

令和7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月	豆乳(バナナ)	青菜御飯、玉ねぎのスープ(コーン) やきとり、さつまいもサラダ フルーツポンチ	米、さつまいも マヨドレ、砂糖 ○クラッカー	○牛乳、鶏もも肉(皮付き) ◎豆びよ(バナナ)	かぼちゃ、もも缶、みかん缶 パイン缶、コーン にんじん、玉ねぎ	牛乳 クラッカー
2火	豆乳 人参スティック	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、○バター パン粉、小麦粉、○粉糖 油、焼ふ、三温糖、砂糖	○牛乳、生揚げ、○生クリーム 米みそ、赤みそ、すりごま ◎調製豆乳	なし、ほうれんそう、にんじん こんぶ(だし用)、○バナナ(乾果) カットわかめ、◎にんじん	牛乳 絞りだしクッキー バナナチップ
3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 レンコンのごまマヨ和え、キウイフルーツ	米、○食パン、マヨドレ ○マヨドレ、砂糖 片栗粉、油	○牛乳、卵、絹豆腐、かにかま ○ハム、○スライスチーズ ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	れんこん、キウイフルーツ、たまねぎ きゅうり、もやし、にんじん、ねぎ、にら グリーンピース、干しいたけ	牛乳 ハムチーズサンド
4木	ジョア	白パン(ジャム付)、トマトとレタスのスープ 鶏肉のコーンフ레이크焼き 千切り野菜サラダ、パイナップル	白パン、マヨドレ ○米、コーンフ레이크 砂糖、ごま油	○油揚げ、鶏肉、ハム ごま、◎ジョア ストロベリー	パイナップル、キャベツ、トマト たまねぎ、きゅうり、レタス、にんじん	ほうじ茶 おいなりさん
5金	豆乳(いちご)	御飯、みそ汁(かぶ・油揚げ)、 鮭のごま焼き 里芋と根菜の煮物、オレンジ	米、○ウエハース 砂糖、三温糖、里芋 ○シャーベット	さけ、鶏もも肉 米みそ、油揚げ、ごま ◎豆びよ(いちご)	オレンジ、かぶ、れんこん、にんじん ごぼう、こまつな、干しいたけ	ほうじ茶 シャーベット ウエハース
6土	ジョア	そうめん、牛乳 焼き春巻き 豚しゃぶサラダ、バナナ	干しそうめん ○カステラ	牛乳、春巻き、豚肉(ロース) 錦糸卵、◎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、オクラ、乾燥わかめ、刻みのり	ほうじ茶 カステラ
8月	かき氷	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、○鯛焼き てんぷら粉、油	鶏ささ身、しらす干し 米みそ、油揚げ	パイナップル、こまつな、だいこん、もやし きゅうり、にんじん、万能ねぎ 塩こんぶ、刻みのり、あおさ	麦茶 ミニたい焼き
9火	豆乳 きゅうりスティック	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、○小麦粉、○三温糖 ○ラード、押麦 砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、米みそ ごま、○いわし(煮干し)、○黒ごま ◎調製豆乳	キウイフルーツ、たまねぎ、なめこ にんじん、ほうれんそう、しいたけ カットわかめ、◎きゅうり	ほうじ茶 黒ごまちゃんすこう 小魚
10水	のむヨーグルト	大豆入りミートスパゲティ、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、大豆 ◎ヨーグルト(ドリンク)	たまねぎ、りんご、ブロッコリー、トマト レタス、にんじん、○みかん缶 コーン缶、セロリー	ほうじ茶 クラッシュゼリー
11木	バナナ豆乳	ロールパン、白菜のミルクスープ バーベキューチキン マカロニサラダ、オレンジ	○米、ロールパン マカロニ、マヨドレ 三温糖、○砂糖	牛乳、鶏もも肉、ベーコン ハム、○すりごま、○米みそ ○ごま、◎調製豆乳	オレンジ、はくさい、きゅうり にんじん、キャベツ、◎バナナ	ほうじ茶 みそ焼きおにぎり
12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、梨	米、もち米、○小麦粉 さといも、○黒砂糖 花麩、砂糖	○牛乳、ぶり、鶏もも肉 ○つぶしあん、ささげ(乾) ◎豆びよ(いちご)、ちくわ	なし、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 手作り黒糖饅頭
13土	ジョア	ジャージャー麺、牛乳 アンパンマンポテト 温野菜サラダ、バナナ	焼きそばめん、マヨドレ 三温糖、ごま油、ポテト ○レモンクリームサンド	牛乳、豚ひき肉、米みそ ◎ジョア マスカット	バナナ、ブロッコリー、にんじん たまねぎ、カリフラワー、もやし、ピーマン	ほうじ茶 レモンクリームサンド
16火	豆乳 きゅうりスティック	茄子とトマトのカレー、牛乳 野菜とツナのサラダ オレンジ 	米、○砂糖、三温糖、油	牛乳、○ヨーグルト(無糖) 豚肉(もも)、ツナ油漬缶 ◎調製豆乳	オレンジ、たまねぎ、もやし、ミニブロッコリー なす、トマト、キャベツ、○ぶどう にんじん、○こんぶ、◎きゅうり	ほうじ茶 ぶどうジャムのヨーグルト こんぶ
17水	ジョア	御飯、中華スープ(ニラ) かにたまのあんかけ レンコンのごまマヨ和え、キウイフルーツ	米、○食パン、マヨドレ ○マヨドレ、砂糖 片栗粉、油	○牛乳、卵、絹豆腐、かにかま ○ハム、○スライスチーズ、ごま ◎ジョア ストロベリー	れんこん、キウイフルーツ、たまねぎ きゅうり、もやし、にんじん、ねぎ、にら グリーンピース、干しいたけ	牛乳 ハムチーズサンド
18木	のむヨーグルト	きんぎょ型チキンライス、わかめのスープ ミニグラタン ブロッコリーのサラダ、パイナップル	米、じゃがいも ○ケーキ、油、小麦粉 パン粉、砂糖、ごま油	○ホイップクリーム ハム、ごま、鶏ひき肉 ◎ヨーグルト(ドリンク)	パイナップル、わかめ、たまねぎ きゅうり、にんじん 	ほうじ茶 シフォンケーキ
19金	豆乳(いちご)	御飯、みそ汁(かぶ・油揚げ) 鮭のごま焼き 里芋と根菜の煮物、オレンジ	米、○ウエハース 砂糖、三温糖、里芋 ○シャーベット	○シャーベット、さけ、鶏もも肉 米みそ、油揚げ、ごま ◎豆びよ(いちご)	オレンジ、かぶ、れんこん、にんじん ごぼう、こまつな、干しいたけ	ほうじ茶 シャーベット ウエハース
20土	ジョア	焼きうどん、牛乳 ステーキチーズ かぼちゃのサラダ、バナナ	ゆでうどん、○鯛焼き さつまいも、マヨドレ 天かす、油	牛乳、豚肉(もも) チーズ、かつお節 ◎ジョア マスカット	バナナ、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	ほうじ茶 ミニたい焼き
22月	豆乳(バナナ)	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、○ぎょうざの皮 てんぷら粉、油 ○砂糖、○マヨドレ	○牛乳、鶏ささ身、しらす ○鶏肉、○チーズ、米みそ 油揚げ、◎豆びよ(バナナ)	パイナップル、こまつな、だいこん、もやし きゅうり、にんじん、○コーン缶、万能ねぎ 塩こんぶ、刻みのり、あおさ、○刻みのり	牛乳 パリパリピザ (照焼チキン)
24水	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、○小麦粉、○三温糖 ○ラード、押麦 砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、卵 ごま、○黒ごま、米みそ ◎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、ほうれんそう しいたけ、カットわかめ	ほうじ茶 黒ごまちゃんすこう
25木	豆乳 きゅうりスティック	大豆入りミートスパゲティ、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、大豆 ハム、◎調製豆乳	たまねぎ、りんご、ブロッコリー、トマト レタス、○みかん缶、にんじん、コーン缶 セロリー、◎きゅうり	ほうじ茶 クラッシュゼリー
26金	豆乳(いちご)	ロールパン、白菜のミルクスープ バーベキューチキン マカロニサラダ、オレンジ	ロールパン、○もち米 マカロニ、○三温糖 マヨドレ、○米、三温糖	牛乳、鶏もも肉、○きな粉 ベーコン、ハム ◎豆びよ(いちご)	オレンジ、はくさい、きゅうり にんじん、キャベツ	ほうじ茶 きな粉おはぎ
27土	ジョア	ナポリタンスパゲティ、牛乳 コーンバター カニカマ野菜サラダ、バナナ	スパゲティ、砂糖 ごま油、バター ○ビスケット	牛乳、ウインナー、かにかま ごま、◎ジョア マスカット	バナナ、キャベツ、たまねぎ、コーン缶 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
29月	豆乳(バナナ)	御飯、すまし汁(三つ葉・麩) ぶりの照り焼き 炒り鶏、梨	米、○小麦粉、さといも ○黒砂糖、花麩、砂糖	○牛乳、ぶり、鶏もも肉 ○つぶしあん、ちくわ ◎豆びよ(バナナ)	なし、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 手作り黒糖饅頭
30火	豆乳 きゅうりスティック	茄子とトマトのカレー、牛乳 野菜とツナのサラダ オレンジ	米、○砂糖 三温糖、油	牛乳、○ヨーグルト(無糖) 豚肉(もも)、ツナ油漬缶 ◎調製豆乳	オレンジ、たまねぎ、もやし、ミニブロッコリー なす、トマト、キャベツ、○ぶどう にんじん、○こんぶ、◎きゅうり	ほうじ茶 ぶどうジャムのヨーグルト こんぶ

☆ 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 19.6g 16.3g 193mg 2.20mg 170μg 0.32mg 0.34mg 34mg
3歳未満児	481kcal 19.5g 15.5g 238mg 2.60mg 138μg 0.31mg 0.36mg 27mg

《今月の食育予定》

- ・ 1日 防災の日の為、給食が一部、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。
- ・ 8日 かき氷パーティを行います。
- ・ 11日 乳児 10時のおやつ豆乳バナナ作りを行います。
- ・ 12日 15日敬老の日のため、お祝い献立になっています。
- ・ 18日 誕生会で絵本コラボお楽しみ給食になっています。
- ・ 26日 お彼岸のため、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。

