

令和3年9月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第一保育園

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	
1 水	牛乳、人参スティック	非常食カレー、もも缶	米、○焼きそばめん、じゃがいも、○油、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○豚肉(ばら)、脱脂粉乳、◎牛乳	もも缶、たまねぎ、○キャベツ、にんじん、○たまねぎ、○にんじん、○ピーマン、○あおのり、◎にんじん	牛乳、ソース焼きそば
2 木	マミー、セロリスティック	ナポリタン、牛乳、カリカリじゃこサラダ、キウイフルーツ	○胚芽米、スパゲティ、和風ドレッシング、○砂糖、○油	牛乳、○牛肉(肩)、無添加ウインナー、しらす干し、◎乳酸菌飲料	キウイフルーツ、レタス、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、きゅうり、カットマト、ピーマン、○焼きのり、○しょうが、◎	麦茶、牛しぐれおにぎり
3 金	豆乳、きゅうりスティック	のり佃煮御飯、根菜汁、ひりゅうず、ほうれん草のごま和え、なし	米、○わらび餅粉、油、○砂糖、片栗粉、三温糖、砂糖	木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、○きな粉、油揚げ、すりごま、◎豆乳	こんぶ(だし用)、ほうれんそう(冷凍)、なし、にんじん、のり佃煮、だいこん、れんこん、ごぼう、いんげん、しいたけ、ひじき、	麦茶、わらび餅
4 土	牛乳、人参スティック	コロコロチャーシュー丼、中華スープ、えびシューマイ、もやしと人参のナムル、オレンジ	米、はちみつ、ごま油	焼き豚、錦糸卵、ごま、◎牛乳	オレンジ、もやし、にんじん、しいたけ、にら、カットわかめ、刻みのり、◎にんじん	麦茶、ワッフル
6 月	マミー、セロリスティック	御飯、みそ汁(豆腐・わかめ)、なすのポン酢炒め、ブロッコリーの和え物、グレープフルーツ	米、油、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、○バター、ちくわ、白みそ、ごま、◎乳酸菌飲料	なす、グレープフルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、カットわかめ、◎セロリー	牛乳、かみなりおこし
7 火	豆乳、きゅうりスティック	手作りピザ、ウインナーと野菜のスープ、スイートポテトサラダ、バナナ	さつまいも、○米、強力粉、マヨネーズ	ウインナー、○豚肉(もも)、とろけるチーズ、ベーコン、○油揚げ、◎豆乳	バナナ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、○刻みこんぶ、◎きゅうり	麦茶、しじゅうし
8 水	牛乳、人参スティック	御飯、けんちん汁、さばの南部焼き、そぼろ納豆、パイナップル	米、○小麦粉、さといも、○砂糖、○片栗粉、油、砂糖、ごま油	○牛乳、さば、○木綿豆腐、挽きわり納豆、木綿豆腐、ごま、油揚げ、◎牛乳	パイナップル、だいこん、ごぼう、切り干しだいこん、ねぎ、にんじん、◎にんじん	牛乳、みつ団子
9 木	マミー、セロリスティック	じゃじゃ麺、チンゲン菜のスープ、キャベツのツナマヨネーズ和え、キウイフルーツ	ゆでうどん、○コッペパン、マヨネーズ、○パン粉、三温糖、○小麦粉、ごま油	○牛乳、鶏ひき肉○豚ひき肉、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、○だいず水煮缶詰、ベーコン、◎乳酸菌飲料	キウイフルーツ、きゅうり、キャベツ、チンゲンサイ、ねぎ、○たまねぎ、にんじん、たまねぎ、○にんじん、○にんにく、◎セロリー	牛乳、焼きカレーパン
10 金	豆乳、きゅうりスティック	御飯、わかめスープ、チンジャオロース、パリパリサラダ、なし	米、春巻きの皮、片栗粉、油、ごま油	○牛乳、豚肉(ロース)、○ホイップクリーム、かにかまぼこ、ごま、◎豆乳	なし、○みかん缶、たけのこ(ゆで)、もやし、たまねぎ、にんじん、カットわかめ、ピーマン、コーン缶、◎きゅうり	牛乳、みかんクレープ
11 土	牛乳、人参スティック	チキンピラフ、おくらスープ、トマトサラダ、オレンジ	米、セパレートドレッシング、油、○グラニュー糖	鶏もも肉、バター、◎牛乳	トマト、オレンジ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、オクラ、パセリ、ねぎ、◎にんじん	麦茶、チュロス
13 月	マミー、セロリスティック	カレーライス、福神漬、牛乳、大根とタコのマリネ風、バナナ	米、じゃがいも(1/2カット)、セパレートドレッシング、油	牛乳、豚肉(ばら)、たこ(茹)、◎乳酸菌飲料	バナナ、だいこん、たまねぎ、にんじん、福神漬、きゅうり、◎セロリー	麦茶、ババロア、リッツ
14 火	豆乳、きゅうりスティック	バターロール、かぶのスープ、鶏肉のマーマレード焼き、ホタテサラダ、グレープフルーツ	ロールパン、マヨネーズ、○砂糖	○ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、ほたて貝柱水煮缶、ベーコン、◎豆乳	グレープフルーツ、キャベツ、かぶ、○バナナ、きゅうり、かぶ・葉、○もも缶、○みかん缶、○パイン缶、にんじん、マーマレード、◎きゅうり	麦茶、フルーツヨーグルト
15 水	牛乳、人参スティック	はらぺこあおむしおにぎり、レタススープ、アイスクリームポテトサラダ、ハムカツ、りんご	米、じゃがいも(ダイスカット)、マヨネーズ、油	○ホイップクリーム、ベーコン、かにかまぼこ、◎牛乳	レタス、りんご、えのきたけ、マッシュルーム、えだまめ(冷凍)、あおのり、◎にんじん	麦茶、巨峰ロールケーキ
16 木	マミー、セロリスティック	ナポリタン、牛乳、カリカリじゃこサラダ、キウイフルーツ	○フライドポテト、スパゲティ、和風ドレッシング、○油	牛乳、無添加ウインナー、○とろけるチーズ、しらす干し、◎乳酸菌飲料	キウイフルーツ、レタス、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、きゅうり、カットマト、ピーマン、◎セロリー	麦茶、プーティン(カナダ)
17 金	豆乳、きゅうりスティック	赤飯、ゆばのすまし汁、はまちの照り焼き、きゅうりの酢の物、なし	米、○わらび餅粉、○砂糖、砂糖、油	はまち、○きな粉、あずき(乾)、かにかまぼこ、ごま、干し湯葉、◎豆乳	なし、きゅうり、万能ねぎ、にんじん、カットわかめ、◎きゅうり	麦茶、わらび餅
18 土	牛乳、人参スティック	八王子ラーメン、牛乳、チキンサラダ、オレンジ	ゆで中華めん、フレンチドレッシング(分離型)、	牛乳、焼き豚、鶏ささ身、◎牛乳	オレンジ、もやし、ブロッコリー、たまねぎ、たけのこ(塩蔵しなちく)、コーン缶、にんじん、◎にんじん	麦茶、シュガーパイ
20 月						
21 火	豆乳、きゅうりスティック	ブリオッシュ、野菜のスープ、すずきのエスカベージュ、スイートポテトサラダ、バナナ	ブリオッシュ、さつまいも、マヨネーズ、油、小麦粉、砂糖	すずき、◎豆乳	バナナ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、トマト、キャベツ、パセリ、◎きゅうり	麦茶、お月見ゼリー、リッツ
22 水	牛乳、人参スティック	御飯、みそ汁、いりどり、ほうれん草とえのき茸の海苔和え、パイナップル	米、○ホットケーキ粉、板こんにゃく、○メープルシロップ、焼ふ、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、白みそ、○卵、○バター、◎牛乳	ほうれんそう(冷凍)、パイナップル、えのきたけ、にんじん、ごぼう、れんこん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、いんげん、のり佃煮、干しいたけ、◎にんじん	牛乳、マーブルホットケーキ
23 木						
24 金	豆乳、きゅうりスティック	御飯、わかめスープ、チンジャオロース、パリパリサラダ、なし	米、○米、春巻きの皮、○三温糖、片栗粉、油、ごま油	豚肉(ロース)、○きな粉、かにかまぼこ、ごま、◎豆乳	なし、たけのこ(ゆで)、もやし、たまねぎ、にんじん、カットわかめ、ピーマン、コーン缶、◎きゅうり	麦茶、きな粉おはぎ
25 土	牛乳、人参スティック	きのこうどん、肉団子の甘辛煮、大根のゆかり和え、ヨーグルト	ゆでうどん、○食パン、油、砂糖、片栗粉	ヨーグルト(加糖)、油揚げ、◎牛乳	だいこん、きゅうり、○いちごジャム、なめこ、しめじ、えのきたけ、ねぎ、にんじん、しいたけ、◎にんじん	麦茶、いちごジャムサンド
27 月	マミー、セロリスティック	カレーライス、福神漬、牛乳、大根とタコのマリネ風、バナナ	米、じゃがいも(1/2カット)、セパレートドレッシング、油	牛乳、豚肉(ばら)、たこ(茹)、◎乳酸菌飲料	バナナ、だいこん、たまねぎ、にんじん、福神漬、きゅうり、◎セロリー	麦茶、ババロア、リッツ
28 火	豆乳、きゅうりスティック	バターロール、かぶのスープ、鶏肉のマーマレード焼き、ホタテサラダ、グレープフルーツ	ロールパン、マヨネーズ、○砂糖	○ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、ほたて貝柱水煮缶、ベーコン、◎豆乳	グレープフルーツ、キャベツ、かぶ、○バナナ、きゅうり、かぶ・葉、○もも缶、○みかん缶、○パイン缶、にんじん、マーマレード、◎きゅうり	麦茶、フルーツヨーグルト
29 水	牛乳、人参スティック	御飯、けんちん汁、さばの南部焼き、そぼろ納豆、パイナップル	米、○小麦粉、さといも、○砂糖、○片栗粉、油、砂糖、ごま油	○牛乳、さば、○木綿豆腐、挽きわり納豆、木綿豆腐、ごま、油揚げ、◎牛乳	パイナップル、だいこん、ごぼう、切り干しだいこん、ねぎ、にんじん、◎にんじん	牛乳、みつ団子
30 木	マミー、セロリスティック	じゃじゃ麺、チンゲン菜のスープ、キャベツのツナマヨネーズ和え、キウイフルーツ	ゆでうどん、○コッペパン、マヨネーズ、○パン粉、三温糖、○小麦粉、ごま油	○牛乳、鶏ひき肉○豚ひき肉、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、○だいず水煮缶詰、ベーコン、◎乳酸菌飲料	キウイフルーツ、きゅうり、キャベツ、チンゲンサイ、ねぎ、○たまねぎ、にんじん、たまねぎ、○にんじん、○にんにく、◎セロリー	牛乳、焼きカレーパン

☆ 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	592kcal	21.1g	19.9g	209mg	2.2mg	191μg	0.37mg	0.33mg	38mg
3歳未満児	513kcal	19.0g	17.6g	233mg	2.0mg	188μg	0.31mg	0.35mg	30mg

★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。

今月の予定



- 3日 精進料理
- 8日 郷土料理・茨城県
- 10日 幼児クラス・選べるクレープ
- ※自分でクレープを包みます
- 15日 誕生会メニュー
(はらぺこあおむし)
- ※1歳児クラスのクエスト
- 16日 世界の料理(おやつ)・カナダ
- 17日 敬老の日お祝い給食