

令和8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 火	豆乳、 きゅうりスティック	きのこピラフ(防災)、野菜スープ(防災)、 鶏肉のオレンジ焼き、 き야べつのおかかマヨサラダ、キウイフルーツ	米、マヨネーズ	○牛乳、鶏もも肉、ベーコン、えび (むき身)、かつお節、◎調製豆乳	キウイフルーツ、キャベツ、にんじん、たまね ぎ、チンゲンサイ、きゅうり、マーマレード、コー ン缶、◎きゅうり	牛乳、 ツイストドーナツ
2 水	ヤクルト、 人参スティック	御飯、すまし汁(麩・わかめ)、 厚揚げの味噌カツ、ほうれん草のごま和え、 なし	米、○クレープシート、パ ン粉、小麦粉、油、焼ふ、 三温糖、砂糖	○牛乳、◎ヤクルト、生揚げ、○ホ イップクリーム、赤みそ、すりごま	○バナナ、なし、ほうれんそう(冷凍)、◎にんじ ん、にんじん、カットわかめ	牛乳、 バナナクレープ
3 木	牛乳、 セロリスティック	ハヤシライス、牛乳、 ブロッコリーサラダ、オレンジ	米、○たこ焼き、油	牛乳、◎牛乳、牛肉(ばら)、ハム	オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、◎セロリー	麦茶、 たこ焼き
4 金	豆乳、 きゅうりスティック	冷や汁うどん、なすと枝豆のかき揚げ、 おくらとかまぼこの海苔和え、バナナ	ゆでうどん、てんぷら粉、 油、砂糖	○牛乳、かまぼこ、米みそ(赤色辛 みそ)、油揚げ、液体みそ、ごま、◎ 調製豆乳、かつお節	バナナ、オクラ、きゅうり、コーン缶、にんじん、 なす、えだまめ(冷凍)、焼きのり、カットわか め、◎きゅうり	牛乳、 マシュマロサンド
5 土	ヤクルト、 人参スティック	ツナスパゲティー、牛乳、 きゅうりともやしのサラダ、オレンジ	○ロイヤルローフ、スパゲ ティー、三温糖、油、○ マーガリン、ごま油、○グ レーブシート	牛乳、◎ヤクルト、ツナ油漬缶、ハ ム、バター	オレンジ、◎にんじん、たまねぎ、きゅうり、もや し、にんじん、マッシュルーム缶、刻みのり	麦茶、 シュガートースト
7 月	牛乳、 セロリスティック	三色丼、五目みそ汁(大根・あげ)、 ほうれん草とえのき茸のお浸し、オレンジ	米、○食パン(10枚切 り)、さといも、砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉、炒り卵、 ○卵、米みそ(淡色辛みそ)、○ハ ム、○バター、○スライスチーズ、油 揚げ、てんぷら	オレンジ、ほうれんそう、えのきたけ、だいこ ん、ごぼう、にんじん、ねぎ、しょうが、◎セロ リー	牛乳、 クロックムッシュ
8 火	豆乳、 きゅうりスティック	ちゃんぽんうどん、牛乳、揚げワントン、 ブロッコリーとカニカマサラダ、キウイフルーツ	ゆでうどん、○米、油、ご ま油	牛乳、豚肉(ばら)、かにかまぼこ、え び(むき身)、いか、上ちくわ、◎調製 豆乳	キウイフルーツ、ブロッコリー、もやし、たけの こ(ゆで)、キャベツ、にんじん、コーン缶、◎ きゅうり	麦茶、 菜飯おにぎり
9 水	ヤクルト、 人参スティック	御飯、みそ汁(なめこ・とうふ)、 レバーのかりんとう揚げ、大根のゆかり和え、 なし	米、○ぎょうざの皮、片栗 粉、油、砂糖	○牛乳、◎ヤクルト、豚レバー、淡色 みそ、絹ごし豆腐、○たらこ、○パ ター	なし、◎にんじん、だいこん、なめこ、きゅうり、 ねぎ	牛乳、 たらこバター せんべい
10 木	牛乳、 セロリスティック	御飯、豚汁、さばの生姜焼き、 れんこんの酢の物、オレンジ	米、○さつまいも、突きこ んにやく、○油、油、小麦 粉、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、さば、米みそ(淡色 辛みそ)、豚肉(肩ロース)、木綿豆 腐、しらす干し、ごま	オレンジ、れんこん、だいこん、きゅうり、ごぼ う、にんじん、ねぎ、しょうが、◎セロリー	牛乳、 さつま芋チップ
11 金	豆乳、 きゅうりスティック	サンドイッチ、冷製スープ、 塩こうじのチキンソテー、だいこんサラダ、 バナナ	食パン(10枚切り)、○米、塩こう じ、セバレットドレッシング、じゃが いも	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、牛乳、ツ ナ油漬缶、ハム、○チーズ、○ごま、 ○かつお節、◎調製豆乳	バナナ、だいこん、きゅうり、いちごジャム・低糖 度、○焼きのり、◎きゅうり	牛乳、 おかかチーズ おにぎり
12 土	ヤクルト、 人参スティック	塩ラーメン、牛乳、 白菜ときゅうりのナムル、オレンジ	ゆで中華めん、○ロイヤ ルローフ、○マヨネーズ (スプレッド)、ごま油	牛乳、◎ヤクルト、焼き豚、なると	オレンジ、はくさい、◎にんじん、きゅうり、にん じん、ねぎ、刻みのり	麦茶、 マヨネーズラスク
14 月	牛乳、 セロリスティック	わかめ御飯、みそ汁(じゃが芋・長葱)、 和風ハンバーグ、キャベツの磯和え、 キウイフルーツ	米、○ロイヤルローフ、 じゃがいも、パン粉、油、 片栗粉	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、○ハ ム、米みそ(淡色辛みそ)、○とろけ るチーズ、牛乳	キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、だいこ ん、きゅうり、にんじん、刻みのり、カットわか め、◎セロリー	牛乳、 ハムチーズ トースト
15 火	豆乳、 きゅうりスティック	ハヤシライス、牛乳、 ブロッコリーサラダ、オレンジ	米、○たこ焼き、油	牛乳、牛肉(ばら)、ハム、◎調製豆 乳	オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、◎きゅうり	麦茶、 たこ焼き
16 水	ヤクルト、 人参スティック	御飯、みそ汁(麩・わかめ)、 チキンみそカツ、ほうれん草のごま和え、なし	米、○クレープシート、油、 パン粉、焼ふ、小麦粉、三 温糖、黒砂糖	○牛乳、◎ヤクルト、鶏もも肉、米み そ(淡色辛みそ)、○ホイップクリー ム、すりごま、ごま	○バナナ、なし、ほうれんそう(冷凍)、◎にんじ ん、にんじん、カットわかめ	牛乳、 バナナクレープ
17 木	牛乳、 セロリスティック	冷や汁うどん、なすと枝豆のかき揚げ、 おくらとかまぼこの海苔和え、バナナ	ゆでうどん、てんぷら粉、 油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、かまぼこ、米みそ (赤色辛みそ)、油揚げ、液体みそ、 ごま、かつお節	バナナ、オクラ、きゅうり、コーン缶、にんじん、 なす、えだまめ(冷凍)、焼きのり、カットわか め、◎セロリー	牛乳、 マシュマロサンド
18 金	豆乳、きゅうりス ティック	赤飯、すまし汁(もずく)、鮭の西京焼き、 きゅうりとわかめの酢の物、キウイフルーツ	米、砂糖、油、○小麦粉	○牛乳、さけ、かにちらし、あずき (乾)、○つぶしあん(砂糖添加)、西 京みそ、◎調製豆乳	キウイフルーツ、きゅうり、もずく、万能ねぎ、 カットわかめ、◎きゅうり	牛乳、 紅まんじゅう
19 土	ヤクルト、 人参スティック	もやしラーメン、牛乳、 パンバンジーサラダ、オレンジ	ゆで中華めん、○くるみパ ン、ごまドレッシング、ごま 油	牛乳、◎ヤクルト、鶏ささ身	オレンジ、もやし、はくさい、◎にんじん、トマ ト、きゅうり、ねぎ、カットわかめ、干しいたけ	麦茶、 くるみパン
21 月	☆ 敬老の日 ☆					
22 火	☆ 国民の休日 ☆					
23 水	☆ 秋分の日 ☆					
24 木	牛乳、 セロリスティック	御飯、豚汁、さばの生姜焼き、 れんこんの酢の物、オレンジ	米、○じゃがいも、○さつまいも、突 きこんにやく、○油、油、小麦粉、砂 糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、さば、豚肉(肩ロ ース)、木綿豆腐、しらす干し、ごま、米 みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、れんこん、だいこん、きゅうり、ごぼ う、にんじん、ねぎ、しょうが、◎セロリー	牛乳、 チップス食べ比べ
25 金	豆乳、 きゅうりスティック	サンドイッチ、コンソメスープ、 塩こうじのチキンソテー、だいこんサラダ、 バナナ	食パン(10枚切り)、○ 米、○三温糖、塩こうじ、 セバレットドレッシング	鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶、○ きな粉、ハム、◎調製豆乳	バナナ、だいこん、きゅうり、いちごジャム・低糖 度、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン(冷 凍)、◎きゅうり	麦茶、 きな粉おはぎ
26 土	ヤクルト、 人参スティック	ナポリタン、牛乳、 千切りサラダ、オレンジ	スパゲティー、○グラ ニュー糖、オリーブ油	牛乳、◎ヤクルト、香薫ウインナー	オレンジ、◎にんじん、きゅうり、にんじん、だい こん、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン	麦茶、 シュガーパイ
28 月	牛乳、 セロリスティック	ハヤシライス、牛乳、 ブロッコリーサラダ、オレンジ	米、○たこ焼き、油	牛乳、◎牛乳、牛肉(ばら)、ハム	オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、◎セロリー	麦茶、 たこ焼き
29 火	豆乳、 きゅうりスティック	マルゲリータピザ、コンソメスープ、 フライドポテト、コールスローサラダ、 ゴールドキウイ 	フライドポテト、強力粉、 油、砂糖、フレンチドレッシ ング(白)	○ホイップクリーム、モッツアレラチ ーズ、◎調製豆乳	キウイフルーツ(黄)、キャベツ、ホールトマト缶詰、はくさい、に んじん、○メロン(赤肉)、○メロン、たまねぎ、コーン缶、コーン (冷凍)、カットわかめ、◎きゅうり	麦茶、 パンケーキ
30 水	ヤクルト、 人参スティック	ちゃんぽんうどん、牛乳、揚げワントン、 ブロッコリーとカニカマサラダ、キウイフルーツ	ゆでうどん、○米、油、ご ま油	牛乳、◎ヤクルト、豚肉(ばら)、か にかまぼこ、えび(むき身)、いか、上ち くわ	キウイフルーツ、ブロッコリー、◎にんじん、も やし、たけのこ(ゆで)、キャベツ、にんじん、 コーン缶	麦茶、 菜飯おにぎり



☆ 一日の平均給与量 ☆

	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	498kcal	17.6g	17.8g	180mg	1.9mg	359μg	0.26mg	0.37mg	42mg
3歳未満児	454kcal	16.6g	16.8g	211mg	1.9mg	339μg	0.25mg	0.28mg	34mg

★都合により食材の変更があります。

1日 防災の日
2日 精進料理
18日 敬老会
25日 十五夜
お彼岸
29日 誕生会

