

令和5年 9月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第八こども園

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	
01金	豆乳、食べる小魚	＜防災の日＞ごはん(非常食)、カレー(非常食)、バナナ	※9月1日は防災の日の為、給食に非常食を提供します			牛乳、じゃこスパゲティ
02土	まめびよ	コロケバーガー、コーンスープ、プロッコリーとツナのサラダ、オレンジ	バーガーパン	○牛乳、牛乳、ツナ油漬缶	キャベツ、コーン、オレンジ、プロッコリー、人参、胡瓜	牛乳、さつまいもと栗のタルト
04月	豆乳、バナナチップス	ふりかけごはん、みそ汁(茄子・玉ねぎ)、チーズはんぺんフライ、小松菜とひじきのサラダ、グレープフルーツ	米、○じゃが芋、小麦粉、パン粉、○片栗粉、油、○小麦粉	○牛乳、はんぺん、○粉チーズ、みそ、○コンソ、○プロセスチーズ、プロセスチーズ、油揚げ、○バター、卵、ごま、◎調製豆乳	グレープフルーツ、こまつな、なす、玉ネギ、れんこん、人参、ひじき、◎バナナ(乾果)	牛乳、ボンデケーキ
05火	ヤクルト、人参スティック	＜精選料理＞ごはん、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、○パン、片栗粉、○牛乳、○グラニュー糖、三温糖	○牛乳、豆腐、おから、みそ、○きな粉、ごま、◎ヤクルト	梨、ほうれん草(冷凍)、ほうれん草、人参、えのきたけ、しめじ、干し椎茸、カットわかめ、ひじき、◎人参	牛乳、きなこ揚げぱん
06水	豆乳、大根スティック	＜世界の料理>スリランカ>ごはん、スリランカ風大根スープ、鶏肉のポテト・テルダーラ、キャベツとカリカリベーコンのサラダ、パイナップル	米、じゃが芋、○小麦粉、○三温糖、油、オリーブ油	○牛乳、鶏もも肉、○調製豆乳、ベーコン、○卵、かつお節、◎調製豆乳	玉ネギ、パイナップル、キャベツ、大根、胡瓜、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、人参、ココナツミルク、◎大根	牛乳、マラーカオ
07木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	豚しゃぶの冷やしうどん、焼きししゃも、切干大根のチャブチェ風、オレンジ	うどん、○食パン、砂糖、油、ごま油	○牛乳、豚肉、豚肉(もも)、ししゃも、○とろけるチーズ、○ツナ、ごま、◎のむヨーグルト	オレンジ、キャベツ、人参、切り干しだいこん、胡瓜、○ピーマン、ニラ、○玉ネギ、椎茸、コーン、○赤ピーマン、◎黄ピーマン、◎胡瓜	牛乳、ピーマントースト
08金	豆乳、おしゃぶり昆布	ハヤシライス、キャベツスープ、大根とホタテフレークの和風サラダ、バナナ	○さつま芋、米、○砂糖、油	○牛乳、鶏もも肉、ウインナー、○生クリーム、ほたて貝柱水煮缶、○卵、○バター、◎調製豆乳	玉ネギ、バナナ、大根、人参、キャベツ、プロッコリー、胡瓜、マッシュルーム、しめじ、◎こんぶ	牛乳、スイートポテト
09土	まめびよ	親子丼、みそ汁(大根・しめじ)、ほうれん草とツナの酢の物、グレープフルーツ	米、砂糖、ごま油、○パウムクーヘン	○牛乳、鶏もも肉、卵、ツナ油漬缶、油揚げ	グレープフルーツ、ほうれん草、玉ネギ、もやし、大根、人参、しめじ、万能ねぎ	牛乳、プリン、パウムクーヘン
11月	豆乳、食べる小魚	ごはん、にら玉スープ、茄子とピーマンのみそ炒め、鶏ささみと野菜のごま酢和え、オレンジ	米、○欧風マヨネーズ、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉、鶏ささ身、○とろけるチーズ、○ツナ油漬缶、卵、みそ、ごま、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	なす、オレンジ、ピーマン、玉ネギ、プロッコリー、キャベツ、胡瓜、赤ピーマン、人参、ニラ	牛乳、ツナマヨチーズパイ
12火	ヤクルト、人参スティック	ごはん、みそ汁(さつま芋・水菜)、鮭の塩焼き、筑前煮、バナナ	米、○食パン、さつま芋、さといも(冷凍)、板こんにゃく、○グラニュー糖、砂糖、油	○牛乳、鮭、鶏もも肉、○バター、みそ、◎アーモンド(乾)、◎ヤクルト	バナナ、ごぼう、人参、筍、れんこん、玉ネギ、水菜、いんげん、干し椎茸、◎人参	牛乳、アーモンドトースト
13水	豆乳、大根スティック	豚丼、みそ汁(小松菜・もやし)、キャベツの青じそ和え、梨	米、白滝、○コーンフレーク、砂糖	○牛乳、豚肉、みそ、○バター、ごま、◎調製豆乳	梨、玉ネギ、キャベツ、もやし、人参、こまつな、胡瓜、ねぎ、しそ、◎大根	牛乳、玄米フレークおこし
14木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	黒糖パン、豆乳スープ、鶏肉のマーマレード焼き、マカロニサラダ、グレープフルーツ	パン、○米、マカロニ、欧風マヨネーズ、○砂糖、○ごま油	鶏もも肉、豆乳、○みそ、ベーコン、ハム、○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、マーマレード、人参、しめじ、コーン、胡瓜、キャベツ、◎胡瓜	麦茶、みそ焼きおにぎり、煮干しチップ
15金	豆乳、バナナチップス	＜敬老の日＞お赤飯、きのこ汁、さばの幽庵焼き、ほうれん草の千草和え、柿	米、もち米、ごま油、砂糖	○牛乳、さば、卵、○生クリーム、○つぶあん(砂糖添加)、油揚げ、さざげ(乾)、ごま、◎調製豆乳	かき、ほうれん草、大根、人参、まいたけ、しめじ、ねぎ、えのきたけ、ゆず果皮、ゆず果汁、◎バナナ(乾果)	牛乳、クリームあんどうら焼き
16土	まめびよ	冷やしわかめうどん、エビしゅうまい、キャベツとちくわのマヨ和え、オレンジ	うどん、欧風マヨネーズ	○牛乳、かまぼこ、ごま	胡瓜、オレンジ、キャベツ、人参、カットわかめ	牛乳、今川焼き(カスタード)
18月	☆☆敬老の日☆☆					
19火	ヤクルト、人参スティック	ごはん、みそ汁(豆腐・なめこ)、れんこんつくね、小松菜のたらこ和え、グレープフルーツ	米、○パン、○油、片栗粉、砂糖、○グラニュー糖	○牛乳、鶏ひき肉、豆腐、みそ、たらこ、○きな粉、◎ヤクルト	グレープフルーツ、こまつな、もやし、れんこん、ねぎ、人参、なめこ、カットわかめ、◎人参	牛乳、きなこ揚げぱん
20水	豆乳、大根スティック	ふりかけごはん、みそ汁(茄子・玉ねぎ)、チーズはんぺんフライ、キャベツの塩昆布あえ、梨	○たこ焼き、米、小麦粉、パン粉、油、○欧風マヨネーズ	○牛乳、はんぺん、みそ、プロセスチーズ、油揚げ、卵、○かつお節、◎調製豆乳	キャベツ、梨、なす、玉ネギ、人参、胡瓜、塩こんぶ、◎あおのり、◎大根	牛乳、たこ焼き
21木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	豚しゃぶの冷やしうどん、焼きししゃも、切干大根のチャブチェ風、オレンジ	うどん、○米、○もち米、砂糖、油、ごま油	豚肉、豚肉(もも)、◎こしあん(生)、ししゃも、○きな粉、ごま、◎のむヨーグルト	オレンジ、キャベツ、人参、切り干しだいこん、胡瓜、ニラ、椎茸、コーン、◎胡瓜	麦茶、おはぎ
22金	豆乳、おしゃぶり昆布	ハヤシライス、キャベツスープ、大根とホタテフレークの和風サラダ、バナナ	○さつま芋、米、○砂糖、油	○牛乳、豚肉(もも)、ウインナー、○生クリーム、ほたて貝柱水煮缶、○卵、○バター、◎調製豆乳	玉ネギ、バナナ、大根、人参、キャベツ、プロッコリー、胡瓜、マッシュルーム、しめじ、◎こんぶ	牛乳、スイートポテト
23土	☆☆秋分の日☆☆					
25月	豆乳、食べる小魚	ごはん、にら玉スープ、茄子とピーマンのみそ炒め、鶏ささみと野菜のごま酢和え、オレンジ	米、○欧風マヨネーズ、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉、鶏ささ身、○とろけるチーズ、○ツナ油漬缶、卵、みそ、ごま、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	なす、オレンジ、ピーマン、玉ネギ、プロッコリー、キャベツ、胡瓜、赤ピーマン、人参、ニラ	牛乳、ツナマヨチーズパイ
26火	ヤクルト、人参スティック	ごはん、みそ汁(さつま芋・水菜)、鮭の塩焼き、筑前煮、バナナ	米、○食パン、さつま芋、さといも(冷凍)、板こんにゃく、○グラニュー糖、砂糖、油	○牛乳、鮭、鶏もも肉、○バター、みそ、◎アーモンド(乾)、◎ヤクルト	バナナ、ごぼう、人参、筍、れんこん、玉ネギ、水菜、いんげん、干し椎茸、◎人参	牛乳、アーモンドトースト
27水	豆乳、大根スティック	豚丼、みそ汁(小松菜・もやし)、キャベツの青じそ和え、梨	米、白滝、○コーンフレーク、砂糖	○牛乳、豚肉、みそ、○バター、ごま、◎調製豆乳	梨、玉ネギ、キャベツ、もやし、人参、こまつな、胡瓜、ねぎ、しそ、◎大根	牛乳、玄米フレークおこし
28木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	＜誕生会＞カレーピラフ、コロコロスープ、えびフライ・タルタルソース、カラフルサラダ、梨	米、フレンチドレッシング(乳化型)、油	○牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、○ホイップクリーム、プロセスチーズ、○くりの甘露煮、◎のむヨーグルト	梨、玉ネギ、キャベツ、大根、人参、胡瓜、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく、しょうが、◎胡瓜	牛乳、誕生ケーキ(※純組はホットケーキ)
29金	豆乳、バナナチップス	栗ごはん、きのこ汁、さばの幽庵焼き、ほうれん草の千草和え、柿	米、○小麦粉、○砂糖、○ざらめ糖、○片栗粉、ごま油、砂糖	○牛乳、さば、くり、卵、○バター、油揚げ、ごま、◎調製豆乳	かき、ほうれん草、大根、人参、まいたけ、しめじ、○かぼちゃ、ねぎ、えのきたけ、ゆず果皮、ゆず果汁、◎バナナ(乾果)	＜十五夜＞牛乳、お月見クッキー
30土	まめびよ	しらすの菜飯スパゲッティ、ジュリアンスープ、ポテトサラダ、バナナ	マカロニ・スパゲッティ、じゃが芋、欧風マヨネーズ	○牛乳、ツナ油漬缶、ベーコン、しらす干し、バター	バナナ、キャベツ、人参、ほうれん草、玉ネギ、エリンギ、胡瓜、セロリー、コーン、刻みのり	牛乳、ツイストドーナツ

☆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13日に行います。お楽しみに☆

★世界の料理～スリランカ～★

ポテト・テルダーラ・・・「テル」が油、「ダーラ」が入れるという意味で、スリランカでは一般的な炒め料理です。鶏肉を入れて主菜にします。

スリランカ風大根スープ・・・拍子切りにした大根で作るスリランカカレーをスープにアレンジします。

☆一日あたりの平均給与量 ☆

	エネルギー	タンパク質	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	551kcal	22.5g	19.8g	233mg	3.00mg	195μg	0.37mg	0.46mg	35mg
3歳未満児	521kcal	21.8g	18.4g	270mg	3.40mg	171μg	0.34mg	0.43mg	30mg