令和6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	
02 月	豆乳、食べる小魚	**≪防災の日≫**わかめごはん（非常食）、けんちん汁、コロッケ、ブロッコリーのおかか和え、バナナ	米、さといも（冷凍）、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、豆腐、油揚げ、かつお節、◎調製豆乳、◎いわし（煮干し）	バナナ、ブロッコリー、キャベツ、大根、人参、ごぼう、ねぎ	牛乳、アメリカンドック
03 火	ジョア、人参スティック	**≪精進料理≫**ごはん、みそ汁（お麩・わかめ）、厚揚げのみそカツ、ほうれん草のごま和え、梨	米、○食パン、パン粉、小麦粉、油、麩、○砂糖、砂糖	○牛乳、生揚げ、○生クリーム、みそ、赤みそ、ごま	梨、ほうれんそう（冷凍）、ほうれん草、人参、こんぶ（だし用）、カットわかめ、◎人参	**≪世界の料理：オーストラリア≫**牛乳、フェアリーブレッド
04 水	豆乳、大根スティック	ごはん、きのこ汁、鮭の塩焼き、じゃがいもきんぴら、オレンジ	米、じゃが芋、○小麦粉、○グラニュー糖、砂糖、ごま油、油	○牛乳、鮭、豚ひき肉、○バター、○卵、○牛乳、油揚げ、◎調製豆乳	オレンジ、大根、人参、まいたけ、ピーマン、しめじ、ねぎ、えのきたけ、◎大根	牛乳、ココアマフィン
05 木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	ハヤシライス、コロコロスープ、はんぺんのサラダ、パイナップル	米、○食パン、○砂糖、欧風マヨネーズ、○メープルシロップ、油、○粉糖	○牛乳、○牛乳、豚肉(もも)、はんぺん、○卵、卵、鶏もも肉、◎のむヨーグルト	玉ネギ、パイナップル、大根、ブロッコリー、人参、マッシュルーム、◎胡瓜	牛乳、フレンチトースト
06 金	豆乳、バナナチップス	あんかけ焼きそば、ワンタンスープ、切干大根の中華和え、グレープフルーツ	蒸し中華めん、○小麦粉、○油、片栗粉、ごま油、砂糖、油	○牛乳、豚肉、○かれい、しばえび、かにかまぼこ、なると、ごま、◎調製豆乳	グレープフルーツ、白菜、人参、玉ネギ、胡瓜、筍、切り干しだいこん、ねぎ、チンゲンサイ、カットわかめ、干し椎茸、◎バナナ（乾果）	**≪世界の料理：オーストラリア≫**牛乳、フィッシュ＆チップス
07 土	まめぴよ	ホットドック、コーンスープ、ささみのサラダ、バナナ	パン、ドレッシング	○牛乳、牛乳、ウインナー、鶏ささ身	キャベツ、バナナ、コーン、ブロッコリー、人参、胡瓜	牛乳、さつまいもと栗のタルト
09 月	豆乳、おしゃぶり昆布	選べるふりかけごはん、みそ汁（さつま芋・水菜）、肉大根、キャベツとちくわのマヨ和え、オレンジ	米、さつま芋、白滝、欧風マヨネーズ、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、みそ、ごま、◎調製豆乳	大根、玉ネギ、オレンジ、○みかん濃縮果汁、キャベツ、○みかん缶、人参、胡瓜、水菜、いんげん、◎こんぶ	牛乳、みかんゼリー、リッツ
10 火	ジョア、人参スティック	みそ豚丼、すまし汁（大根・花麩）、小松菜とじゃこの和え物、キウイフルーツ	米、○ホットケーキ粉、砂糖、○砂糖、○油、花麩、ごま油	○牛乳、豚肉、○牛乳、○きな粉、しらす干し、みそ、ごま	玉ネギ、キウイフルーツ、こまつな、もやし、人参、大根、万能ねぎ、糸みつば、◎人参	牛乳、きなこケーキ
11 水	豆乳、大根スティック	ごはん、豆腐と卵のスープ、白身魚のチリソース、大根とホタテのサラダ、グレープフルーツ	米、片栗粉、油、砂糖、ごま油	○牛乳、すずき、○豚ひき肉、絹ごし豆腐、卵、ほたて貝柱水煮缶、○卵、◎調製豆乳	グレープフルーツ、ねぎ、大根、ブロッコリー、○玉ネギ、胡瓜、人参、万能ねぎ、◎大根	牛乳、カレーパイ
12 木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	**≪世界の料理：オーストラリア≫**黒糖パン、豆乳スープ、**チキンシュニッツェル**、コールスローサラダ、バナナ	パン、○米、パン粉、油、小麦粉、欧風マヨネーズ、砂糖	調製豆乳、鶏むね肉、卵、ハム、◎のむヨーグルト	キャベツ、バナナ、人参、こまつな、胡瓜、しめじ、○あおのり、◎胡瓜	麦茶、たぬきおにぎり
13 金	牛乳、食べる小魚	**≪敬老の日≫**お赤飯、すまし汁（豆腐・ほうれん草）、さわらの西京焼き、筑前煮、梨	米、もち米、さといも（冷凍）、板こんにゃく、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、さわら、鶏もも肉、絹ごし豆腐、○こしあん（生）、白みそ、○つぶしあん、ささげ（乾）、◎いわし（煮干し）	梨、ごぼう、人参、筍、ほうれん草、いんげん、干し椎茸、○かんてんクック	麦茶、みずようかん、星たべよ
14 土	まめぴよ	ボロネーゼスパゲティ、ポトフ風スープ、さつま芋のごまマヨサラダ、オレンジ	スパゲティー、さつま芋、じゃが芋、欧風マヨネーズ、油	○牛乳、豚ひき肉、ウインナー、ハム、ごま	玉ネギ、オレンジ、人参、ホールトマト、胡瓜	牛乳、お米deガトーショコラ
16 月	☆ ☆ 敬老の日 ☆ ☆					
17 火	ジョア、人参スティック	栗五目ご飯、みそ汁（なす・わかめ）、鶏肉の幽庵焼き、ほうれん草とツナの酢の物、梨	米、○小麦粉、○砂糖、板こんにゃく、○ざらめ糖、○片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、油揚げ、○バター、くりの甘露煮、みそ	梨、もやし、ほうれん草、なす、人参、玉ネギ、ごぼう、○かぼちゃ、糸みつば、干し椎茸、ゆず果皮、ゆず果汁、カットわかめ、◎人参	**≪十五夜≫**牛乳、お月見クッキー
18 水	豆乳、大根スティック	ごはん、きのこ汁、鮭の塩焼き、じゃがいもきんぴら、オレンジ	米、じゃが芋、○小麦粉、○グラニュー糖、砂糖、ごま油、油	○牛乳、鮭、豚ひき肉、○バター、○卵、○牛乳、油揚げ、◎調製豆乳	オレンジ、大根、人参、まいたけ、ピーマン、しめじ、ねぎ、えのきたけ、◎大根	牛乳、ココアマフィン
19 木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	ハヤシライス、コロコロスープ、はんぺんのサラダ、パイナップル	米、○食パン、○砂糖、欧風マヨネーズ、○メープルシロップ、油、○粉糖	○牛乳、○牛乳、豚肉(もも)、はんぺん、○卵、卵、鶏もも肉、◎のむヨーグルト	玉ネギ、パイナップル、大根、ブロッコリー、人参、マッシュルーム、◎胡瓜	牛乳、フレンチトースト
20 金	豆乳、バナナチップス	あんかけ焼きそば、ワンタンスープ、切干大根の中華和え、グレープフルーツ	蒸し中華めん、○米、○もち米、片栗粉、ごま油、砂糖、油	○牛乳、豚肉、○こしあん（生）、しばえび、かにかまぼこ、なると、○きな粉、ごま、◎調製豆乳	グレープフルーツ、白菜、人参、玉ネギ、胡瓜、筍、切り干しだいこん、ねぎ、チンゲンサイ、カットわかめ、干し椎茸、◎バナナ（乾果）	**≪お彼岸≫**牛乳、おはぎ
21 土	まめぴよ	三色丼、みそ汁（じゃが芋・玉ねぎ）、キャベツの塩昆布あえ、バナナ	米、じゃが芋、砂糖	○牛乳、鶏ひき肉、卵、みそ	キャベツ、バナナ、玉ネギ、人参、胡瓜、絹さや、万能ねぎ、塩こんぶ、しょうが	牛乳、ミニメロンパン
23 月	☆ ☆ 秋分の日の振替休日 ☆ ☆					
24 火	ジョア、人参スティック	みそ豚丼、すまし汁（大根・花麩）、小松菜とじゃこの和え物、キウイフルーツ	米、○ホットケーキ粉、砂糖、○砂糖、○油、花麩、ごま油	○牛乳、豚肉、○牛乳、○きな粉、しらす干し、みそ、ごま	玉ネギ、キウイフルーツ、こまつな、もやし、人参、大根、万能ねぎ、糸みつば、◎人参	牛乳、きなこケーキ
25 水	豆乳、大根スティック	ごはん、豆腐と卵のスープ、白身魚のチリソース、大根とホタテのサラダ、グレープフルーツ	米、片栗粉、油、砂糖、ごま油	○牛乳、すずき、○豚ひき肉、絹ごし豆腐、卵、ほたて貝柱水煮缶、○卵、◎調製豆乳	グレープフルーツ、ねぎ、大根、ブロッコリー、○玉ネギ、○ホールトマト、胡瓜、人参、万能ねぎ、◎大根	**≪世界の料理：オーストラリア≫**牛乳、ミートパイ
26 木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	黒糖パン、豆乳スープ、鶏肉のバーベキューソース焼き、コールスローサラダ、バナナ	パン、○米、欧風マヨネーズ、砂糖	調製豆乳、鶏もも肉、○鶏ささ身、ハム、◎のむヨーグルト	キャベツ、バナナ、人参、こまつな、胡瓜、しめじ、○福神漬け、○刻みのり、◎胡瓜	麦茶、鶏飯
27 金	豆乳、おしゃぶり昆布	**≪誕生会≫**カレーピラフ、オニオンスープ、えびフライ・タルタルソース、カラフルサラダ、柿	米、フレンチドレッシング（乳化型）、油	○牛乳、○ホイップクリーム、豚ひき肉、プロセスチーズ、◎調製豆乳	玉ネギ、かき、キャベツ、胡瓜、人参、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、コーン、◎こんぶ	牛乳、誕生ケーキ（※純組はホットケーキ）
28 土	まめぴよ	焼きうどん、エビしゅうまい、大根とツナの和風サラダ、オレンジ	うどん、油	○牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、かつお節	オレンジ、大根、キャベツ、玉ネギ、人参、もやし、ブロッコリー、胡瓜、ピーマン	牛乳、ツイストドーナツ
30 月	豆乳、食べる小魚	選べるふりかけごはん、みそ汁（さつま芋・水菜）、肉大根、キャベツとちくわのマヨ和え、オレンジ	米、さつま芋、白滝、欧風マヨネーズ、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、みそ、ごま、◎調製豆乳、◎いわし（煮干し）	大根、玉ネギ、オレンジ、○みかん濃縮果汁、キャベツ、○みかん缶、人参、胡瓜、水菜、いんげん	牛乳、みかんゼリー、リッツ

☆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。

☆ 一日あたりの平均給与量 ☆

	ｴﾈﾙｷﾞｰ	ﾀﾝﾊﾟｸ質	脂質	ｶﾙｼｳﾑ	鉄	ﾋﾞﾀﾐﾝA	ﾋﾞﾀﾐﾝB1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾋﾞﾀﾐﾝC
3歳以上児	555kcal	22.1g	19.5g	212mg	2.5mg	183μg	0.36mg	0.43mg	36mg
3歳未満児	509kcal	21.2g	17.7g	277mg	2.9mg	160μg	0.33mg	0.41mg	32mg

☆防災の日☆

9月1日は防災の日です。給食は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5日に行います。今年度最後のかき氷屋さんです。お楽しみに☆

☆世界の料理☆

今月はオーストラリアです。オーストラリアはその歴史からイギリス料理の影響を大きく受けています。また、移民により世界各地の料理が取り入れられ、様々な国の料理が融合してオーストラリア料理ができたようです。どんな料理がでるかお楽しみに☆