

令和3年 9月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第三保育園

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	のむヨーグルト 人参スティック	御飯(非常食)、カレー(非常食) 牛乳 パイナップル&みかん(非常食)	米、○ホットケーキミックス ○油	○豆びよ(ココア)、牛乳 ○魚肉ソーセージ ◎ヨーグルト(ドリンク)	みかん缶、パイナップル、◎にんじん	豆乳(ココア) スティックフリッター
2木	牛乳	のり佃煮御飯、根菜汁 ひりゆうず、ほうれん草の胡麻和え なし	米、○ホットケーキミックス 油、○メーブルシロップ 片栗粉、三温糖、砂糖	○調製豆乳、木綿豆腐、○牛乳 米みそ(淡色辛みそ)、○卵 油揚げ、○バター、すりごま、◎牛乳	なし、にんじん、ほうれん草(冷凍) ほうれん草、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	豆乳 マーブル ホットケーキ
3金	豆乳(バナナ) きゅうりスティック	ゆかりごはん、みそ汁(かぶ・玉葱) かじきの春巻き 切り干し大根のサラダ、オレンジ	米、○じゃがいも 春巻きの皮、油、砂糖	○牛乳、かじき、かにかまぼこ 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ チーズ、○バター、ごま ◎豆びよ(バナナ)	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、かぶ、にんじん 切り干しだいこん、しそ、◎あおのり、◎きゅうり	牛乳 じゃがバター
4土	ジョア	ミートソースうどん、牛乳 ココロサラダ、ぶどう	ゆでうどん、じゃがいも ○白玉粉 ○ホットケーキミックス マヨドレ、三温糖、油	牛乳、豚ひき肉、○絹ごし豆腐 鶏ひき肉、○つぶしあん(砂糖添加) バター、○黒ごま	ぶどう、たまねぎ、にんじん、きゅうり ホールトマト缶詰、グリーンピース(冷凍)	ほうじ茶 もちもちあんパン
6月	豆乳(いちご) 干しいも	コッペパン、エビとあさりのチャウダー 照り焼きチキン ごぼうとブロッコリーのサラダ、バナナ	○米、コッペパン、じゃがいも マヨドレ、○マヨドレ 三温糖、◎蒸し切干しいも	鶏もも肉(皮付き)、牛乳、ハム ○ツナ油漬缶、○さけ(塩) あさり水煮缶、バター ◎豆びよ(いちご)	バナナ、たまねぎ、ごぼう(金平用干切り) にんじん、ミニブロッコリー(冷凍)、きゅうり ○こんが佃煮、マッシュルーム、コーン缶	ほうじ茶 おにぎり
7火	のむヨーグルト	御飯、豚汁 さんまの塩焼き 野菜和え、キウイフルーツ	米、○食パン 板こんにやく、三温糖	○牛乳、さんま、油揚げ、木綿豆腐 豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ) ごま、○いわし(煮干し) ◎ヨーグルト(ドリンク)	キウイフルーツ、ごまつな、にんじん もやし、だいこん、○ブルーベリージャム ○いちごジャム、ねぎ、ごぼう	牛乳 2色のジャムサンド 小魚
8水	豆乳(ココア) 人参スティック	みそバターラーメン、牛乳 餃子、もやしのナムル パイナップル	ゆで中華めん、○小麦粉 ぎょうざの皮、ごま油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、ハム 米みそ(淡色辛みそ)、○バター チーズ、○粉チーズ、ごま ◎豆びよ(ココア)	パイナップル、もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり ねぎ、◎にんじん、ピーマン、キャベツ にら、ひじき、◎にんじん	ほうじ茶 野菜ブリッツ
9木	豆乳(バナナ)	白ごま御飯、かき玉汁 豚肉と厚揚げのみそ炒め 白和え、なし	米、○じゃがいも ○ぎょうざの皮、板こんにやく 押麦、砂糖、○油 ○マヨドレ、片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース) 生揚げ、卵、ちくわ、○ツナ油漬缶 米みそ(淡色辛みそ)、ごま ◎豆びよ(バナナ)	なし、だいこん、ほうれん草(冷凍) にんじん、たけのこ(水煮缶)、ごまつな	牛乳 ポテトサモサ
10金	ジョア きゅうりスティック	御飯、ワカメスープ 麻婆豆腐、ミモザサラダ オレンジ	米、○もちみこ マヨドレ、片栗粉、三温糖 ◎ごま油、油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵 米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン ◎ごま、ごま	オレンジ、ブロッコリー、にんじん、ねぎ きゅうり、たまねぎ、◎にら、◎たまねぎ コーン缶、万能ねぎ、カットわかめ、◎きゅうり	牛乳 ちぢみ
11土	豆乳(いちご)	塩焼きそば、牛乳 はんぺんサラダ、バナナ	焼きそばめん ○ぎょうざの皮、マヨドレ、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、はんぺん ○とろけるチーズ、ハム ○ベーコン、◎豆びよ(いちご)	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ きゅうり、ピーマン、◎コーン缶、コーン缶 ◎たまねぎ、◎ピーマン、あおのり	ほうじ茶 パリパリピザ
13月	のむヨーグルト 干しいも	御飯、干切り野菜のみそ汁 鮭フライ ブロッコリーのごま酢和え、梨	米、○小麦粉、○砂糖 パン粉、小麦粉、油、○油 砂糖、◎蒸し切干しいも	○牛乳、さけ、○木綿豆腐 ○調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ) ちくわ、卵、○バター、ごま ◎ヨーグルト(ドリンク)	なし、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん ねぎ、きゅうり、キャベツ	牛乳 豆腐のブラウニー
14火	ジョア	ふわふわ丼、味噌汁(じゃがいも・玉葱) うずら豆煮 レンコンのタラマヨ和え、キウイフルーツ	米、じゃがいも、マヨドレ 焼ふ、三温糖	○牛乳、卵、うずら豆(煮豆) 鶏ひき肉、○ホイップクリーム たらこ、米みそ(淡色辛みそ) ○クレープ皮、凍り豆腐	れんこん、たまねぎ、キウイフルーツ ○バナナ、にんじん、きゅうり グリーンピース(冷凍)、○こんが	牛乳 バナナクレープ こんぶ
15水	豆乳(バナナ) 人参スティック	ちゃんぽんうどん、牛乳 ミートボール 豆苗とキャベツのサラダ、柿	ゆでうどん、○じゃがいも ○さつまいも、○砂糖 ◎てんぷら粉、○油、砂糖 ごま油	牛乳、豚肉(もも)、○白みそ 調製豆乳、なると、かにかまぼこ ごま、◎豆びよ(バナナ)	かき、キャベツ、もやし、きゅうり、ねぎ にんじん、たけのこ(ゆで)、にら トウモロコシ(芽ばえ)、◎にんじん	ほうじ茶 みそポテト
16木	豆乳(ココア)	御飯、レタススープ 豆腐とエビのケチャップ煮 春雨サラダ、パイナップル	米、○ホットケーキミックス ○砂糖、はるさめ、砂糖 片栗粉、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉 えび(むき身)、○卵、○無塩バター ハム、ベーコン、◎豆びよ(ココア)	たまねぎ、パイナップル、もやし きゅうり、レタス、ねぎ、にんじん	牛乳 マフィン
17金	ジョア きゅうりスティック	栗入り赤飯、すまし汁(三つ葉・麩) ぶりの照り焼き 炒り鶏、柿	米、もち米、さといも 板こんにやく、焼ふ、 ○砂糖、砂糖	○牛乳、ぶり、鶏もも肉 ○つぶしあん(砂糖添加)、ちくわ りの甘露煮、ささげ(乾)	かき、にんじん、れんこん、しいたけ いんげん、みつば、◎きゅうり	牛乳 紅白まんじゅう
18土	豆乳(いちご)	あんかけラーメン麺、牛乳 ピーマンの和え物、バナナ	ゆで中華めん、○食パン ○マーガリン、片栗粉 ○グラニュー糖、油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、いか ○すりごま、ごま ◎豆びよ(いちご)	バナナ、にんじん、もやし、ピーマン キャベツ、きゅうり	ほうじ茶 ごまトースト
21火	のむヨーグルト	うさぎさんのカレーライス 牛乳、満月サラダ りんご	米、じゃがいも、○白玉粉 ○三温糖◎さつまいも ○ホットケーキミックス	牛乳、○絹ごし豆腐、豚ひき肉 ツナ油漬缶、うずら卵水煮缶 ◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、たまねぎ、ブロッコリー にんじん、きゅうり	ほうじ茶 もちもちさつまいも パン
22水	豆乳(いちご)	おいなりさん、みそ汁(豆腐・葱) 鶏のからあげ、野菜スティック パイナップル	米、○ホットケーキミックス 片栗粉、マヨドレ、油 ○メーブルシロップ 焼ふ、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、油揚げ ○牛乳、米みそ(淡色辛みそ) スライスチーズ ○卵、白みそ、◎豆びよ(いちご)	パイナップル、にんじん、だいこん きゅうり、万能ねぎ、焼きのり	ほうじ茶 うさぎさんの バースデーケーキ
24金	豆乳(ココア) きゅうりスティック	みそバターラーメン、牛乳 餃子、もやしのナムル なし	ゆで中華めん、○もち米 ぎょうざの皮、○米 ○砂糖、ごま油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、ハム ○つぶしあん(砂糖添加) 米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉 バター、ごま、◎豆びよ(ココア)	なし、もやし、にんじん、たまねぎ きゅうり、ねぎ、ピーマン、キャベツ、にら、ひじき	ほうじ茶 きな粉とあんこの おはぎ
25土	ジョア	きのこスパゲティ、牛乳 じゃがいものパリパリサラダ オレンジ	じゃがいも、○フランスパン スパゲティ、マヨドレ ○砂糖、○メーブルシロップ	アイスクリーム、○牛乳、 ベーコン、ハム、○バター バター	オレンジ、たまねぎ、しめじ、きゅうり にんじん、えのきたけ、しいたけ、刻みのみり	ほうじ茶 フレンチトースト
27月	のむヨーグルト 干しいも	御飯、干切り野菜のみそ汁 鮭フライ ブロッコリーのごま酢和え、梨	米、○小麦粉、○砂糖 パン粉、小麦粉、油、○油 砂糖、◎蒸し切干しいも	○牛乳、さけ、○木綿豆腐 ○調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ) ちくわ、卵、○バター、ごま ◎ヨーグルト(ドリンク)	なし、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん ねぎ、きゅうり、キャベツ	牛乳 豆腐のブラウニー
28火	ジョア	ふわふわ丼、味噌汁(じゃがいも・玉葱) うずら豆煮、レンコンのタラマヨ和え キウイフルーツ	米、じゃがいも、マヨドレ 焼ふ、三温糖	○牛乳、卵、うずら豆(煮豆) 鶏ひき肉、○ホイップクリーム たらこ、米みそ(淡色辛みそ) ○クレープ皮、凍り豆腐	れんこん、たまねぎ、キウイフルーツ ○バナナ、にんじん、きゅうり グリーンピース(冷凍)、○こんが	牛乳 バナナクレープ こんぶ
29水	豆乳(バナナ) 人参スティック	ちゃんぽんうどん、牛乳 ミートボール 豆苗とキャベツのサラダ、柿	ゆでうどん、○じゃがいも ○さつまいも、○砂糖 ◎てんぷら粉、○油 砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、○白みそ 調製豆乳、なると、かにかまぼこ ごま、◎豆びよ(バナナ)	かき、キャベツ、もやし、きゅうり、ねぎ にんじん、たけのこ(ゆで)、にら トウモロコシ(芽ばえ)、◎にんじん	ほうじ茶 みそポテト
30木	豆乳(ココア)	御飯、レタススープ 豆腐とエビのケチャップ煮 春雨サラダ、パイナップル	米、○ホットケーキミックス ○砂糖、はるさめ、砂糖 片栗粉、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉 えび(むき身)、○卵、○無塩バター ハム、ベーコン、◎豆びよ(ココア)	たまねぎ、パイナップル、もやし きゅうり、レタス、ねぎ、にんじん	牛乳 マフィン

《今月の食育予定》

☆ 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	563kcal	21.0g	18.6g	205mg	2.30mg	195μg	0.37mg	0.38mg	37mg
3歳未満児	543kcal	21.3g	17.8g	271mg	2.80mg	177μg	0.37mg	0.42mg	30mg

- ・ 1日 防災の日の為、給食が非常食になっています。
- ・ 2日 精進料理の献立になっています。
- ・ 14日 ライフキッチンで、幼児組がフレッシュジュースを作ります。
- ・ 17日 20日が敬老の日のためお祝い献立になっています。
- ・ 21日 愛組が十五夜のお供え用のお団子作りおこないます。
- ・ 24日 お彼岸の為、おやつがおはぎになっています。

* 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。
※給食展示等は、事務所前にありますので、ご覧になって下さい。

