

# 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木  | のむヨーグルト<br>人参スティック   | 非常食御飯、非常食カレー<br>豆乳(バナナ)<br>非常用パイナップル&みかん            | 米、○コッペパン<br>○マヨドレ                                 | 豆びよ(バナナ)、○牛乳<br>○卵、◎ヨーグルト(ドリンク)  | みかん缶、パイナップル、○きゅうり、◎にんじん  | 牛乳<br>卵コッペパン             |
| 2金  | 牛乳<br>きゅうりスティック      | 御飯、きのこわかめ汁<br>高野豆腐の酢豚風<br>ほうれん草の胡麻和え、なし             | 米、片栗粉、油<br>砂糖、○砂糖、三温糖                             | ○ヨーグルト(無糖)、凍り豆腐<br>○生クリーム、すりごま、◎牛乳                                       | なし、○バナナ、ほうれん草(冷凍)<br>ほうれん草、にんじん、たけのこ(ゆで)、ピーマン<br>しめじ、コーン缶、えのきたけ、干しいたけ<br>カットわかめ、◎きゅうり      | バナナチーズ<br>ヨーグルト<br>ウエハース |
| 3土  | ジョア                  | 和風スパゲティ、牛乳<br>ポテトツナサラダ、バナナ                          | ○米、じゃがいも<br>スパゲティ、マヨドレ                            | 牛乳、ツナ油漬缶、○えび(むき身)<br>○鶏ひき肉、ベーコン、バター<br>◎ジョア                              | バナナ、しめじ、たまねぎ、きゅうり、にんじん<br>○たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、○にんじん<br>○グリーンピース(冷凍)、刻みのり                      | ほうじ茶<br>ケチャップ<br>海老ライス   |
| 5月  | 豆乳(いちご)<br>きゅうりスティック | 玄米御飯、かぶの豆乳スープ<br>チンジャオロース<br>カニカマサラダ、なし             | 米、○お好み焼き粉<br>発芽玄米、○ごま油<br>砂糖                      | ○牛乳、豚肉(肩ロース)、かにかまぼこ<br>○豚肉(ばら)、調製豆腐、○卵<br>ベーコン、○干しえび、○かつお節<br>◎豆びよ(いちご)  | なし、キャベツ、たまねぎ、かぶ、にんじん、きゅうり<br>黄ピーマン、ピーマン、赤ピーマン、○キャベツ<br>たけのこ(ゆで)、しめじ、○にら、○ねぎ<br>◎あおのり、◎きゅうり | 牛乳<br>ニラ入り<br>お好み焼き      |
| 6火  | ジョア<br>トマトジャムクラッカー   | 親子丼、みそ汁(なす・油揚げ)<br>焼きししゃも、野菜スティック<br>パイナップル         | 米、○食パン、マヨドレ<br>○グラニュー糖<br>○マーガリン、三温糖、砂糖<br>◎クラッカー | ○牛乳、卵、鶏もも肉、ししゃも<br>木綿豆腐、みみそ(淡色辛みそ)<br>油揚げ、白みそ、○いわし(煮干し)<br>◎すりごま、◎ジョア    | にんじん、パイナップル、たまねぎ<br>だいこん、きゅうり、なす<br>グリーンピース(冷凍)<br>◎トマト、○バナナチップ                            | 牛乳<br>ごまトースト<br>バナナチップ   |
| 7水  | 牛乳                   | クリームスパゲティ、ほうじ茶<br>照り焼きチキン、ブロッコリーサラダ<br>キウイフルーツ      | スパゲティ、○米<br>三温糖、ごま油、○砂糖                           | 鶏もも肉、○油揚げ、牛乳<br>えび(むき身)、生クリーム、ベーコン<br>バター、ごま、◎牛乳                         | キウイフルーツ、ブロッコリー、たまねぎ<br>きゅうり、にんじん、コーン缶、しめじ  | ほうじ茶<br>おいなりさん           |
| 8木  | 豆乳(ココア)<br>人参スティック   | ハヤシライス、牛乳<br>コーンバター、ほうれん草サラダ<br>柿                   | ○さつまいも、米<br>○砂糖、三温糖                               | 牛乳、豚肉(もも)、鶏ささ身<br>○生クリーム、○卵、○バター、バター<br>◎豆びよ(ココア)                        | かき、たまねぎ、ほうれん草、コーン缶<br>もやし、ほうれん草(冷凍)、にんじん<br>マッシュルーム、グリーンピース(冷凍)、◎にんじん                      | ほうじ茶<br>うさぎの<br>スイートポテト  |
| 9金  | ジョア<br>きゅうりスティック     | ゆかりごはん、五目みそ汁<br>カレイの煮つけ、野菜和え<br>ぶどう                 | 米、○ポップコーン<br>さつまいも、砂糖、三温糖                         | ○牛乳、かれい、油揚げ<br>みみそ(淡色辛みそ)、ごま<br>◎ジョア                                     | ぶどう、ごまつな、もやし<br>にんじん、れんこん、ごぼう<br>万能ねぎ、◎きゅうり  | 牛乳<br>ポップコーン             |
| 10土 | 豆乳(バナナ)              | 焼きうどん、牛乳<br>かぼちゃのサラダ、オレンジ                           | ゆでうどん、マヨドレ<br>○フランスパン<br>さつまいも、○砂糖、油              | 牛乳、○牛乳、豚肉(もも)、○卵<br>○バター、◎豆びよ(バナナ)                                       | オレンジ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん<br>きゅうり、たまねぎ、ねぎ、コーン缶<br>ひじき、あおのり                                       | ほうじ茶<br>ココアフレンチ<br>トースト  |
| 12月 | ジョア<br>人参スティック       | 御飯、千切り野菜のみそ汁<br>鮭フライ<br>ブロッコリーのごま酢和え、梨              | 米、○白玉粉、小麦粉<br>○ホットケーキミックス<br>パン粉、○砂糖、油、砂糖         | ○牛乳、さけ、○絹ごし豆腐<br>みみそ(淡色辛みそ)、ちくわ、卵、ごま<br>◎ジョア                             | なし、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん<br>きゅうり、キャベツ、ねぎ、◎にんじん  | 牛乳<br>ポンデココア             |
| 13火 | のむヨーグルト              | じゃこふりかけ御飯、味噌汁(大根・葱)<br>ひき肉入り厚焼き卵<br>わかめの酢の物、キウイフルーツ | 米、三温糖、油<br>ごま油、砂糖<br>○ビザクラフト                      | ○牛乳、卵、鶏ひき肉、○ベーコン<br>○とろけるチーズ、みみそ<br>しらす干し、油揚げ、ごま<br>かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)    | キウイフルーツ、きゅうり、にんじん<br>たまねぎ、だいこん、万能ねぎ、○コーン缶<br>○ピーマン、カットわかめ、いんげん<br>干しいたけ、○こんぶ               | 牛乳<br>ピザ<br>こんぶ          |
| 14水 | 豆乳(ココア)              | 御飯、レタススープ<br>豆腐とエビのケチャップ煮<br>卵入り春雨サラダ、パイナップル        | 米、はるさめ、砂糖<br>片栗粉、○グラニュー糖<br>ごま油、カステラ              | ○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉<br>えび(むき身)、ハム、錦糸卵<br>ベーコン、○バター、◎豆びよ(ココア)                   | たまねぎ、パイナップル、もやし、きゅうり<br>きゅうり、レタス、ねぎ、にんじん   | 牛乳<br>カステラ<br>シュガーラスク    |
| 15木 | 豆乳(バナナ)<br>干しいも      | ちゃんぽんうどん、牛乳<br>にんじん揚げ餃子<br>豆苗とキャベツのサラダ、オレンジ         | ゆでうどん、○米<br>ぎょうざの皮、油、ごま油<br>砂糖、○ごま油<br>◎蒸し切干しいも   | 牛乳、豚肉(もも)、鶏ひき肉<br>○ツナ油漬缶、○卵、調製豆腐<br>なると、かにかまぼこ、ごま<br>◎豆びよ(バナナ)           | オレンジ、キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり<br>ねぎ、たけのこ(ゆで)、○たまねぎ、にら<br>トウモロコシ(芽ばえ)、○にんじん、○万能ねぎ                 | ほうじ茶<br>ツナチャーハン          |
| 16金 | 豆乳<br>きゅうりスティック      | お赤飯、すまし汁(三つ葉・麩)<br>ぶりの照り焼き、炒り鶏<br>柿                 | 米、もち米、さといも<br>板こんにやく、焼ふ、<br>○砂糖、砂糖                | ○牛乳、ぶり、鶏もも肉<br>○つぶしあん(砂糖添加)、ちくわ<br>さざげ(乾)、◎調製豆腐                          | かき、にんじん、れんこん、しいたけ<br>えのきたけ、いんげん、みつば、◎きゅうり  | 牛乳<br>お祝いまんじゅう           |
| 17土 | 豆乳(いちご)              | あんかけラーメン麺、牛乳<br>ピーマンの和え物、バナナ                        | ゆで中華めん<br>○ホットケーキミックス<br>○油、片栗粉、三温糖<br>○片栗粉       | 牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶<br>いか、ごま、◎豆びよ(いちご)                                       | バナナ、にんじん、ピーマン<br>きゅうり、もやし、キャベツ   | ほうじ茶<br>ミートまん            |
| 20火 | ジョア                  | 親子丼、みそ汁(なす・油揚げ)<br>焼きししゃも、野菜スティック<br>パイナップル         | 米、○食パン、マヨドレ<br>○グラニュー糖<br>○マーガリン、三温糖、砂糖           | ○牛乳、卵、鶏もも肉、ししゃも<br>木綿豆腐、みみそ(淡色辛みそ)<br>油揚げ、白みそ<br>◎すりごま、◎ジョア              | にんじん、パイナップル<br>たまねぎ、だいこん、きゅうり、なす<br>グリーンピース(冷凍)<br>◎バナナチップ                                 | 牛乳<br>ごまトースト<br>バナナチップ   |
| 21水 | 牛乳                   | クリームスパゲティ、ほうじ茶<br>照り焼きチキン、ブロッコリーサラダ<br>キウイフルーツ      | スパゲティ、○米<br>○もち米、○三温糖<br>三温糖、ごま油                  | 鶏もも肉、牛乳、えび(むき身)<br>生クリーム、○きな粉、ベーコン<br>バター、ごま、◎牛乳                         | キウイフルーツ、ブロッコリー<br>たまねぎ、きゅうり、にんじん<br>コーン缶、しめじ   | ほうじ茶<br>きな粉おはぎ           |
| 22木 | 豆乳(ココア)<br>人参スティック   | お月見ハヤシライス、牛乳<br>コーンバター、ほうれん草サラダ、柿                   | ○さつまいも、米<br>○砂糖、三温糖                               | 牛乳、豚肉(もも)、○牛乳、鶏ささ身<br>○生クリーム、うずら卵水煮缶<br>スライスチーズ、○卵、○バター<br>バター、◎豆びよ(ココア) | かき、たまねぎ、ほうれん草、コーン缶<br>もやし、ほうれん草(冷凍)、にんじん<br>マッシュルーム、グリーンピース(冷凍)<br>◎にんじん                   | ほうじ茶<br>スイートポテト<br>ケーキ   |
| 24土 | 豆乳(いちご)              | ミートソースうどん、牛乳<br>コロコロサラダ、バナナ                         | ゆでうどん<br>じゃがいも、マヨドレ、三温糖<br>○クラッカー、○マッシュマロ         | 牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉<br>バター、◎豆びよ(いちご)  | バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり<br>ホールトマト缶詰、コーン缶<br>グリーンピース(冷凍)   | ほうじ茶<br>マッシュマロ<br>クラッカー  |
| 26月 | ジョア<br>人参スティック       | 御飯、千切り野菜のみそ汁<br>鮭フライ<br>ブロッコリーのごま酢和え、梨              | 米、○白玉粉<br>○ホットケーキミックス、パン<br>粉<br>小麦粉、○砂糖、油、○油     | ○牛乳、さけ、○絹ごし豆腐<br>みみそ(淡色辛みそ)、ちくわ<br>卵、ごま、◎ジョア                             | なし、ブロッコリー、たまねぎ<br>にんじん、きゅうり、キャベツ、ねぎ<br>◎にんじん   | 牛乳<br>ポンデココア             |
| 27火 | のむヨーグルト              | じゃこふりかけ御飯、味噌汁(大根・葱)<br>ひき肉入り厚焼き卵<br>わかめの酢の物、キウイフルーツ | 米、三温糖、油<br>ごま油、砂糖<br>○ビザクラフト                      | ○牛乳、卵、鶏ひき肉、○ベーコン<br>○とろけるチーズ、みみそ<br>しらす干し、油揚げ、ごま<br>かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)    | キウイフルーツ、きゅうり、にんじん<br>たまねぎ、だいこん、万能ねぎ、○コーン缶<br>○ピーマン、カットわかめ、いんげん<br>干しいたけ、○こんぶ               | 牛乳<br>ピザ<br>こんぶ          |
| 28水 | 豆乳(ココア)              | 御飯、レタススープ<br>豆腐とエビのケチャップ煮<br>卵入り春雨サラダ、パイナップル        | 米、はるさめ、砂糖<br>片栗粉、○グラニュー糖<br>ごま油、カステラ              | ○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉<br>えび(むき身)、ハム、錦糸卵<br>ベーコン、○バター、◎豆びよ(ココア)                   | たまねぎ、パイナップル、もやし、きゅうり<br>レタス、ねぎ、にんじん  | 牛乳<br>カステラ<br>シュガーラスク    |
| 29木 | 豆乳(バナナ)<br>干しいも      | ちゃんぽんうどん、牛乳<br>にんじん揚げ餃子<br>豆苗とキャベツのサラダ、オレンジ         | ゆでうどん、○米<br>ぎょうざの皮、油、ごま油<br>砂糖、○ごま油<br>◎蒸し切干しいも   | 牛乳、豚肉(もも)、鶏ひき肉<br>○ツナ油漬缶、○卵、調製豆腐<br>なると、かにかまぼこ、ごま<br>◎豆びよ(バナナ)           | オレンジ、キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり<br>ねぎ、たけのこ(ゆで)、○たまねぎ、にら<br>トウモロコシ(芽ばえ)、○にんじん、○万能ねぎ                 | ほうじ茶<br>ツナチャーハン          |
| 30金 | 豆乳<br>きゅうりスティック      | わかめしらす御飯、味噌汁(三つ葉・麩)<br>ぶりの照り焼き、炒り鶏<br>柿             | 米、さといも、○さつまいも<br>板こんにやく、焼ふ、砂糖<br>○油               | ○牛乳、ぶり、鶏もも肉<br>みみそ(甘みそ)、ちくわ、しらす干し<br>◎調製豆腐                               | かき、にんじん、れんこん、れんこん<br>○にんじん、しいたけ、えのきたけ<br>いんげん、みつば、◎きゅうり                                    | 牛乳<br>野菜チップ              |

### 《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  |

\* 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 \*

- ・ 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。
- ・ 6日 乳児組がトマトをつぶして、ジャム作りを行います。
- ・ 8日 10日が十五夜なので、チームごとにお供え用の団子作りを行います。
- ・ 13日 幼児組がチーム毎に選んだトマトでケチャップ作りをし、おやつに食べます。
- ・ 15日 純組・輝組が10時のおやつで豆乳バナナ作りをライブキッチンで行います。
- ・ 16日 19日が敬老の日のためお祝い献立になっています。
- ・ 21日 お彼岸の為、おやつがおはぎになっています。
- ・ 29日 光組・心組・善組が10時のおやつで豆乳バナナ作りをライブキッチンで行います。



※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。