

令和5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	
1金	豆乳(ココア)	非常五目ご飯、非常食豚汁 非常食ひじき煮	米、板こんにやく 砂糖、ごま油 ○クラッカー	豚肉(もも)、大豆(ゆで)、米みそ 油揚げ、◎豆びよ(ココア)	ごぼう、にんじん、さやえんどう、いんげん ひじき、万能ねぎ、カッわかめ、干しいたけ	保存水 クラッカー
2土	ジョア	トマトクリームパスタ、牛乳 ブロッコリーサラダ、バナナ	スパゲティ、○食パン ○グラニュー糖、三温糖、油	牛乳、生クリーム、ベーコン、チーズ ○バター、○すりごま、◎ジョア	ブロッコリー、バナナ、ホールトマト缶詰、しめじ えのきたけ	ほうじ茶 ごまトースト
4月	飲むヨーグルト	御飯、みそ汁(麩・わかめ) 豆腐とおからのハンバーグきのこソース ほうれん草の胡麻和え、梨	米、片栗粉、花麩、三温糖	木綿豆腐、おから、米みそ、すりごま ◎ヨーグルト(ドリンク)、○練乳	なし、ほうれん草、ほうれん草、にんじん えだまめ、えのきたけ、しめじ、干しいたけ カッわかめ、ひじき	ほうじ茶 かき氷
5火	豆乳 人参スティック	白ごま御飯、味噌汁(大根・油揚げ) 手作りシウマイ、炒り豆腐 キウイフルーツ	米、押麦、○焼ふ ○砂糖、片栗粉 砂糖、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、卵、豚ひき肉 油揚げ、米みそ、○無塩バター ごま、○いわし(煮干し)、◎調製豆乳	もやし、キウイフルーツ、だいこん、にら、たまねぎ ◎にんじん	牛乳 お麩ラスク 小魚
6水	豆乳(いちご)	ロールパン、冬瓜のスープ 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、○小麦粉 ○砂糖、○さつまいも マカロニ、マヨレ、三温糖	鶏もも肉、○卵、○無塩バター、ハム ○生クリーム、ベーコン ◎豆びよ(いちご)	パイナップル、にんじん、とうがん、たまねぎ、きゅうり ピーマン、キャベツ	ほうじ茶 さつまいもの パウンドケーキ
7木	豆乳 きゅうりスティック	ふりかけ御飯、しめじと小松菜のみそ汁 アジの南蛮漬け ちくわとキャベツのマヨ和え、梨	米、○ぎょうざの皮 砂糖、油 片栗粉	○牛乳、あじ、米みそ、ちくわ、○鶏肉 ○とろけるチーズ、○鶏もも肉(皮付き) ◎調製豆乳	きゅうり、なし、こまつな、○コーン缶、○たまねぎ にんじん、葉ねぎ、しめじ、◎きゅうり	牛乳 パリパリピザ (照焼チキン)
8金	飲むヨーグルト	茄子とトマトのカレー、牛乳 コーンバター、野菜と鶏ささみのサラダ オレンジ	米、○食パン、三温糖	◎調製豆乳、牛乳、豚肉(もも) 鶏ささ身、バター ◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、たまねぎ、コーン缶、キャベツ、もやし ほうれん草、にんじん、なす、トマト	豆乳 ココアサンド
9土	ジョア	焼きうどん、牛乳 ポテトツナサラダ、パイナップル	ゆでうどん、じゃがいも マヨレ、○黒砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、○牛乳、ツナ油漬缶 なると、◎ジョア	パイナップル、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ	ほうじ茶 黒糖蒸しパン
11月	飲むヨーグルト	御飯、味噌汁(ねぎ・わかめ) 高野豆腐のオランダ煮 豆苗とブロッコリーサラダ、ぶどう	米、じゃがいも 片栗粉、油、砂糖、ごま油 ○ウエハース	○アイスクリーム、凍り豆腐 かにかまぼこ、米みそ、ごま ◎ヨーグルト(ドリンク)、鶏肉	ねぎ、ぶどう、ブロッコリー、にんじん、トウモロコシ きゅうり、もやし、さやえんどう、カッわかめ ○キウイソース	ほうじ茶 アイスクリーム ウエハース
12火	牛乳 人参スティック	食パン(苺ジャム) 野菜豆乳スープ、ハムカツ コロコロチーズサラダ、梨	○米、じゃがいも、食パン 砂糖	ハム、○みそ、チーズ、○昆布 豆乳、ベーコン、◎牛乳	なし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ピーマン えのきたけ、◎にんじん、コーン缶、いちごジャム	ほうじ茶 五平餅 昆布
13水	豆乳(バナナ)	御飯、豚汁 さんまのかば焼き 野菜和え、オレンジ	米、○白玉粉 ○ホットケーキミックス 油、三温糖	○牛乳、さんま開き、○豆腐 豚肉(もも)、絹豆腐、油揚げ、米みそ ごま、○チーズ、○黒ごま ◎豆びよ(バナナ)	こまつな、オレンジ、にんじん、もやし、だいこん ねぎ、ごぼう	牛乳 ポンデケージョ風
14木	豆乳 きゅうりスティック	完熟トマトのミートスパゲティ、牛乳 レタスとブロッコリーのサラダ、りんご	スパゲティ、油	牛乳、豚ひき肉、ハム、◎調製豆乳	たまねぎ、りんご、ブロッコリー、○ぶどう、トマト レタス、にんじん、コーン缶、セロリ、◎きゅうり	ほうじ茶 手作りぶどうゼリー
15金	飲むヨーグルト	赤飯、清し汁(豆腐・えのき・三つ葉) 鮭の西京焼き 筑前煮、梨	もち米、さいとも 砂糖、ごま油	○牛乳、べにさけ、鶏もも肉、米みそ 絹豆腐、◎ヨーグルト(ドリンク) ささげ	なし、れんこん、たけのこ、にんじん、ごぼう 糸みつば、えのきたけ、いんげん、干しいたけ	牛乳 たまひか祝どらやき
16土	ジョア	ジャージャー麺、牛乳 温野菜サラダ パイナップル	焼きそばめん、○リッツ ○砂糖、○マシュマロ 三温糖、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、○牛乳 みそ、ごま、◎ジョア	にんじん、パイナップル、たまねぎ、ブロッコリー もやし、きゅうり、ピーマン	ほうじ茶 マシュマロサンド
19火	豆乳 人参スティック	白ごま御飯、味噌汁(大根・油揚げ) 手作りシウマイ、炒り豆腐 キウイフルーツ	米、押麦、○焼き麩 ○砂糖、片栗粉 砂糖、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、卵、豚ひき肉 油揚げ、米みそ、○無塩バター ごま、○いわし(煮干し)、◎調製豆乳	もやし、キウイフルーツ、だいこん、にら、たまねぎ ◎にんじん	牛乳 お麩ラスク 小魚
20水	豆乳(いちご)	ロールパン、冬瓜のスープ 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、○米、○もち米 マカロニ、○三温糖 マヨレ、三温糖	鶏もも肉、○きな粉、ハム、ベーコン ◎豆びよ(いちご)	パイナップル、にんじん、とうがん、たまねぎ、きゅうり ピーマン、キャベツ	ほうじ茶 きな粉おはぎ
21木	豆乳 きゅうりスティック	お月見ハヤシライス、牛乳 コーンバター、野菜と鶏ささみのサラダ 柿	米、三温糖、ごま さつまいも ○ケーキ	牛乳、豚肉(もも)、○ホイップ、鶏ささ身 かまぼこ、バター ◎調製豆乳	かき、たまねぎ、コーン缶、キャベツ、もやし ほうれん草、○ぶどう、にんじん、マッシュルーム グリーンピース、◎きゅうり	ほうじ茶 ぶどうのケーキ
22金	飲むヨーグルト	ふりかけ御飯、しめじと小松菜のみそ汁 アジの南蛮漬け ちくわとキャベツのマヨ和え、梨	米、○ぎょうざの皮 砂糖、油 片栗粉	○牛乳、あじ、米みそ、ちくわ ○とろけるチーズ、○鶏もも肉 ◎ヨーグルト(ドリンク)	きゅうり、なし、こまつな、○コーン缶、○たまねぎ にんじん、葉ねぎ、しめじ	牛乳 パリパリピザ (照焼チキン)
25月	飲むヨーグルト	御飯、味噌汁(ねぎ・わかめ) 高野豆腐のオランダ煮 豆苗とブロッコリーサラダ、ぶどう	米、じゃがいも 片栗粉、油、砂糖、ごま油 ○ウエハース	○アイスクリーム、米みそ、凍り豆腐 かにかまぼこ、ごま、◎ヨーグルト(ドリンク) ○鶏肉	ぶどう、ブロッコリー、にんじん、トウモロコシ、きゅうり もやし、さやえんどう、カッわかめ、ねぎ ○いちごソース	ほうじ茶 アイスクリーム ウエハース
26火	牛乳 人参スティック	食パン(苺ジャム) 野菜豆乳スープ、ハムカツ コロコロチーズサラダ、梨	○米、じゃがいも、食パン 砂糖	ハム、チーズ、豆乳 ベーコン、◎牛乳、○昆布	なし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ピーマン えのきたけ、◎にんじん、コーン缶、いちごジャム	ほうじ茶 五平餅 昆布
27水	豆乳(バナナ)	御飯、豚汁 さんまのかば焼き 野菜和え、オレンジ	米、○白玉粉 ○ホットケーキミックス 油、三温糖	○牛乳、さんま開き、○豆腐 豚肉(もも)、豆腐、油揚げ、米みそ ごま、○チーズ、○黒ごま ◎豆びよ(バナナ)	こまつな、オレンジ、にんじん、もやし、だいこん ねぎ、ごぼう	牛乳 ポンデケージョ風
28木	豆乳 きゅうりスティック	完熟トマトのミートスパゲティ、牛乳 レタスとブロッコリーのサラダ、りんご	スパゲティ、油	牛乳、豚ひき肉、ハム、◎調製豆乳	たまねぎ、りんご、ブロッコリー、○ぶどう、トマト レタス、にんじん、コーン缶、セロリ、◎きゅうり	ほうじ茶 手作りぶどうゼリー
29金	飲むヨーグルト	御飯、みそ汁(麩・わかめ) ポークハンバーグきのこソース ほうれん草の胡麻和え、梨	米、片栗粉 花麩、三温糖	豚ひき肉、米みそ、すりごま ◎ヨーグルト(ドリンク)	なし、ほうれん草、にんじん えだまめ、えのきたけ、しめじ、干しいたけ カッわかめ、ひじき	ほうじ茶 かき氷
30土	ジョア	塩焼きそば、牛乳 はんぺんサラダ、バナナ	焼きそばめん、○小麦粉 ○砂糖、○さつまいも マヨレ、油	牛乳、○卵、豚肉(肩ロース)、はんぺん ○無塩バター、ハム ◎ジョア	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、あおのり	ほうじ茶 カップケーキ

《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	521kcal	18.8g	18.4g	196mg	2.50mg	200μg	0.35mg	0.33mg	35mg
3歳未満児	494kcal	19.1g	17.4g	248mg	2.80mg	169μg	0.34mg	0.36mg	28mg

- ・ 1日 防災の日の為、給食が非常食になっています。
- ・ 4日 精進料理の献立になっています。
- ・ 13日 純・輝組 10時のおやつ豆乳バナナ作りを行います。
- ・ 15日 18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。

