

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 木	のむヨーグルト	《防災の日》(非常食)ごはん、(非常食)けんちん汁、(非常食)保存水	※9/1は防災の日の為、給食に非常食を提供します。			牛乳、ブラウニー
02 金	牛乳	茄子と豚ひき肉のカレー、福神漬け、キャベツスープ、小松菜とひじきのごまサラダ、オレンジ	米、ドレッシング、○砂糖、油	○ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、牛乳、ベーコン、ごま、◎牛乳	玉ネギ、なす、オレンジ、人参、こまつな、キャベツ、大根、れんこん、○もも缶、○みかん缶、○パン缶、トマト、福神漬け、しめじ、ひじき	麦茶、フルーツヨーグルト、クラッカー
03 土	まめびよ	和風スパゲッティ、コーンスープ、ツナサラダ、バナナ	マカロニ・スパゲッティ	○牛乳、牛乳、ベーコン、ツナ油漬缶、バター	コーン、バナナ、ほうれん草、キャベツ、しめじ、玉ネギ、人参、胡瓜、刻みのり	牛乳、黒糖蒸しケーキ
05 月	豆乳、おしゃぶり昆布	中華丼、にら玉スープ、豚しゃぶサラダ、グレープフルーツ	米、○油、片栗粉、砂糖、油、ごま油、ドレッシング	○牛乳、豚肉(もも)、豚肉、卵、しばえび、◎調製豆乳	グレープフルーツ、玉ネギ、白菜、キャベツ、人参、チンゲンサイ、胡瓜、筍、ニラ、絹さや、◎こんぶ	牛乳、フライドポテト
06 火	ヤクルト	蒸し鶏のサラダうどん(ごまだれ)、お魚ナゲット、小松菜と卵の炒め物、バナナ	うどん、○ホットケーキ粉、○油、○砂糖、油、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏ささ身、卵、ベーコン、○きな粉、ごま、◎ヤクルト	バナナ、こまつな、レタス、もやし、人参、胡瓜、しめじ、コーン	牛乳、きなこケーキ
07 水	豆乳、大根スティック	ごはん、豚汁、さばのきじ焼き、切干大根の煮物、オレンジ	米、さといも(冷凍)、板こんにやく、砂糖、ごま油	○牛乳、さば、豚肉(もも)、豆腐、○生クリーム、さつま揚げ、油揚げ、淡色みそ、◎調製豆乳	オレンジ、大根、人参、ごぼう、ねぎ、切り干しだいこん、干し椎茸、◎大根	牛乳、クリームサンドビスケット(ココア)
08 木	のむヨーグルト	《精進料理》ごはん、きのこわかめ汁、精進酢豚、ほうれん草のごま和え、梨	米、○食パン、片栗粉、油、○グラニュー糖、砂糖、三温糖	○牛乳、高野豆腐、○バター、○アーモンド(乾)、ごま、◎のむヨーグルト	梨、ほうれん草(冷凍)、ほうれん草、人参、筍、ピーマン、しめじ、えのきたけ、コーン、干し椎茸、カットわかめ	牛乳、アーモンドトースト
09 金	豆乳、人参スティック	栗ときのこのご飯、みそ汁(茄子・わかめ)、鶏肉の照焼き、ピーマンの塩こんぶ和え、りんご	米、○小麦粉、○さつま芋、○砂糖、○片栗粉、砂糖、ごま油、○ざらめ糖	○牛乳、鶏もも肉、○バター、油揚げ、みそ、くりの甘露煮、ごま、◎調製豆乳	りんご、キャベツ、ピーマン、なす、人参、まいたけ、しめじ、玉ネギ、○かぼちゃ、塩こんぶ、しょうが、干し椎茸、カットわかめ、◎人参	《十五夜》牛乳、お月見クッキー
10 土	まめびよ	焼きうどん、鶏肉と小松菜のスープ、ポテトサラダ、オレンジ	うどん、じゃが芋、欧風マヨネーズ、油、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、鶏肉、ツナ油漬缶、かつお節	オレンジ、キャベツ、玉ネギ、もやし、人参、こまつな、胡瓜、ピーマン、椎茸、コーン	牛乳、メープルソフトパン
12 月	豆乳、食べる小魚	菜めしご飯、みそ汁(さつま芋・水菜)、干草焼き、キャベツとちくわのマヨ和え、オレンジ	米、さつま芋、○クレープの皮、欧風マヨネーズ、砂糖、○砂糖	○牛乳、卵、○ホイップクリーム、鶏ひき肉、みそ、ごま、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	オレンジ、○バナナ、キャベツ、ほうれん草、人参、胡瓜、筍、玉ネギ、水菜	牛乳、ココアバナナクレープ
13 火	ヤクルト	ごはん、かき玉汁、鮭の西京焼き、五目金平、梨	米、○パン、○焼きそばめん、こんにやく、片栗粉、砂糖、ごま油、○油	○牛乳、鮭、卵、白みそ、豚肉、○豚肉(肩)、大豆(水煮パック)、ごま、◎ヤクルト	梨、ごぼう、人参、ほうれん草、○キャベツ、○ピーマン、糸みつば、いんげん、○人参	牛乳、焼きそばパン
14 水	豆乳、人参スティック	ハヤシライス、キャベツスープ、はんぺんのサラダ、パインナップル	米、○黒砂糖、欧風マヨネーズ、○砂糖、油	○牛乳、牛肉(もも)、はんぺん、卵、ベーコン、○きな粉、○ゼラチン、◎調製豆乳	玉ネギ、パインナップル、ブロッコリー、キャベツ、マッシュルーム、人参、こまつな、◎人参	麦茶、ミルククず餅
15 木	のむヨーグルト	《世界の料理:メキシコ》タコス、フリホーレス、メキシカンサラダ、グレープフルーツ	○米、じゃが芋、○砂糖、オリーブ油、欧風マヨネーズ	豚ひき肉、鶏ささ身、ひよこまめ(伊)、ベーコン、プロセスチーズ、◎いわし(煮干し)、◎ごま、◎のむヨーグルト	グレープフルーツ、玉ネギ、ホールトマト、大根、胡瓜、レタス、トマト、人参、赤たまねぎ、コーン、赤ピーマン、オレンジピーマン、にんにく、◎あおのり	麦茶、たぬきおにぎり、煮干しチップ
16 金	牛乳、胡瓜スティック	《敬老の日》お赤飯、すまし汁(豆腐・みつば)、ぶりの照り焼き、筑前煮、柿	米、もち米、里芋、板こんにやく、砂糖、○砂糖、花魁、油	ぶり、鶏もも肉、○こしあん(生)、絹ごし豆腐、○つぶしあん(砂糖添加)、ささげ(乾)、◎牛乳	○梨、かき、胡瓜、ごぼう、人参、筍、れんこん、いんげん、糸みつば、干し椎茸、しょうが、◎かんでんクック、◎胡瓜	麦茶、みずようかん、梨
17 土	まめびよ	あんかけ焼きそば、わかめスープ、カニカマサラダ、オレンジ	蒸し中華めん、欧風マヨネーズ、片栗粉、ごま油、油	○アイスクリーム、豚肉、しばえび、かにかまぼこ、なると	オレンジ、白菜、キャベツ、ブロッコリー、玉ネギ、筍、胡瓜、人参、ねぎ、チンゲンサイ、椎茸、コーン、カットわかめ、干し椎茸	麦茶、ワッフル、アイスクリーム
19 月	☆☆敬老の日☆☆					
20 火	ヤクルト	蒸し鶏のサラダうどん(ごまだれ)、お魚ナゲット、小松菜と卵の炒め物、バナナ	うどん、○米、○もち米、油、砂糖、ごま油	鶏ささ身、○こしあん(生)、卵、ベーコン、ごま、○きな粉、◎ヤクルト	バナナ、こまつな、レタス、もやし、人参、胡瓜、しめじ、コーン	《お彼岸》麦茶、おはぎ
21 水	豆乳、大根スティック	ごはん、豚汁、さばのきじ焼き、切干大根の煮物、オレンジ	米、さといも(冷凍)、板こんにやく、砂糖、ごま油	○牛乳、さば、豚肉(もも)、豆腐、○生クリーム、さつま揚げ、油揚げ、淡色みそ、◎調製豆乳	オレンジ、大根、人参、ごぼう、ねぎ、切り干しだいこん、干し椎茸、◎大根	牛乳、クリームサンドビスケット(ココア)
22 木	のむヨーグルト	焼きとり丼、みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)、ほうれん草とカニカマの酢の物、梨	米、○食パン、○グラニュー糖、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏肉、カニカマ、みそ、○バター、○アーモンド(乾)、◎のむヨーグルト	梨、ほうれん草、かぼちゃ、もやし、玉ネギ、人参、万能ねぎ、刻みのり、しょうが	牛乳、アーモンドトースト
23 金	☆☆秋分の日☆☆					
24 土	まめびよ	マーボー豆腐丼、春雨スープ、もやしとささみのサラダ、グレープフルーツ	米、ドレッシング、砂糖、片栗粉、春雨、ごま油	○牛乳、豆腐、豚ひき肉、鶏ささ身、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、もやし、ブロッコリー、筍、ねぎ、ニラ、胡瓜、玉ネギ、椎茸、人参、しょうが、にんにく	牛乳、さつまいもと栗のタルト
26 月	豆乳、バナナチップス	菜めしご飯、みそ汁(さつま芋・水菜)、干草焼き、キャベツとちくわのマヨ和え、オレンジ	米、さつま芋、○クレープの皮、欧風マヨネーズ、砂糖、○砂糖	○牛乳、卵、○ホイップクリーム、鶏ひき肉、みそ、ごま、◎調製豆乳	オレンジ、○バナナ、キャベツ、ほうれん草、人参、胡瓜、筍、玉ネギ、水菜、◎バナナ(乾果)	牛乳、ココアバナナクレープ
27 火	ヤクルト	ごはん、かき玉汁、鮭の西京焼き、五目金平、梨	米、○パン、○焼きそばめん、こんにやく、片栗粉、砂糖、ごま油、○油	○牛乳、鮭、白みそ、卵、豚肉、○豚肉(肩)、大豆(水煮パック)、ごま、◎ヤクルト	梨、ごぼう、人参、ほうれん草、○キャベツ、○ピーマン、糸みつば、いんげん、○人参	牛乳、焼きそばパン
28 水	豆乳、胡瓜スティック	《誕生会》チキンライス、小松菜のスープ、えびフライ・タルタルソース、シーザーサラダ、パインナップル	米、欧風マヨネーズ、油、乾パン	○牛乳、鶏、鶏むね肉、○ホイップクリーム、ベーコン、○くりの甘露煮、粉チーズ、◎調製豆乳	パインナップル、レタス、玉ネギ、しめじ、こまつな、胡瓜、人参、コーン、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、◎胡瓜	牛乳、誕生ケーキ(※純組はホットケーキ)
29 木	のむヨーグルト	黒糖パン、豆乳スープ、コーンフレックチキン、ブロッコリーとツナのサラダ、グレープフルーツ	パン、○米、ドレッシング、欧風マヨネーズ、○砂糖	鶏もも肉、豆乳、ツナ油漬缶、◎いわし(煮干し)、◎ごま、◎のむヨーグルト	グレープフルーツ、ほうれん草、ブロッコリー、キャベツ、人参、しめじ、胡瓜、◎あおのり	麦茶、たぬきおにぎり、煮干しチップ
30 金	豆乳、人参スティック	茄子と豚ひき肉のカレー、福神漬け、キャベツスープ、小松菜とひじきのごまサラダ、りんご	米、ドレッシング、油	○牛乳、豚ひき肉、牛乳、ベーコン、ごま、◎調製豆乳	りんご、玉ネギ、なす、人参、こまつな、キャベツ、大根、れんこん、トマト、福神漬け、しめじ、ひじき、◎人参	幼児牛乳、ふわふわワッフルカスタード

☆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ためにも、普段から非常食のつくりかたや味に慣れておくことも重要な訓練です。

★かき氷屋さん★ 9月14日は今年度最後のかき氷屋さんです。お楽しみに☆
★世界の料理★ 9、10月はメキシコです。メキシコ料理の定番・タコス！豆をペースト状に煮た料理のフリホーレスを給食ではスープにします。メキシカンサラダはカレー粉が入ったちょっぴりスパイシーなサラダです。15日をお楽しみに☆

☆ 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	554kcal	21.2g	19.5g	219mg	2.30mg	195μg	0.32mg	0.38mg	31mg
3歳未満児	531kcal	20.7g	18.5g	257mg	2.60mg	171μg	0.30mg	0.37mg	26mg