

令和8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火	豆乳 セロリスティック	非常食カレーライス、白菜スープ コールスローサラダ パイナップル&みかん	米、○スパゲティ マヨドレ、○バター	○牛乳、○ツナ油漬缶 ◎調製豆乳	みかん缶、白菜、パイナップル、キャベツ 胡瓜、○たまねぎ、人参、椎茸、コーン缶 ○人参、○塩昆布、○刻みのり、◎セロリ	牛乳 ツナスパゲティ こんぶ
2水	のむヨーグルト	御飯、すまし汁(麩・わかめ) 厚揚げの味噌カツ ほうれん草の胡麻和え、梨	米、○さつま芋、○バター ○小麦粉、○砂糖、パン粉 小麦粉、油、砂糖、焼ふ	○牛乳、生揚げ、米みそ 赤みそ、すりごま、○卵 ◎ヨーグルト(ドリンク)	なし、ほうれんそう、にんじん カットわかめ	牛乳 さつまいもの パウンドケーキ
3木	豆乳 きゅうりスティック	食パン(ジャム付)、ミネストローネスープ チキンナゲット シーザーサラダ、ヨーグルト	食パン、○米、マヨドレ 油、砂糖、○砂糖 クルトン	ヨーグルト、卵、○油揚げ ベーコン、○鶏肉、ナゲット 粉チーズ、◎調製豆乳	ホールトマト缶、キャベツ、キウイフルーツ レタス、ブロッコリー、○人参、レモン果汁 人参、○ひじき、◎きゅうり、たまねぎ	麦茶 ひじき御飯
4金	豆乳(バナナ)	玄米御飯、味噌汁(えのき・豆腐・みつば) さばの塩焼き 蓮根のきんぴら、オレンジ	米、発芽玄米 ○パイシート 三温糖、砂糖、ごま油	○牛乳、さば、絹ごし豆腐 ○ウインナー、ベーコン ◎豆びよ(バナナ)、米みそ	オレンジ、にんじん、れんこん えのきたけ、みつば、万能ねぎ	牛乳 ウインナーパイ
5土	ジョア	ジャージャー麺、牛乳 たまご焼き トマトサラダ、パイナップル	焼きそばめん 三温糖 ごま油 油	牛乳、豚ひき肉、厚焼き卵 米みそ、すりごま ◎ジョア マスカット	パイナップル、きゅうり、トマト、たまねぎ もやし、にんじん、ピーマン	麦茶 シューアイス
7月	豆乳(いちご)	しらす丼、味噌汁(大根・揚げ・あおさ) かしわ天 野菜の塩昆布和え、オレンジ	米、○白玉粉 ○小麦粉 てんぷら粉、油	○牛乳、鶏ささ身、○絹豆腐 しらす、米みそ、油揚げ ○粉チーズ、◎豆びよ(いちご)	オレンジ、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	牛乳 手作りボンデケーキ
8火	豆乳 人参スティック	白ごま御飯、味噌汁(なめこ・わかめ) 手作りシュウマイ 炒り豆腐、キウイフルーツ	○ホットケーキミックス ○バター、○砂糖、米 ごま油、○ココア、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉 卵、米みそ、○卵、ごま ○いわし(煮干し)、◎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、◎にんじん	牛乳 うずまきクッキー 小魚
9水	のむヨーグルト	ミートソーススパゲティ、牛乳 温野菜サラダ ステーキチーズ、バナナ	○じゃが芋、スパゲティ さつま芋、マヨドレ、○油 ○砂糖○片栗粉、バター	牛乳、豚ひき肉、○白みそ 米みそ、チーズ ◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、にんじん、たまねぎ ホールトマト缶詰、ブロッコリー グリーンピース	麦茶 みそポテト
10木	豆乳 きゅうりスティック	御飯、むらくも汁 茄子と鶏肉のみぞれ煮 小松菜の胡麻和え、オレンジ	米、○ホットケーキミックス ○バター、○グラニュー糖 片栗粉、油、三温糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き) ○卵、卵、なると、すりごま ◎調製豆乳	だいこん、なす、もやし、オレンジ こまつな、たまねぎ、にんじん ◎きゅうり、コーン	牛乳 マドレーヌ
11金	バナナミルク	ふりかけごはん、しめじと大根のすまし汁 アジフライ 竹輪とキャベツの味噌マヨ和え、梨	米、○フランスパン、油 パン粉、マヨドレ、小麦粉 ○黒砂糖、○バター	○調整豆乳、鰯、米みそ 白みそ、かつお節 ◎牛乳、ちくわ	なし、キャベツ、にんじん だいこん、しめじ ◎バナナ	豆乳 黒糖ラスク
12土	ジョア	焼きうどん、牛乳 さつま揚げのバター炒め かぼちゃのサラダ、バナナ	ゆでうどん、さつまいも マヨドレ、油 バター、○たい焼き	牛乳、豚肉(もも) かつお節、さつま揚げ ◎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	麦茶 ミニたい焼き
14月	豆乳(いちご)	茄子とトマトのカレー、コンソメスープ 野菜とツナのサラダ オレンジ	米、○ミニ食パン 三温糖、油 	豚肉(もも)、ツナ ○チーズ ◎豆びよ(いちご)	オレンジ、たまねぎ、もやし ブロッコリー、なす、トマト にんじん、キャベツ	麦茶 シュガーチーズトースト
15火	豆乳 人参スティック	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、ちくわ ささげ(乾)、◎調製豆乳	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 ○塩こんぶ、◎にんじん	牛乳 黒糖まんじゅう こんぶ
16水	牛乳	食パン(ジャム付)、ミネストローネスープ チキンナゲット シーザーサラダ、ヨーグルト	食パン、○米、マヨドレ 油、砂糖、○砂糖 クルトン	ヨーグルト、卵、○油揚げ ベーコン、○鶏肉、粉チーズ ナゲット、◎牛乳	ホールトマト缶、キャベツ、キウイフルーツ レタス、ブロッコリー、○人参、レモン果汁 人参、○ひじき、◎きゅうり、たまねぎ	麦茶 ひじき御飯
17木	豆乳 きゅうりスティック	☆誕生会メニュー☆ 	ゆで中華めん、ごま油 ○シュガーシロップ ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉 米みそ、ごま ◎調製豆乳	ブロッコリー、人参、○みかん缶 ○バナナ、パイナップル、もやし、◎きゅうり ○もも缶、玉ねぎ、ねぎ、キャベツ、にら	☆誕生会おやつ☆
18金	豆乳(バナナ)	玄米御飯、味噌汁(えのき・豆腐・みつば) さばの塩焼き 蓮根のきんぴら、オレンジ	米、発芽玄米 ○パイシート 三温糖、砂糖、ごま油	○牛乳、さば、絹ごし豆腐 ○ウインナー、ベーコン ◎豆びよ(バナナ)、米みそ	オレンジ、にんじん、れんこん えのきたけ、みつば、万能ねぎ	牛乳 ウインナーパイ
19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 かにかまぼこ、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	麦茶 アスパラビスケット
24木	豆乳 きゅうりスティック	しらす丼、味噌汁(大根・揚げ・あおさ) かしわ天 野菜の塩昆布和え、オレンジ	米、○白玉粉、油 ○小麦粉 てんぷら粉、油	○牛乳、鶏ささ身、○絹豆腐 米みそ、油揚げ、○粉チーズ ○黒ごま、◎調製豆乳、しらす	オレンジ、小松菜、大根、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、◎きゅうり	牛乳 手作りボンデケーキ
25金	豆乳(バナナ)	ミートソーススパゲティ、牛乳 温野菜サラダ スティックチーズ、バナナ	じゃが芋、スパゲティ ○もち米、さつまいも ○三温糖、マヨドレ ○米、砂糖、バター	牛乳、豚ひき肉、○きな粉 米みそ、チーズ ◎豆びよ(バナナ)	バナナ、にんじん、たまねぎ ホールトマト缶詰、ブロッコリー グリーンピース	麦茶 きな粉おはぎ
26土	ジョア	冷やし肉うどん、牛乳 焼き春巻き ごまドレサラダ、パイナップル	○カステラ うどん	牛乳、春巻き 豚肉(ロース) ◎ジョア マスカット	パイナップル、コーン キャベツ、ねぎ 乾燥わかめ	麦茶 カステラ
28月	豆乳 セロリスティック	白ごま御飯、味噌汁(なめこ・わかめ) 手作りシュウマイ 炒り豆腐、キウイフルーツ	米、○ホットケーキミックス ○バター、○砂糖、砂糖 ごま油、○ココア	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉 卵、米みそ、○卵、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、◎セロリ	牛乳 うずまきクッキー
29火	豆乳(いちご)	御飯、むらくも汁 茄子と鶏肉のみぞれ煮 小松菜の胡麻和え、オレンジ	米、○ビーフン 片栗粉、油 三温糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き) ○鶏ひき肉、卵、すりごま ◎豆びよ(いちご)、なると、	だいこん、なす、もやし、オレンジ にんじん、○たまねぎ、たまねぎ、胡瓜 こまつな、○にんじん、○しいたけ	牛乳 焼きビーフン 小魚
30水	のむヨーグルト	ふりかけごはん、しめじと大根のすまし汁 アジフライ 竹輪とキャベツの味噌マヨ和え、梨	米、○フランスパン、油 パン粉、マヨドレ、小麦粉 ○黒砂糖、○バター	○豆乳、鰯、米みそ、ちくわ 白みそ、かつお節 ◎ヨーグルト(ドリンク)	なし、キャベツ、にんじん だいこん、しめじ	豆乳 黒糖ラスク

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

《今月の行事食予定》

- ・ 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。
- ・ 11日 乳児 10時のおやつバナナミルク作りを行います
- ・ 15日 敬老会のため、お祝い献立になっています。
- ・ 17日 誕生会メニューです。
- ・ 24日 25日が十五夜のため、愛組が団子を作って飾ります。
- ・ 25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 *

※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。

