筑前煮、きゅうりの華風サラダ、りんご	米、◎小麦粉、板こんにゃく、◎粉糖、◎上新粉、砂糖、三温糖、ごま油	◎牛乳、鶏もも肉、◎バター、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、◎きな粉、油揚げ、◎ごま、◎調製豆乳	りんご、なす、きゅうり、にんじん、たまねぎ、いんげん、れんこん、たけのこ(ゆで)、しめじ、ごぼう、キャベツ、しいたけ、えのきたけ、カットわかめ	牛乳、きな粉のボールクッキー
14火	飲むヨーグルト	雑穀ごはん、野菜スープ、鶏肉のざんぎ(北海道)、だいこんサラダ、オレンジ	米、油、五穀、片栗粉、小麦粉	◎アイスクリーム、鶏むね肉(皮付き)、ほたて貝柱水煮缶、ベーコン、卵、ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、だいこん、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、キャベツ、にんにく、しょうが	ほうじ茶、アイスクリーム、塩せんべい
15水	幼児牛乳	赤飯、豆腐すまし汁(わかめ)、鮭の西京焼き、きゅうりとにんじんの酢の物、なし	米、◎ロールパン、◎マヨネーズ、砂糖、油	◎調製豆乳、さけ、木綿豆腐、◎ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、ささげ(乾)、ごま、◎牛乳	なし、きゅうり、にんじん、◎きゅうり、ねぎ、カットわかめ	豆乳、ツナサンド
16木	牛乳	ふりかけご飯、みそ汁(さつま芋)、れんこんつくね、キャベツのゆかり和え、柿	米、さつまいも、片栗粉、砂糖	◎調製豆乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳、卵、油揚げ、ごま、◎牛乳	かき、キャベツ、れんこん、にんじん、ねぎ、干しいたけ	豆乳、ココア蒸しパン
17金	豆乳	サンマーマン、もち米シュウマイ、きゅうりの昆布和え、バナナ	ゆで中華めん、◎米、片栗粉、もち米、ごま油	豚ひき肉、豚肉(ばら)、◎調製豆乳	たまねぎ、バナナ、きゅうり、はくさい、緑豆もやし、にら、にんじん、塩こんぶ、黒きくらげ、干しいたけ	ほうじ茶、わかめおにぎり
18土	まめびよいちご	焼豚とコーンのチャーハン、中華スープ(チンゲン菜)、タコさんウインナー、わかめと豆腐のサラダ、グレープフルーツ	米、ごま油、油、三温糖	◎牛乳、木綿豆腐、ウインナー、焼き豚、ベーコン、◎調製豆乳	グレープフルーツ、チンゲンサイ、ミニトマト、コーン缶、ねぎ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、カットわかめ	牛乳、カステラ
20月	<b>敬老の日</b>					
21火	牛乳	ミルクパン、オニオンスープ、照り焼きハンバーグ、グリーンサラダ、キウイフルーツ	ミルクパン、三温糖、◎メープルシロップ、パン粉、油、◎三温糖、ごま油	◎ヨーグルト(ドリンク)、◎豆乳、豚ひき肉、牛乳、◎豆乳、ベーコン、卵、ごま	キウイフルーツ、たまねぎ、レタス、◎りんご、◎もも缶(黄桃)、◎みかん缶、ほうれん草、きゅうり、にんじん、◎にんじん	飲むヨーグルト、人参ホットケーキ
22水	豆乳	さつま芋カレーライス、わかめスープ、フレンチサラダ、りんごゼリー	米、さつまいも、◎小麦粉、フレンチドレッシング(乳化型)、油、三温糖、◎三温糖	豚肉(もも)、ハム、◎チーズ、ごま、◎ごま、◎調製豆乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、◎にんじん、◎たまねぎ、◎しいたけ、◎にら、カットわかめ	ほうじ茶、きな粉おはぎ(お彼岸)
23木	<b>秋分の日</b>					
24金	牛乳	フランスパン、ジュリアンスープ(フランス)、リマンド・ア・ラ ムニエール、タコと野菜のマリネ、なし	フランスパン、片栗粉、◎砂糖、オリーブ油、砂糖	かたい、ベーコン、たこ(茹)、バター、◎牛乳	なし、きゅうり、にんじん、だいこん、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、コーン(冷凍)	紅茶、ケーキ
25土	豆乳	たらこスパゲティ、牛乳、シュウマイ、トマトサラダ、グレープフルーツ	スパゲティ、三温糖、マヨネーズ、オリーブ油	牛乳、◎ヨーグルト(ドリンク)、たらこ、◎調製豆乳	グレープフルーツ、トマト、きゅうり、たまねぎ、コーン(冷凍)、焼きのり	飲むヨーグルト、原宿ドッグ
27月	まめびよいちご	きのこ御飯、みそ汁(なす・たまねぎ)、筑前煮、きゅうりの華風サラダ、りんご	米、◎小麦粉、板こんにゃく、◎粉糖、◎上新粉、砂糖、三温糖、ごま油	◎牛乳、鶏もも肉、◎バター、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、◎きな粉、油揚げ、◎ごま、◎調製豆乳	りんご、なす、きゅうり、にんじん、たまねぎ、いんげん、れんこん、たけのこ(ゆで)、しめじ、ごぼう、キャベツ、しいたけ、えのきたけ、カットわかめ	牛乳、きな粉のボールクッキー
28火	飲むヨーグルト	雑穀ごはん、野菜スープ、鶏肉のざんぎ(北海道)、だいこんサラダ、オレンジ	米、油、五穀、片栗粉、小麦粉	◎アイスクリーム、鶏むね肉(皮付き)、ほたて貝柱水煮缶、ベーコン、卵、ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、だいこん、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、キャベツ、にんにく、しょうが	ほうじ茶、アイスクリーム、塩せんべい
29水	幼児牛乳	ご飯、豆腐すまし汁(わかめ)、鮭の西京焼き、きゅうりとにんじんの酢の物、なし	米、◎ロールパン、◎マヨネーズ、砂糖、油	◎調製豆乳、さけ、木綿豆腐、◎ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、◎牛乳	なし、きゅうり、にんじん、◎きゅうり、ねぎ、カットわかめ	豆乳、ツナサンド
30木	牛乳	ふりかけご飯、みそ汁(さつま芋)、れんこんつくね、キャベツのゆかり和え、柿	米、さつまいも、片栗粉、砂糖	◎調製豆乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳、卵、油揚げ、ごま、◎牛乳	かき、キャベツ、れんこん、にんじん、ねぎ、干しいたけ	豆乳、ココア蒸しパン

☆ 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 559kcal	19.7g	17.8g	167mg	2.2mg	142μg	0.34mg	0.31mg	34mg
3歳未満児 532kcal	19.5g	18.4g	217mg	2.5mg	133μg	0.33mg	0.34mg	27mg

\* 食材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 \*

<今月の食育・行事食>

- 01日防災の日 防災食を給食で食べます
- 02日・17日幼児クラス おにぎり作り
- 03日精進料理 ひりゅうず
- 15日敬老の日
- 22日きな粉おはぎ(お彼岸)
- 24日世界の料理・誕生日会

