

# 令和6年 9月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園  
光明第三こども園

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(ココア)	非常食アルファ米、鯖の西京焼き すまし汁(小松菜・えのき・人参) 非常食フルーツ缶	米	さば、○牛乳 米みそ ◎豆びよ(ココア)	にんじん、もも缶、みかん缶、パン缶 小松菜、えのき	牛乳 クラッカー
3火	豆乳 きゅうりスティック	御飯、みそ汁(麩・わかめ) 厚揚げの味噌カツ ほうれん草の胡麻和え、梨	米、○小麦粉、パン粉、砂糖 ◎バター、小麦粉、○砂糖 油、麩、○グラニュー糖	○牛乳、生揚げ、米みそ 赤みそ、すりごま、○生クリーム ◎調製豆乳、竹輪	なし、ほうれん草、にんじん、こんぶ ○バナナ(乾果)、カットわかめ ◎きゅうり、コーン缶	牛乳 絞りだしクッキー バナナチップ
4水	のむヨーグルト	御飯、中華スープ(ニラ) かにたまのあんかけ レンコンのタラマヨ和え、キウイフルーツ	米、○さつまいも、○小麦粉 ○砂糖、マヨドレ、油 砂糖、片栗粉、○無塩バター	○牛乳、卵、かにかまぼこ ○卵、たらこ、豆腐 ◎ヨーグルト(ドリンク)	れんこん、キウイフルーツ、にんじん、もやし たまねぎ、にら、きゅうり、ねぎ、グリーンピース 干しいたけ	牛乳 さつまいもの パウンドケーキ
5木	牛乳 人参スティック	ロールパン、白菜の豆乳スープ パーベキューチキン マカロニサラダ、パイナップル	○米、ロールパン マカロニ、マヨドレ 三温糖、○砂糖	鶏もも肉、調整豆乳、ベーコン ハム、○米みそ ○ごま、◎牛乳	パイナップル、はくさい、にんじん きゅうり、キャベツ、◎にんじん	ほうじ茶 みそ焼きおにぎり
6金	豆乳(バナナ)	御飯、みそ汁(かぶ・油揚げ) 鮭のごま焼き 里芋と根菜の煮物、ぶどう	米、○ウエハース 砂糖、三温糖、里芋 ○シャベット	さげ、鶏もも肉、◎牛乳 米みそ、油揚げ、ごま	ぶどう、れんこん、にんじん、かぶ ごぼう、干しいたけ	ほうじ茶 シャベット ウエハース
7土	ジョア	ナポリタンスパゲティ、牛乳 カニカマ野菜サラダ、バナナ	スパゲティ 砂糖、ごま油	牛乳、ウインナー、かにかまぼこ ごま、◎ジョア マスカット	バナナ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり ホールトマト缶詰、ピーマン、もやし にんじん、マッシュルーム	ほうじ茶 アスパラビスケット
9月	豆乳(ココア)	しらす丼、味噌汁(大根・揚げ・あおさ) かしわ天 小松菜の塩昆布和え、パイナップル	米、○小麦粉、◎バター 三温糖、油 てんぷら粉	○牛乳、鶏ささみ、しらす干し 米みそ、油揚げ、○粉チーズ 卵、ごま、◎豆びよ(ココア)	パイナップル、小松菜、だいこん にんじん、◎にんじん、あおさ、塩昆布 もやし、きゅうり、万能ねぎ、刻みのり	牛乳 野菜プリッツ
10火	豆乳 きゅうりスティック	茄子とトマトのカレー、牛乳 コーンバター 野菜とツナのサラダ、オレンジ	○ホットケーキミックス 米、○砂糖、油 三温糖、バター	牛乳、豚肉(もも)、○牛乳 ツナ、○チーズ ◎調製豆乳	オレンジ、たまねぎ、コーン缶、キャベツ もやし、ほうれん草、なす、トマト にんじん、◎きゅうり、○こんぶ	ほうじ茶 チーズ入り蒸しパン こんぶ
11水	ジョア	ジャージャーうどん、牛乳 焼きぎょうざ 豆苗とキャベツのサラダ、梨	ゆでうどん、○米 マヨドレ、三温糖 ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、みそ、○卵、餃子 ○ベーコン、ごま、かにかまぼこ ◎ジョア プレーン	梨、もやし、人参、チンゲンサイ、たまねぎ キャベツ、きゅうり、○たまねぎ、ピーマン ○人参、豆苗、○グリーンピース	ほうじ茶 オムライス風おにぎり
12木	牛乳 人参スティック	白ごま御飯、味噌汁(なめこ・わかめ) 手作りシウマイ 炒り豆腐、キウイフルーツ	米、○じゃがいも 押麦、○油、砂糖 ごま油、○パインシート	◎調製豆乳、木綿豆腐 豚ひき肉、卵、米みそ、◎牛乳 ○ツナ、ごま	キウイフルーツ、たまねぎ、なめこ にんじん、ほうれん草、しいたけ 糸みつば、◎にんじん、カットわかめ	豆乳 カレーポテトパイ
13金	豆乳(いちご)	お赤飯、すまし汁(三つ葉・麩) ぶりの照り焼き、炒り鶏、ぶどう	米、もち米、さといも ○黒砂糖、○小麦粉 花麩、砂糖	○牛乳、ぶり、鶏もも肉 ○つぶしあん、ちくわ、ささげ(乾) ◎豆びよ(いちご)	ぶどう、にんじん、れんこん、しいたけ えのきたけ、いんげん、みつば	牛乳 黒糖まんじゅう
14土	ジョア	和風スパゲティ、牛乳 ツナサラダ、バナナ	○ハッシュドポテト スパゲティ、マヨドレ 油	牛乳、ツナ油漬缶 ベーコン、◎ジョア マスカット	バナナ、しめじ、たまねぎ、きゅうり にんじん、キャベツ、えのきたけ 刻みのり	ほうじ茶 ハッシュドポテト
17火	豆乳 きゅうりスティック	御飯、みそ汁(麩・わかめ) 豚肉チーズロールフライ ほうれん草の胡麻和え、梨	米、○小麦粉、◎バター、油 ○砂糖、パン粉、三温糖 麩、小麦粉、○グラニュー糖	○牛乳、豚肉(もも)、チーズ 米みそ、卵、○生クリーム ◎調製豆乳、竹輪、すりごま	なし、ほうれん草、にんじん ○バナナ(乾果)、カットわかめ ◎きゅうり、コーン缶	牛乳 絞りだしクッキー バナナチップ
18水	のむヨーグルト	御飯、中華スープ(ニラ) かにたまのあんかけ レンコンのタラマヨ和え、キウイフルーツ	米、○さつまいも、片栗粉 ○小麦粉、○砂糖、マヨドレ 油、砂糖、○無塩バター	○牛乳、卵、かにかまぼこ ○卵、たらこ、豆腐 ◎ヨーグルト(ドリンク)	れんこん、キウイフルーツ、にんじん もやし、たまねぎ、にら、きゅうり、ねぎ グリーンピース、干しいたけ	牛乳 さつまいもの パウンドケーキ
19木	牛乳 人参スティック	栗おにぎり、みそ汁(豆腐・しめじ) ひき肉のいがり揚げ ごぼうとブロッコリーサラダ、柿	米、油、○ロールケーキ 干しそうめん、○アザラン ○コーンフレーク	○ホイップクリーム、豚ひき肉 鶏ひき肉、ハム ◎牛乳、豆腐、ごま	かき、ごぼう、にんじん、たまねぎ ミニブロッコリー、○ぶどう、きゅうり ◎にんじん、ひじき、しめじ、栗の甘露煮	ほうじ茶 ミニパフェ
20金	豆乳(いちご)	ロールパン、白菜のミルクスープ パーベキューチキン マカロニサラダ、パイナップル	ロールパン、○もち米 ○米、マカロニ、○砂糖 マヨドレ、三温糖	鶏もも肉、牛乳、○つぶしあん ベーコン、ハム、○きな粉 ◎豆びよ(いちご)	パイナップル、はくさい、にんじん きゅうり、キャベツ	ほうじ茶 二色おはぎ
21土	ジョア	焼きうどん、牛乳 かぼちゃのサラダ、オレンジ	ゆでうどん、油 さつまいも、マヨドレ	牛乳、豚肉(もも) ◎ジョア マスカット ○シュアアイス	オレンジ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん きゅうり、たまねぎ、ねぎ、コーン缶 ひじき、あおのり	ほうじ茶 シューアイス
24火	牛乳 きゅうりスティック	御飯、みそ汁(かぶ・油揚げ) 鮭のごま焼き 里芋と根菜の煮物、ぶどう	米、○ウエハース 砂糖、三温糖、里芋 ○シャベット	さげ、鶏もも肉、◎牛乳 米みそ、油揚げ、ごま	ぶどう、れんこん、にんじん、かぶ ごぼう、干しいたけ、◎きゅうり	ほうじ茶 シャベット ウエハース
25水	のむヨーグルト	しらす丼、味噌汁(大根・揚げ・あおさ) かしわ天 小松菜の塩昆布和え、パイナップル	米、○小麦粉、◎バター 三温糖、油 てんぷら粉	○牛乳、鶏ささみ、しらす干し 米みそ、油揚げ、○粉チーズ 卵、ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	パイナップル、小松菜、だいこん にんじん、◎にんじん、あおさ、塩昆布 もやし、きゅうり、万能ねぎ、刻みのり	牛乳 野菜プリッツ
26木	ジョア	ジャージャーうどん、牛乳 焼きぎょうざ 豆苗とキャベツのサラダ、梨	ゆでうどん、○米 マヨドレ、三温糖 ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、みそ、○卵、餃子 ○ベーコン、ごま、かにかまぼこ ◎ジョア プレーン	梨、もやし、人参、チンゲンサイ、たまねぎ キャベツ、きゅうり、○たまねぎ、ピーマン 豆苗、○グリーンピース	ほうじ茶 オムライス風おにぎり
27金	豆乳(バナナ)	茄子とトマトのカレー、牛乳 コーンバター 野菜とツナのサラダ、オレンジ	○ホットケーキミックス 米、○砂糖、油 三温糖、バター	牛乳、豚肉(もも)、○牛乳 ツナ、○チーズ ◎豆びよ(バナナ)	オレンジ、たまねぎ、コーン缶、キャベツ もやし、ほうれん草、なす トマト、にんじん	ほうじ茶 チーズ入り蒸しパン
28土	ジョア	そうめん(トマト・オクラ・卵)、牛乳 豚しゃぶサラダ、バナナ	干しそうめん ○焼きドーナツ	牛乳、錦糸卵 豚肉(ロース) ◎ジョア マスカット	バナナ、グリーンアスパラガス、キャベツ トマト、おくら、カットわかめ	ほうじ茶 焼きドーナツ
30月	のむヨーグルト	白ごま御飯、味噌汁(なめこ・わかめ) 手作りシウマイ 炒り豆腐、キウイフルーツ	米、○じゃがいも 押麦、○油、砂糖 ごま油、○パインシート	◎調製豆乳、木綿豆腐 豚ひき肉、卵、米みそ、ごま ○ツナ、◎ヨーグルト(ドリンク)	キウイフルーツ、たまねぎ、なめこ にんじん、ほうれん草、しいたけ 糸みつば、カットわかめ、刻みのり	豆乳 カレーポテトパイ

☆ 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	505kcal	18.8g	16.6g	189mg	2.40mg	205 μg	0.33mg	0.32mg	29mg
3歳未満児	477kcal	18.8g	16.0g	244mg	2.50mg	180 μg	0.32mg	0.36mg	24mg

《今月の食育予定》

- ・ 2日 防災の日の為、給食が一部、非常食になっています。
- ・ 3日 精進料理の献立になっています。
- ・ 6日 純・輝組 10時のおやつ豆乳バナナ作りを行います。
- ・ 13日 16日敬老の日のため、お祝い献立になっています。
- ・ 20日 お彼岸のため、おやつがおはぎになっています。
- ・ 27日 光・心・善組 10時のおやつ豆乳バナナ作りを行います。

\* 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 \*

※ 10時のおやつと火曜日のおやつに、噛み応えのあるおやつを提供し噛む力を育てています。

