

# 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木	まめびよバナナ	チキンライス(防災食)、みそ汁(防災食)、パイン・みかん缶(防災食)	米、麩	○牛乳、鶏もも肉、乾燥みそ	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、パイン缶、みかん缶	幼児牛乳、米粉クッキー、クラッカー
2金	牛乳	ご飯、わんたんスープ、かじきのフライ、春雨サラダ、グレープフルーツ	米、○メロンパン、ワントンの皮、パン粉、はるさめ、油、小麦粉、砂糖、ごま油	○調製豆乳、かじき、卵、豚ひき肉、ごま、◎牛乳	グレープフルーツ、きゅうり、もやし、にんじん、たまねぎ	豆乳、メロンパン
3土	豆乳	ソース焼きそば、えのきのスープ、チキンサラダ、ヨーグルト、バナナ	○焼きおにぎり、焼きそばめん、油、フレンチドレッシング(分離型)	ヨーグルト(加糖)、豚肉(ばら)、鶏ささ身、◎調製豆乳	バナナ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、えのきたけ、ピーマン、万能ねぎ、あおのり	ほうじ茶、焼きおにぎり
5月	豆乳	ご飯、きのことわかめ汁、高野豆腐の酢豚風(精進料理)、ほうれん草ごま和え、梨	米、○ホットケーキ粉、油、片栗粉、砂糖、○メープルシロップ、三温糖	○牛乳、凍り豆腐、○卵、○バター、すりごま、◎調製豆乳	なし、ほうれん草、にんじん、たけのこ(水煮缶)、ピーマン、しめじ、えのきたけ、コーン(冷凍)、干しいたけ、カットわかめ	牛乳、ホットケーキ
6火	飲むヨーグルト	塩ラーメン、焼き餃子、きゅうりともやしのサラダ、オレンジ	ゆで中華めん、○米、三温糖、ごま油、○ごま油	ハム、豚ひき肉、○しらす干し、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、コーン(冷凍)、にら、万能ねぎ、○こまつな	ほうじ茶、じゃこ菜おにぎり
7水	牛乳	クロワッサン、野菜スープ、鮭のムニエル、ひじきとにんじんのサラダ、巨峰	クロワッサン、小麦粉、オリーブ油	さけ、○アイスクリーム、ツナ油漬缶、ベーコン、バター、アーモンド(乾)、◎牛乳	ぶどう、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、ひじき	ほうじ茶、リッツ、シューアイス
8木	豆乳	キーマカレー、わかめスープ、コールスローサラダ、パイナップル	○食パン、○マヨネーズ、油、マヨネーズ、砂糖	○ヨーグルト(ドリンク)、豚ひき肉、○ハム、○チーズ、ごま、◎調製豆乳	パイナップル、たまねぎ、キャベツ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、トマトピューレ、コーン(冷凍)、きゅうり、にんにく、カットわかめ、しょうが	飲むヨーグルト、ハムサンド
9金	まめびよバナナ	ご飯、みそ汁(なす・たまねぎ)、チキン南蛮(宮崎)、わかめのサラダ、キウイフルーツ	米、○ポップコーン、片栗粉、小麦粉、砂糖、マヨネーズ	鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、卵	りんご天然果汁、キウイフルーツ、きゅうり、なす、たまねぎ、カットわかめ	りんごジュース、ポップコーン(ポップコーンの日)
10土	牛乳	クリームスパゲティ、オニオンスープ、のツナマヨネーズ和え、グレープフルーツ	スパゲティ、マヨネーズ、オリーブ油、マカロニ	○調製豆乳、豆乳、ベーコン、ツナ油漬缶、◎牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ほうれん草、しめじ、えのきたけ、にんにく	豆乳、バームクーヘン
12月	豆乳	ご飯、中華スープ(ニラ玉)、八宝菜、きゅうりの華風サラダ、梨	米、○グラニュー糖、砂糖、油、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、卵、○卵、ハム、えび、いか、○バター、うずら卵水煮缶、◎調製豆乳	はくさい、なし、たけのこ(ゆで)、にんじん、きゅうり、にら、キャベツ、○ピーマン、○赤ピーマン、○黄ピーマン、干しいたけ	牛乳、グリーンマフィン
13火	飲むヨーグルト	サラダうどん、厚焼き卵・豚ひき肉、ヨーグルト、バナナ	ゆでうどん、○マカロニ、マヨネーズ、○油、油、砂糖	○調製豆乳、ヨーグルト(加糖)、卵、豚ひき肉、ハム、牛乳、◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、たまねぎ、ミニトマト、きゅうり、レタス、ピーマン、にんじん、オクラ	豆乳、マカロニのカリカリあげ
14水	幼児牛乳	ご飯、味噌汁(豆腐・なめこ)、豚肉のしょうが焼き、梅サラダ、オレンジ	米、○わらび餅粉、○砂糖、油、○黒砂糖、砂糖	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(赤色辛みそ)、○きな粉、ベーコン、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、なめこ、きゅうり、キャベツ、赤ピーマン、ピーマン、切り干しだいこん、うめ干し、しょうが	ほうじ茶、黒糖わらび餅、揚げせんべい
15木	牛乳	ハヤシライス、かき玉汁(ほうれん草)、ブロッコリーときのこのサラダ、りんご	米、○クロワッサン、油、片栗粉、砂糖、ごま油	○調製豆乳、豚肉(ロース)、卵、○ウインナー、アーモンド(乾)、◎牛乳	りんご、ブロッコリー、たまねぎ、しめじ、ほうれん草、にんじん、えのきたけ、マッシュルーム	豆乳、クロワッサンウインナー
16金	まめびよいちご	赤飯、すまし汁(小松菜)、鮭の西京焼き、友禅和え、巨峰	米、はるさめ、油、三温糖、砂糖、ごま油	さけ、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、ささげ(乾)、ごま、◎調製豆乳	ぶどう、にんじん、こまつな、キャベツ、えのきたけ、きゅうり	ほうじ茶、紅白まんじゅう
17土	豆乳	焼豚とコーンのチャーハン、中華スープ、アスパラとトマトのお浸し、グレープフルーツ	米、油、ごま油	○牛乳、焼き豚、かつお節、◎調製豆乳	グレープフルーツ、グリーンアスパラガス、トマト、コーン缶、たまねぎ、ねぎ、チンゲンサイ、ピーマン、にんじん、干しいたけ	ほうじ茶、フルーチェ、塩せんべい
19月	<b>敬老の日</b>					
20火	飲むヨーグルト	トマトそうめん、ちくわ磯辺揚げ、きゅうりともやしのサラダ、オレンジ	ゆでそうめん、○米、○三温糖、三温糖、ごま油、油、小麦粉	ちくわ、ツナ油漬缶、ハム、ごま、○きな粉、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、きゅうり、もやし、トマト、にんじん、しそ、あおのり	ほうじ茶、きな粉おはぎ
21水	牛乳	クロワッサン、野菜スープ、鮭のムニエル、ひじきとにんじんのサラダ、巨峰	クロワッサン、小麦粉、オリーブ油	さけ、○アイスクリーム、ツナ油漬缶、ベーコン、バター、アーモンド(乾)、◎牛乳	ぶどう、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、ひじき	ほうじ茶、リッツ、シューアイス
22木	豆乳	キーマカレー、わかめスープ、コールスローサラダ、パイナップル	○食パン、○マヨネーズ、油、マヨネーズ、砂糖	○ヨーグルト(ドリンク)、豚ひき肉、○ハム、○チーズ、ごま、◎調製豆乳	パイナップル、たまねぎ、キャベツ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、トマトピューレ、コーン(冷凍)、きゅうり、にんにく、カットわかめ、しょうが	飲むヨーグルト、ハムサンド
23金	<b>秋分の日</b>					
24土	豆乳	あんかけラーメン、シュウマイ、ブロッコリーとカニカマサラダ、グレープフルーツ	ゆで中華めん、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉(ばら)、◎調製豆乳、かにかまぼこ	グレープフルーツ、はくさい、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、もやし、たけのこ(ゆで)、コーン缶、ピーマン	牛乳、ワッフル
26月	豆乳	ご飯、中華スープ(ニラ玉)、八宝菜、きゅうりの華風サラダ、梨	米、○グラニュー糖、砂糖、油、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、卵、○卵、ハム、えび、いか、○バター、うずら卵水煮缶、◎調製豆乳	はくさい、なし、たけのこ(ゆで)、にんじん、きゅうり、にら、キャベツ、○ピーマン、○赤ピーマン、○黄ピーマン、干しいたけ	牛乳、グリーンマフィン
27火	飲むヨーグルト	チーズハンバーガー、オレンジジュース、フライドポテト、トマトとハムのマリネ風サラダ、パイナップル	フライドポテト、ミルクパン、油、オリーブ油、パン粉、三温糖、マーガリン	牛ひき肉、豚ひき肉、○ホイップクリーム、卵、牛乳、ハム、チーズ、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ天然果汁、パイナップル、トマト、たまねぎ、きゅうり、コーン(冷凍)、にんじん、サニーレタス	ほうじ茶、シフォンケーキ
28水	幼児牛乳	ご飯、味噌汁(豆腐・なめこ)、豚肉のしょうが焼き、梅サラダ、オレンジ	米、○わらび餅粉、○砂糖、油、○黒砂糖、砂糖	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(赤色辛みそ)、○きな粉、ベーコン、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、なめこ、きゅうり、キャベツ、赤ピーマン、ピーマン、切り干しだいこん、うめ干し、しょうが	ほうじ茶、黒糖わらび餅、揚げせんべい
29木	牛乳	ハヤシライス、かき玉汁(ほうれん草)、ブロッコリーときのこのサラダ、りんご	米、○クロワッサン、油、片栗粉、砂糖、ごま油	○調製豆乳、豚肉(ロース)、卵、○ウインナー、アーモンド(乾)、◎牛乳	りんご、ブロッコリー、たまねぎ、しめじ、ほうれん草、にんじん、えのきたけ、マッシュルーム	豆乳、クロワッサンウインナー
30金	まめびよいちご	赤飯、すまし汁(小松菜)、鮭の西京焼き、友禅和え、巨峰	米、○さいも(冷凍)、○片栗粉、はるさめ、○油、○砂糖、油、三温糖、砂糖、ごま油	さけ、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、◎調製豆乳	ぶどう、にんじん、こまつな、キャベツ、えのきたけ、きゅうり	ほうじ茶、揚げ里芋の甘煮

☆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	523kcal	18.8g	19.3g	135mg	2.2mg	146μg	0.37mg	0.31mg	33mg
3歳未満児	467kcal	17.2g	17.5g	170mg	2.2mg	125μg	0.32mg	0.30mg	2mg

\* 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
- 05日幼児クラス おにぎり作り
- 06日精進料理
- 16日敬老の日
- 20日きな粉おはぎ(お彼岸)
- 27日誕生日会・お店屋さん(ハンバーガー屋)



