

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火	豆乳、人参スティック	《防災の日》ごはん(非常食)、カレー(非常食)、ブロッコリーとツナのサラダ、バナナ、ジョア	米、○食パン、ドレッシング、○砂糖	○牛乳、ツナ油漬缶、○バター、○きな粉、◎調製豆乳	バナナ、キャベツ、ブロッコリー(ゆで)、人参、◎人参	牛乳、きなこサンドパン
02水	豆乳、おしゃぶり昆布	《精進料理》ごはん、すまし汁(麩・わかめ)、厚揚げのみそカツ、ほうれん草のごま和え、梨	○さつま芋、米、パン粉、小麦粉、油、○砂糖、麩、砂糖	○牛乳、生揚げ、○生クリーム、○バター、赤みそ、ごま、◎調製豆乳	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、◎こんぶ	牛乳、スイートポテト
03木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	ふりかけごはん、みそ汁(キャベツ・油揚げ)、肉じゃが、はんぺんのサラダ、オレンジ	じゃが芋、米、白滝、欧風マヨネーズ、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、はんぺん、卵、○ハム、○とろけるチーズ、油揚げ、○卵、みそ、◎のむヨーグルト	玉ネギ、オレンジ、ブロッコリー(ゆで)、キャベツ、人参、グリーンピース、万能ねぎ、◎胡瓜	牛乳、ハムチーズパイ
04金	牛乳、バナナチップス	ごはん、けんちん汁、さわらの西京焼き、ほうれん草とツナの酢の物、キウイフルーツ	米、さといも(冷凍)、砂糖、ごま油	さわら、鶏もも肉、豆腐、ツナ油漬缶、油揚げ、◎牛乳	キウイフルーツ、もやし、ほうれん草、○みかん濃縮果汁、○みかん缶、大根、人参、ごぼう、ねぎ、◎バナナ(乾果)	麦茶、みかんゼリー、リッツ
05土	まめびよ	和風スパゲッティ、キャベツスープ、ポテトサラダ、グレープフルーツ	マカロニ・スパゲッティ、じゃが芋、欧風マヨネーズ	○牛乳、ベーコン、ハム、バター	グレープフルーツ、キャベツ、ほうれん草、人参、玉ネギ、しめじ、コーン、胡瓜、刻みのり	牛乳、ミニメロンパン
07月	豆乳、食べる小魚	マーボー豆腐丼、にら玉スープ、大根とホタテフレークの和風サラダ、オレンジ	米、○ホットケーキ粉、○油、○砂糖、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、豆腐、豚ひき肉、○牛乳、卵、ほたて貝柱水煮缶、みみそ(赤色辛みそ)、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	オレンジ、大根、玉ネギ、筍、ブロッコリー(ゆで)、ねぎ、胡瓜、人参、○人参、ニラ、○人参、しょうが、にんにく	牛乳、にんじんケーキ
08火	ジョア、人参スティック	黒糖パン、豆乳スープ、鶏肉と野菜のトマト煮、カラフルサラダ、バナナ	パン、○米、じゃが芋、砂糖	豆乳、鶏もも肉、ベーコン	バナナ、玉ネギ、キャベツ、トマトピューレ、人参、ほうれん草、胡瓜、ブロッコリー(ゆで)、しめじ、いんげん、赤ピーマン、黄ピーマン、○あおのり、◎人参	麦茶、たぬきおにぎり
09水	豆乳、おしゃぶり昆布	《郷土料理：静岡県》ごはん、おざく汁、金目鯛の煮付け、小松菜の納豆和え、グレープフルーツ	米、○焼きそばめん、さといも(冷凍)、砂糖、○油、ごま油	○牛乳、きんめだい、○豚肉(肩)、挽きわり納豆、油揚げ、○かつお節、かつお節、◎調製豆乳	グレープフルーツ、こまつな、もやし、大根、○キャベツ、人参、ごぼう、椎茸、○人参、◎こんぶ	《ご当地グルメ：静岡県》牛乳、富士宮焼きそば
10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、カニカマサラダ、パイナップル	米、○食パン、欧風マヨネーズ、○欧風マヨネーズ、油	○牛乳、豚肉(もも)、鶏もも肉、かにかまぼこ、○しらす干し、◎のむヨーグルト	玉ネギ、パイナップル、大根、キャベツ、人参、ブロッコリー(ゆで)、胡瓜、マッシュルーム、○あおのり、◎胡瓜	牛乳、じゃこトースト
11金	豆乳、バナナチップス	ごはん、きのこ汁、れんこんつくね、じゃこ豆腐のサラダ、梨	米、○小麦粉、○粉糖、片栗粉、砂糖、○グラニュー糖、ごま油	○牛乳、鶏ひき肉、豆腐、○バター、油揚げ、しらす干し、○ごま、◎調製豆乳	梨、れんこん、レタス、ねぎ、大根、人参、まいたけ、しめじ、胡瓜、えのきたけ、◎バナナ(乾果)	牛乳、セサミクッキー
12土	まめびよ	冷やし中華(しょうゆ味)、焼ギョウザ、かぼちゃのそぼろ煮、オレンジ	中華めん、砂糖、片栗粉	○牛乳、鶏ひき肉、ハム	かぼちゃ、オレンジ、胡瓜、ミニトマト、グリーンピース	牛乳、お米deガトーショコラ
14月	豆乳、食べる小魚	ネバネバ丼、みそ汁(さつま芋・水菜)、切り干し大根のおかか和え、グレープフルーツ	米、さつま芋、○クレープの皮、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、挽きわり納豆、○ホイップクリーム、みそ、かつお節、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	グレープフルーツ、○バナナ、こまつな、人参、ニラ、玉ネギ、ねぎ、切り干しだいこん、水菜	牛乳、バナナクレープ
15火	ジョア、人参スティック	《郷土料理：静岡県》冷やしきつねうどん、桜えびと玉ねぎのかき揚げ、かぼちゃサラダ、バナナ	うどん、○米、さつま芋、欧風マヨネーズ、てんぷら粉、油、○砂糖	油揚げ、○豚肉、ハム、○油揚げ、干しえび、ごま	バナナ、玉ネギ、胡瓜、かぼちゃ、もやし、人参、○刻みこんぶ、みつ葉、○しょうが、◎人参	麦茶、しじゅうしおにぎり
16水	豆乳、おしゃぶり昆布	ごはん、みそ汁(小松菜・えのき)、鶏肉の香味焼き、キャベツとピーマンのツナ和え、キウイフルーツ	米、○小麦粉、○グラニュー糖、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、○バター、○卵、○牛乳、みそ、◎調製豆乳	キウイフルーツ、キャベツ、こまつな、ピーマン、もやし、えのきたけ、人参、ねぎ、しょうが、◎こんぶ	牛乳、ココアマフィン
17木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	ふりかけごはん、みそ汁(キャベツ・油揚げ)、肉じゃが、はんぺんのサラダ、オレンジ	じゃが芋、米、白滝、欧風マヨネーズ、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、はんぺん、卵、○ハム、○とろけるチーズ、油揚げ、みそ、◎のむヨーグルト	玉ネギ、オレンジ、ブロッコリー(ゆで)、キャベツ、人参、グリーンピース、万能ねぎ、◎胡瓜	牛乳、ハムチーズパイ
18金	牛乳、バナナチップス	《敬老会》お赤飯、けんちん汁、さわらの西京焼き、ほうれん草とツナの酢の物、梨	赤飯、さといも(冷凍)、○砂糖、砂糖、ごま油	さわら、○こしあん(生)、鶏もも肉、豆腐、○つぶしあん(砂糖添加)、ツナ油漬缶、油揚げ、◎牛乳	梨、もやし、ほうれん草、大根、人参、ごぼう、ねぎ、○かんでんクック、◎バナナ(乾果)	麦茶、みずようかん、星たべよ
19土	まめびよ	スタミナ丼、みそ汁(豆腐・ねぎ)、キャベツの塩昆布あえ、グレープフルーツ	米、油	○牛乳、豚肉、豆腐、みそ、ごま	キャベツ、グレープフルーツ、玉ネギ、人参、ニラ、○デイスベンスバックジャム(いちご&マーガリン)、ねぎ、胡瓜、塩こんぶ、カットわかめ	牛乳、ホットケーキ
21月		☆ ☆ 敬老の日 ☆ ☆				
22火		☆ ☆ 国民の休日 ☆ ☆				
23水		☆ ☆ 秋分の日 ☆ ☆				
24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、カニカマサラダ、パイナップル	米、○食パン、欧風マヨネーズ、○欧風マヨネーズ、油	○牛乳、豚肉(もも)、鶏もも肉、かにかまぼこ、○しらす干し、◎のむヨーグルト	玉ネギ、パイナップル、大根、キャベツ、人参、ブロッコリー(ゆで)、胡瓜、マッシュルーム、○あおのり、◎胡瓜	牛乳、じゃこトースト
25金	豆乳、バナナチップス	ごはん、きのこ汁、れんこんつくね、じゃこ豆腐のサラダ、梨	米、○小麦粉、○砂糖、片栗粉、砂糖、○ざらめ糖、○片栗粉、ごま油	○牛乳、鶏ひき肉、豆腐、○バター、油揚げ、しらす干し、◎調製豆乳	梨、れんこん、レタス、ねぎ、大根、人参、まいたけ、しめじ、胡瓜、○かぼちゃ、えのきたけ、◎バナナ(乾果)	《十五夜》牛乳、お月見クッキー
26土	まめびよ	蒸し鶏のサラダうどん(ごまだれ)、エビしゅうまい、生揚げの中華五目煮、バナナ	うどん、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、生揚げ、鶏ささ身、豚肉	バナナ、レタス、もやし、人参、チンゲンサイ、玉ネギ、胡瓜、干し椎茸	牛乳、ツイストドーナツ
28月	豆乳、食べる小魚	ネバネバ丼、みそ汁(さつま芋・水菜)、切り干し大根のおかか和え、グレープフルーツ	米、さつま芋、○クレープの皮、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、挽きわり納豆、○ホイップクリーム、みそ、かつお節、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	グレープフルーツ、○バナナ、こまつな、人参、ニラ、玉ネギ、ねぎ、切り干しだいこん、水菜	牛乳、バナナクレープ
29火	ジョア、人参スティック	《誕生会・ご当地グルメ》サンドイッチ(ツナ・いちごジャム)、小松菜のスープ、三島コロッケ、ささみのサラダ、梨	食パン、欧風マヨネーズ、ドレッシング	○牛乳、鶏ささ身、ツナ油漬缶、○ホイップクリーム	梨、キャベツ、こまつな、ブロッコリー(ゆで)、○ぶどう、胡瓜、いちごジャム、人参、玉ネギ、コーン、◎人参	牛乳、誕生ケーキ
30水	豆乳、おしゃぶり昆布	ごはん、みそ汁(小松菜・えのき)、鶏肉の香味焼き、キャベツとピーマンのツナ和え、キウイフルーツ	米、○小麦粉、○グラニュー糖、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、○バター、○卵、○牛乳、みそ、◎調製豆乳	キウイフルーツ、キャベツ、こまつな、ピーマン、もやし、えのきたけ、人参、ねぎ、しょうが、◎こんぶ	牛乳、ココアマフィン

☆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	535kcal	21.3g	19.3g	220mg	2.9mg	197μg	0.35mg	0.43mg	34mg
3歳未満児	490kcal	20.0g	17.2g	287mg	3.0mg	174μg	0.32mg	0.41mg	29mg

☆郷土料理・ご当地グルメ☆ 今月は静岡県です！

- ・おざく汁・・・地域の人々が野菜を持ち寄り、ざくざく切って煮込んで作る郷土料理です。
- ・金目鯛の煮付け・・・伊豆半島は金目鯛の産地で、特に下田港は水揚げ日本一です。
- ・富士宮焼きそば・・・B-1グランプリで優勝したこともある、大人気のご当地焼きそばで、イワシ粉がかかっているのが特徴です。
- ・桜えびのかき揚げ・・・国内で水揚げされる桜えびはすべて駿河湾産で、かき揚げは多くの飲食店で提供されている人気メニューです。
- ・三島コロッケ・・・三島馬鈴薯を100%使ったコロッケで、自然な甘さが特徴です。

