

令和6年9月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第七こども園

日付	10時おやつ	昼食	材 料 名			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	
2月	牛乳	非常食うどん、麦茶、ポテトサラダ、甘夏みかん缶	うどん、じゃがいも	○牛乳、◎牛乳、ハム	○バナナ、きゅうり、にんじん、甘夏	牛乳、バナナココア
3火	豆乳、芋けんぴ	御飯、みそ汁(ふ・わかめ)、厚揚げの味噌カツ、ほうれん草のごまあえ、なし	米、○ロイヤルローフ、パン粉、小麦粉、油、○砂糖、砂糖、焼ふ、三温糖	○牛乳、生揚げ、○ピザ用チーズ、淡色みそ、すりごま、赤みそ、◎調製豆乳	なし、ほうれん草、◎にんじん、にんじん、カットわかめ	牛乳、やみつきトースト
4水	ジョア	八王子ラーメン、牛乳、揚げワンタン、チョレギサラダ、パイナップル	ゆで中華めん、○米、油、○天かす、ごま油	牛乳、焼き豚、ごま	パイナップル、レタス、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、○たくあん(みじん)、もみのり、カットわかめ	麦茶、たぬきおにぎり、おしゃぶり昆布
5木	牛乳、きゅうりスティック	わかめご飯、みそ汁(じゃが芋・ねぎ)、鮭のあけぼの焼き、キャベツのゆかりあえ、りんご	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○メープルシロップ	○牛乳、◎牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、粉チーズ	りんご、キャベツ、にんじん、ねぎ、◎きゅうり	牛乳、ホットケーキ
6金	飲むヨーグルト	白パン(ジャム)、ミネストローネスープ、鶏肉のオレンジ焼き、ごぼうサラダ、バナナ	白パン、マヨネーズ、シェルマカロニ、○油	○牛乳、◎ヨーグルト(ドリンク)、鶏もも肉、ハム、ベーコン	バナナ、ごぼう、ブルーベリージャム、にんじん、トマト、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、マーレレード	牛乳、ごま団子
7土	ジョア	たらこスパゲティ、牛乳、イタリアンサラダ、オレンジ	スパゲティ、セパレートドレッシング、○グラニュー糖	牛乳、たらこ、ダイスチーズ、バター	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、黄ピーマン、ミニトマト、グリーンアスパラガス、万能ねぎ、刻みのり	麦茶、大学芋
9月	牛乳	バターライス、ビーフストロガノフ、コンソメスープ、ブロッコリーとえびのサラダ、柿	米、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、○砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、牛肉(肩)、卵、えび、○バター、生クリーム、バター	かき、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、マッシュルーム、キャベツ	牛乳、紅茶クッキー
10火	豆乳、干し芋	クリームスープスパゲティ、チキンナゲット、海藻サラダ、なし	○米、スパゲティ、和風ドレッシング	チキンナゲット、牛乳、生クリーム、えび、いか、○ダイスチーズ、○かつお節、◎調製豆乳	なし、キャベツ、きゅうり、マッシュルーム、たまねぎ、しめじ、海藻ミックス	麦茶、おかかチーズおにぎり
11水	ジョア	御飯、すまし汁(白菜・えのき)、甘鯛のみそねぎ焼き、納豆和え、パイナップル	米、○ロイヤルローフ、○砂糖、砂糖	○牛乳、たい、挽きわり納豆、○卵、米みそ(淡色辛みそ)	パイナップル、ほうれん草、はくさい、ねぎ、えのきたけ、にんじん、葉ねぎ、たくあん(刻み)	牛乳、ココアフレんチ
12木	牛乳、きゅうりスティック	御飯、わかめスープ、マーボー豆腐、春雨サラダ、りんご	米、中華ドレッシング、はるさめ、片栗粉、ごま油	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、○原宿ドック(チーズ)、豚ひき肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうが、◎きゅうり	牛乳、原宿ドック
13金	飲むヨーグルト	赤飯、麩のすまし汁(えのき)、鶏肉のごまみそ焼、きゅうりとわかめの酢の物、バナナ	米、○サンドイッチパン、もち米、○マヨネーズ、砂糖、焼ふ	○牛乳、◎ヨーグルト(ドリンク)、鶏もも肉、○ツナ油漬缶、かにかまぼこ、あずき(乾)、ごま、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、○キャベツ、カットわかめ	牛乳、ツナサンド
14土	ジョア	焼きそば、牛乳、三色サラダ、オレンジ	焼きそばめん、フレンチドレッシング(分離型)、油	牛乳、豚肉(肩)	オレンジ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、もやし、コーン(冷凍)	麦茶、シュガーパイ
16月	☆ 敬老の日 ☆					
17火	豆乳、芋けんぴ	御飯、みそ汁(ふ・わかめ)、さつまいもと鶏肉の甘辛炒め、ほうれん草のごまあえ、なし	米、さつまいも、○ロイヤルローフ、砂糖、○砂糖、焼ふ	○牛乳、鶏もも肉、○ピザ用チーズ、淡色みそ、すりごま、バター、◎調製豆乳	なし、ほうれん草、にんじん、いんげん、カットわかめ	牛乳、やみつきトースト
18水	ジョア	わかめご飯、みそ汁(じゃが芋・ねぎ)、鮭のあけぼの焼き、キャベツのゆかりあえ、りんご	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○メープルシロップ	○牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、粉チーズ	りんご、キャベツ、にんじん、ねぎ	牛乳、ホットケーキ
19木	牛乳、きゅうりスティック	八王子ラーメン、牛乳、揚げワンタン、チョレギサラダ、パイナップル	ゆで中華めん、油、ごま油	牛乳、◎牛乳、焼き豚、ごま	パイナップル、レタス、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、もみのり、カットわかめ、◎きゅうり	麦茶、きな粉おはぎ、おしゃぶり昆布
20金	飲むヨーグルト	クロワッサン、ミネストローネスープ、ロシアンコロッケ、ブロッコリーサラダ、バナナ	じゃがいも(ダイス)、クロワッサン、パン粉、小麦粉、マヨネーズ、シェルマカロニ、油	◎ヨーグルト(ドリンク)、豚ひき肉、○ホイップクリーム、ハム、ベーコン、ダイスチーズ	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、○もも缶(白桃)、○もも缶(黄桃)、トマト、にんじん、コーン缶、キャベツ	麦茶、桃のタルト
21土	ジョア	塩ラーメン、牛乳、白菜のナムル、オレンジ	太鼓判ラーメン、○ロイヤルローフ、○マーガリン、ごま油、○グラニュー糖	牛乳、焼き豚、なると	はくさい、オレンジ、きゅうり、ねぎ	麦茶、シュガートースト
23月	☆ 振替休日 ☆					
24火	豆乳、干し芋	クリームスープスパゲティ、チキンナゲット、海藻サラダ、なし	○米、スパゲティ、和風ドレッシング	チキンナゲット、牛乳、生クリーム、えび、いか、○ダイスチーズ、○かつお節、◎調製豆乳	なし、キャベツ、◎にんじん、きゅうり、マッシュルーム、たまねぎ、しめじ、海藻ミックス	麦茶、おかかチーズおにぎり
25水	ジョア	御飯、すまし汁(白菜・えのき)、甘鯛のみそねぎ焼き、納豆和え、パイナップル	米、○ロイヤルローフ、○砂糖、砂糖	○牛乳、たい、挽きわり納豆、○卵、米みそ(淡色辛みそ)	パイナップル、ほうれん草、はくさい、ねぎ、えのきたけ、にんじん、葉ねぎ、たくあん(刻み)	牛乳、ココアフレんチ
26木	牛乳、きゅうりスティック	御飯、わかめスープ、マーボー豆腐、春雨サラダ、りんご	米、中華ドレッシング、はるさめ、片栗粉、ごま油	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、○バナナ、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうが、◎きゅうり	牛乳、バナナココア
27金	飲むヨーグルト	菜めしおにぎり、鶏肉のごまみそ焼、れんこんのきんぴら、ポテトサラダ、バナナ	米、じゃがいも、○サンドイッチパン、○マヨネーズ、砂糖	○牛乳、◎ヨーグルト(ドリンク)、鶏もも肉、ハム、○ツナ油漬缶、ごま、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、○キャベツ	牛乳、ツナサンド
28土	ジョア	あんかけ焼きそば、牛乳、かにかまサラダ、オレンジ	蒸し中華麺、ごまドレッシング、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、かにかまぼこ、えび、いか	キャベツ、オレンジ、ブロッコリー、もやし、にんじん、さやえんどう	麦茶、フルーツゼリー
30月	牛乳	バターライス、ビーフストロガノフ、コンソメスープ、ブロッコリーとえびのサラダ、柿	米、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、○砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、牛肉(肩)、卵、えび、○バター、生クリーム、バター	かき、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、マッシュルーム、キャベツ	牛乳、紅茶クッキー



- 2日 防災の日
- 3日 精進料理
- 13日 敬老会メニュー
- 19日 お彼岸
- 20日 誕生会
- 27日 お弁当給食



☆ 一日の平均給与量 ☆

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 517kcal 19.5g 18.3g 196mg 1.8mg 146μg 0.32mg 0.33mg 37mg
 3歳未満児 476kcal 19.4g 16.1g 312mg 4.0mg 127μg 0.28mg 0.35mg 31mg

★都合により食材の変更があります。
 ★牛肉を使用する場合があります。