

令和3年 9月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第八保育園

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	
01 水	豆乳	《防災の日》(非常食)青菜ご飯、(非常食)豚汁、(非常食)ひじきの煮物	※9/1が防災の日の為、給食に非常食を提供します。			牛乳、ココアマフィン
02 木	のむヨーグルト	ごはん、みそ汁(キャベツ・油揚げ)、鶏肉のごまみそ焼き、小松菜と卵の炒め物、オレンジ	米、◎麩、○グラニュー糖、砂糖、油、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、卵、みそ、油揚げ、○バター、ベーコン、○きな粉、◎のむヨーグルト	こまつな、オレンジ、キャベツ、人参、しめじ、カットわかめ	牛乳、お麩ラスク
03 金	豆乳、大根スティック	ごはん、みそ汁(大根・オクラ)、肉じゃが、ほうれん草の納豆和え、梨	じゃが芋、米、○砂糖、○小麦粉、白滝、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、○卵、○バター、挽きわり納豆、みそ、○生クリーム、かつお節、◎調製豆乳	梨、玉ネギ、もやし、ほうれん草、人参、大根、ねぎ、グリーンピース、オクラ、◎人参	牛乳、手作り源氏パイ
04 土	まめびよ	もやしのそぼろ丼、みそ汁(茄子・生揚げ)、キャベツとちくわのマヨ和え、バナナ	米、○ホットケーキ粉、欧風マヨネーズ、○砂糖、○グラニュー糖	○牛乳、豚ひき肉、生揚げ、みそ、○卵、○バター、ごま	もやし、バナナ、キャベツ、なす、玉ネギ、胡瓜、人参、万能ねぎ	牛乳、メロンパン風スコーン
06 月	豆乳、おしゃぶり昆布	ナス入りマーボー豆腐丼、春雨スープ、もやしとささみの中華和え、グレープフルーツ	米、○コーンフレーク、砂糖、片栗粉、ごま油、春雨	○牛乳、豆腐、豚ひき肉、鶏ささ身、米みそ(赤色辛みそ)、○バター、ごま、◎調製豆乳	もやし、グレープフルーツ、なす、たけのこ、ねぎ、チンゲンサイ、玉ネギ、胡瓜、ニラ、椎茸、人参、しょうが、にんにく、◎こんぶ	牛乳、玄米フレークおこし
07 火	ヤクルト	人参ロールパン、豆乳スープ、鶏肉と野菜のトマト煮、コールスローサラダ、バナナ	パン、じゃが芋、○米、欧風マヨネーズ、○砂糖、砂糖、油	鶏もも肉、豆乳、○油揚げ、ベーコン、ハム、○ごま、◎ヤクルト	玉ネギ、キャベツ、バナナ、人参、ほうれん草、トマトピューレ、胡瓜、しめじ、いんげん	麦茶、いなり寿司
08 水	豆乳、人参スティック	《精進料理》のりつくご飯、根菜汁、ひりゅうず、ほうれん草の胡麻和え、梨	米、油、片栗粉、○グラニュー糖、三温糖、砂糖	○牛乳、豆腐、淡色みそ、油揚げ、○卵、ごま、◎調製豆乳	ほうれん草、梨、人参、もやし、大根、れんこん、ごぼう、いんげん、椎茸、焼きのり、ひじき、◎大根	牛乳、ブラウニー
09 木	のむヨーグルト	こぎつねご飯、みそ汁(小松菜・えのき)、鮭の塩焼き、がんもと野菜の煮物、オレンジ	米、○食パン、さといも(冷凍)、砂糖、油	○牛乳、鮭、がんもどき、鶏ひき肉、油揚げ、みそ、◎のむヨーグルト	オレンジ、こまつな、ごぼう、れんこん、○りんごジャム、人参、えのきたけ、ねぎ、いんげん	牛乳、りんごジャムサンド
10 金	牛乳	チキンカレー、福神漬け、ほうれん草とコーンのスープ、大根とホタテフレークの和風サラダ、パイナップル	米、じゃが芋	鶏もも肉、ほたて貝柱水煮缶、牛乳、ベーコン、◎牛乳 ○ヨーグルト	玉ネギ、大根、人参、ほうれん草、ブロッコリー、○もも缶、胡瓜、福神漬け、コーン、◎大根	麦茶、いちごソースヨーグルト、リッツ
11 土	まめびよ	肉みそスパゲッティ、肉団子のクリームスープ、キャベツサラダ、バナナ	セパレートドレッシング、砂糖、油	○牛乳、牛乳、鶏ひき肉、みそ	バナナ、キャベツ、玉ネギ、ブロッコリー、人参、胡瓜、なす、ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、コーン、ピーマン	牛乳、メープルソフトパン
13 月	豆乳、バナナチップス	豚丼、みそ汁(豆腐・なめこ)、ひじきとごぼうのサラダ、オレンジ	米、白滝、○クレープの皮、ドレッシング、砂糖	○牛乳、豚肉、○ホイップクリーム、豆腐、みそ、ベーコン、◎調製豆乳	オレンジ、○バナナ、玉ネギ、れんこん、人参、ごぼう、胡瓜、なめこ、万能ねぎ、ひじき、◎バナナ(乾果)	牛乳、バナナクレープ
14 火	ヤクルト	黒パン、ミルクスープ、コーンフレークチキン、イタリアンサラダ、バナナ	パン、○小麦粉、○砂糖、フレンチドレッシング(乳化型)、○粉糖、欧風マヨネーズ	○牛乳、鶏もも肉、○バター、○卵、ベーコン、◎ヤクルト	バナナ、○パイン缶、大根、キャベツ、人参、玉ネギ、胡瓜、○レモン果汁、赤ピーマン、黄ピーマン	《世界の料理》牛乳、パイナップルケーキ
15 水	豆乳、人参スティック	ごはん、みそ汁(さつまいも・水菜)、さんまのかば焼き、ピーマンの塩昆布和え、梨	米、さつまいも、油、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、さんま、○プロセスチーズ、みそ、ごま、◎調製豆乳	梨、キャベツ、ピーマン、人参、玉ネギ、水菜、塩こんぶ、しょうが、◎人参	牛乳、チーズ蒸しパン
16 木	のむヨーグルト	豚しゃぶの冷やしうどん、お魚ナゲット、切干大根のチャプチェ風、グレープフルーツ	うどん、○米、○板こんにゃく、砂糖、油、ごま油	豚肉、豚肉(もも)、○鶏もも肉、ごま、◎のむヨーグルト	グレープフルーツ、キャベツ、人参、切り干しだいこん、胡瓜、ニラ、椎茸、コーン、○ごぼう、○人参、○糸みつば、○干し椎茸	麦茶、かやくご飯おにぎり
17 金	牛乳、人参スティック	《敬老会》お赤飯、すまし汁(豆腐・わかめ)、鱈の西京焼き、筑前煮、りんご	米、もち米、板こんにゃく、砂糖、○砂糖、油	さわら、鶏もも肉、○こしあん(生)、絹ごし豆腐、白みそ、○つぶしあん(砂糖添加)、ささげ(乾)、◎牛乳	りんご、○梨、胡瓜、れんこん、筍、ごぼう、人参、いんげん、糸みつば、干し椎茸、カットわかめ、○かんでんくック、◎人参	麦茶、みずようかん、梨
18 土	まめびよ	冷やし中華(しょうゆ味)、ギョウザ、生揚げと野菜のうま煮、グレープフルーツ	中華めん、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、生揚げ、ハム、卵、豚ひき肉	グレープフルーツ、胡瓜、玉ネギ、こまつな、人参、えのきたけ	牛乳、ワッフル
20 月	☆☆ 敬老の日 ☆☆					
21 火	牛乳	人参ロールパン、豆乳スープ、鶏肉と野菜のトマト煮、コールスローサラダ、バナナ	パン、じゃが芋、○米、○もち米、欧風マヨネーズ、砂糖、油	○牛乳、鶏もも肉、豆乳、○こしあん(生)、ベーコン、ハム、○きな粉、◎ヤクルト	玉ネギ、キャベツ、バナナ、人参、ほうれん草、トマトピューレ、胡瓜、しめじ、いんげん	牛乳、おはぎ
22 水	豆乳、人参スティック	ごはん、みそ汁(大根・オクラ)、肉じゃが、ほうれん草の納豆和え、オレンジ	じゃが芋、米、○砂糖、○小麦粉、白滝、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、○卵、○バター、挽きわり納豆、みそ、○生クリーム、かつお節、◎調製豆乳	オレンジ、玉ネギ、もやし、ほうれん草、人参、大根、ねぎ、グリーンピース、オクラ、◎人参	牛乳、ブラウニー
23 木	☆☆ 秋分の日 ☆☆					
24 金	牛乳	豆カレー、福神漬け、ほうれん草とコーンのスープ、大根とホタテフレークの和風サラダ、パイナップル	米、油	豚ひき肉、大豆(水煮パック)、ほたて貝柱水煮缶、ベーコン、◎牛乳 ○ヨーグルト	玉ネギ、大根、人参、ほうれん草、ブロッコリー、○もも缶、胡瓜、福神漬け、コーン、ピーマン、にんにく、しょうが	麦茶、いちごソースヨーグルト、リッツ
25 土	まめびよ	あんかけ焼きそば、わかめスープ、キャベツのツナ和え、グレープフルーツ	蒸し中華めん、○パウムクーヘン、片栗粉、砂糖、ごま油、油	○牛乳、豚肉、しばえび、ツナ油漬缶、なると、ごま	グレープフルーツ、キャベツ、白菜、人参、玉ネギ、胡瓜、筍、チンゲンサイ、椎茸、コーン、カットわかめ、干し椎茸	牛乳、パウムクーヘン、グレープゼリー
27 月	豆乳、おしゃぶり昆布	豚丼、みそ汁(豆腐・なめこ)、ひじきとごぼうのサラダ、オレンジ	米、白滝、○クレープの皮、ドレッシング、砂糖	○牛乳、豚肉、○ホイップクリーム、豆腐、みそ、ベーコン、◎調製豆乳	オレンジ、○バナナ、玉ネギ、れんこん、人参、ごぼう、胡瓜、なめこ、万能ねぎ、ひじき、◎こんぶ	牛乳、バナナクレープ
28 火	牛乳	《誕生会》カレーピラフ、ミルクスープ、えびフライ・タルタルソース、スパゲティサラダ、梨	米、欧風マヨネーズ、スパゲティ、油	豚ひき肉、卵、鶏もも肉、ハム、◎ヤクルト	玉ネギ、梨、大根、人参、○オレンジ、キャベツ、胡瓜、ピーマン、コーン、○いちごジャム、レモン果汁、にんにく、しょうが、パセリ	麦茶、誕生ケーキ(純組はホットケーキ)
29 水	豆乳、人参スティック	ごはん、みそ汁(さつまいも・水菜)、さばの塩焼き、ピーマンの塩昆布和え、バナナ	米、さつまいも、ごま油	○牛乳、さば、○プロセスチーズ、みそ、ごま、◎調製豆乳	バナナ、キャベツ、ピーマン、人参、玉ネギ、水菜、塩こんぶ、◎人参	牛乳、チーズ蒸しパン
30 木	のむヨーグルト	蒸し鶏のサラダうどん(ごまだれ)、お魚ナゲット、切干大根のチャプチェ風、グレープフルーツ	うどん、○米、砂糖、ごま油、○砂糖、油	豚肉、鶏ささ身、○豚肉、○油揚げ、ごま、◎のむヨーグルト	グレープフルーツ、レタス、もやし、人参、切り干しだいこん、胡瓜、ニラ、椎茸、コーン、○刻みこんぶ、○しょうが	麦茶、しじゅうおにぎり

☆食材の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

☆防災の日☆

9月1日は防災の日です。給食は保育園に常備している非常食を提供します。実際に災害が起こった時の為に、普段から非常食の作り方や味に慣れておく事も重要な訓練です。

☆世界の料理☆

今月は台湾で人気のパイナップルケーキです。

☆かき氷屋さん☆

9月9日に行きます。今年度最後のかき氷屋さんです。お楽しみに☆

☆ 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 570kcal	23.2g	19.3g	250mg	2.50mg	210μg	0.38mg	0.42mg	31mg
3歳未満児 547kcal	22.1g	18.7g	263mg	2.80mg	188μg	0.34mg	0.38mg	27mg

