

令和3年 9月 昼食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明府中保育園

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	
01 水	野菜スティック 豆乳	【非常食】 白米(非常食)、ひじき煮(非常食)、 けんちん汁(非常食)、フルーツ缶(非常食)	米、○ホットケーキ粉、板こんにゃく、○砂糖、○グラニュー糖、焼く(車ぶ)、○油、ごま油、砂糖	○牛乳、○木綿豆腐、ゆで大豆、鶏もも肉、油揚げ、◎調製豆乳	◎オレンジ、だいごん、ひじき、にんじん、もも缶(黄桃)、みかん缶、パイナップル、◎赤ピーマン、◎だいごん、◎きゅうり	豆腐ドーナツ オレンジ 牛乳
02 木	バナナ 牛乳	トックパン、鶏肉のトマトチーズ焼き、 キャベツのサラダ、豆乳スープ、 選べる果物(なし・オレンジ)	フランスパン、○米、フレンチドレッシング、○ごま	◎牛乳、調製豆乳、鶏もも肉、とろけるチーズ	◎バナナ、キャベツ、ホールトマト缶詰、なし、オレンジ、たまねぎ、にんじん、しめじ、マッシュルーム、○ごまぶ佃煮	こんぶおにぎり 小魚 麦茶
03 金	野菜スティック 牛乳	【精進料理】 のり佃煮御飯、ひりゅうず、 ほうれん草のごま和え、根菜汁、パイナップル	米、○ホットケーキ粉、油、片栗粉、すりごま、砂糖、○砂糖、○メープルシロップ	◎牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○きな粉	◎グレープフルーツ、パイナップル、ほうれん草、にんじん、だいごん、れんこん、ごぼう、いんげん、しいたけ、◎ピーマン、◎にんじん、◎だいごん、焼きのり、ひじき	きなこホットケーキ グレープフルーツ 牛乳
04 土	ぱりんこ 麦茶	しょうゆラーメン、ちくわ炒め、 わかめサラダ、バナナ、牛乳	生中華めん、○食パン、ごま、砂糖、ごま油、油	◎牛乳、牛乳、ちくわ、豚肉(肩)、ウインナーソーセージ、○とろけるチーズ	◎バナナ、○パイナップル、もやし、キャベツ、にら、カットわかめ、コーン缶、◎ピーマン、にんじん、きゅうり、◎コーン缶	ピザトースト パイナップル 牛乳
06 月	野菜スティック 牛乳	御飯、さばのおろし煮、 小松菜のおかあえ、 里芋の煮物、みそ汁(きのこ)	米、さといも、○小麦粉、砂糖、○油	◎牛乳、◎牛乳、さば、◎チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	◎オレンジ、こまつな、だいごん、しめじ、えのきたけ、にんじん、葉ねぎ、いんげん、◎黄ピーマン、◎にんじん、◎きゅうり、しょうが	チーズ蒸しパン オレンジ 牛乳
07 火	オレンジ 牛乳	和風スバゲティ、じゃがいも炒め、 アスパラサラダ、キャベツスープ、ヨーグルト	スバゲティ、じゃがいも、○米、○もち米、○板こんにゃく、フレンチドレッシング、油、○砂糖	◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、◎鶏もも肉、ベーコン、バター	◎オレンジ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、キャベツ、しめじ、コーン缶、◎にんじん、◎ごぼう、にんじん、ピーマン、焼きのり、○干しいたけ、○ごまぶ(だし用)	おこわ 教育昆布 麦茶
08 水	野菜スティック 豆乳	御飯、チンジャオロース、はるさめサラダ、 豆腐スープ、パイナップル	米、はるさめ、○砂糖、砂糖、ごま油、片栗粉	◎牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、◎調製豆乳	パイナップル、きゅうり、○りんご、ねぎ、にんじん、◎にんじん、◎だいごん、◎セロリ、カットわかめ、ピーマン、たけのこ(ゆで)	アップルパイ 牛乳
09 木	バナナ 牛乳	ロールパン マカロニグラタン、ブロッコリーのサラダ、 コンソメスープ、オレンジ	○小麦粉、マカロニ、小麦粉、○油、パン粉、ロールパン、フレンチドレッシング	◎牛乳、牛乳、鶏もも肉、◎豚肉(もも)、とろけるチーズ、バター、○かつお節	◎バナナ、オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、◎キャベツ、コーン缶、マッシュルーム缶、○ねぎ、◎あおもり	お好み焼き 小魚 麦茶
10 金	野菜スティック 牛乳	くりごはん、あじの塩焼き、 ほうれん草の磯あえ、大根の煮物、 みそ汁(なす・玉ねぎ)	米、○小麦粉、ゆでり、○砂糖、もち米	◎牛乳、◎牛乳、あじ、生揚げ、◎バター、米みそ(淡色辛みそ)	◎なし、だいごん、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、◎きゅうり、◎にんじん、◎だいごん、なす、焼きのり、ごまぶ(だし用)	クッキー 梨 牛乳
11 土	ぱりんこ 麦茶	みそ煮込みうどん、きゅうりの酢の物、 かぼちゃの甘露、グレープフルーツ、牛乳	ゆでうどん、○米、砂糖	牛乳、鶏むね肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ちくわ、○しらす干し、○とろけるチーズ	かぼちゃ、グレープフルーツ、きゅうり、ねぎ、にんじん、だいごん、カットわかめ	しらすチーズおにぎり 教育昆布 麦茶
13 月	野菜スティック 牛乳	カレーライス、鶏かつ、コールスローサラダ、 野菜スープ、スティックチーズ	じゃがいも、○小麦粉、小麦粉、パン粉、油、○砂糖、マヨネーズ、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、鶏むね肉、豚肉(肩ロース)、牛乳、◎ヨーグルト(無糖)、◎無糖バター、バター	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、キャベツ、りんご、チンゲンサイ、○マーマレード、にんにく、しょうが、◎赤ピーマン、◎だいごん、◎きゅうり	スコーン(マーマレードジャム) 牛乳
14 火	オレンジ 牛乳	ちゃんぽんラーメン、さつまいも、 もやしの和え物、パイナップル	生中華めん、○米、さつまいも、油、砂糖、ごま油、○砂糖	◎牛乳、牛乳、豚肉(肩)、◎鶏むね肉、米みそ(淡色辛みそ)	◎オレンジ、パイナップル、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、コーン缶、	鶏そぼろご飯 教育昆布 麦茶
15 水	野菜スティック 豆乳	【誕生会・お祝い給食】 サンドイッチ、ナゲット、ポテトサラダ、 ポークビーンズ、オレンジ	食パン、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○り、片栗粉、マヨネーズ、油、○油、○砂糖、○黒砂糖、砂糖	◎牛乳、木綿豆腐、鶏むね肉、豚肉(肩ロース)、ゆで大豆、鶏もも肉、ハム、○生クリーム、チーズ、バター、◎調製豆乳、ベーコン	オレンジ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、きゅうり、にんじん、◎赤ピーマン、◎だいごん、◎きゅうり、しょうが、◎バナナ	【誕生会・お祝いおやつ】 誕生ケーキ 牛乳
16 木	バナナ 牛乳	ピラフ、鶏肉のトマトチーズ焼き、 キャベツのサラダ、豆乳スープ、 グレープフルーツ	米、○小麦粉、○黒砂糖、○油、フレンチドレッシング	◎牛乳、◎牛乳、調製豆乳、鶏もも肉、ウインナーソーセージ、とろけるチーズ	◎バナナ、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、グレープフルーツ、◎オレンジ、にんじん、しめじ、マッシュルーム	黒糖蒸しパン オレンジ 牛乳
17 金	野菜スティック 牛乳	赤飯、ぶりの照り焼き、 ほうれん草のごま味噌和え、筑前煮、 すまし汁(おふ・みつば)	米、もち米、板こんにゃく、砂糖、三温糖、焼く、すりごま	◎牛乳、◎牛乳、ぶり、◎こしあん(生)、鶏もも肉、あずき(乾)、米みそ(淡色辛みそ)	◎なし、ほうれん草、にんじん、たけのこ(ゆで)、えのきたけ、みつば、いんげん、◎ピーマン、◎にんじん、◎だいごん、◎粉かてん	みずようかん 梨 麦茶
18 土	ぱりんこ 麦茶	しょうゆラーメン、ちくわ炒め、 わかめサラダ、バナナ、牛乳	生中華めん、○食パン、ごま、砂糖、ごま油、油	◎牛乳、牛乳、ちくわ、豚肉(肩)、ウインナーソーセージ、○とろけるチーズ	バナナ、○パイナップル、もやし、キャベツ、にら、カットわかめ、コーン缶、◎ピーマン、にんじん、きゅうり、◎コーン缶	ピザトースト パイナップル 牛乳
20 月	敬老の日					
21 火	オレンジ 牛乳	和風スバゲティ、じゃがいも炒め、 アスパラサラダ、キャベツスープ、ヨーグルト	スバゲティ、じゃがいも、○米、○もち米、○板こんにゃく、フレンチドレッシング、油、○砂糖	◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、◎鶏もも肉、ベーコン、バター	◎オレンジ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、キャベツ、しめじ、コーン缶、◎にんじん、◎ごぼう、にんじん、ピーマン、焼きのり、○干しいたけ、○ごまぶ(だし用)	おこわ 教育昆布 麦茶
22 水	野菜スティック 豆乳	御飯、チンジャオロース、はるさめサラダ、 豆腐スープ、パイナップル	米、はるさめ、○砂糖、砂糖、ごま油、片栗粉	◎牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、◎調製豆乳	パイナップル、きゅうり、○りんご、ねぎ、にんじん、◎にんじん、◎だいごん、◎セロリ、カットわかめ、ピーマン、たけのこ(ゆで)	アップルパイ 牛乳
23 木	秋分の日					
24 金	牛乳	くりごはん、あじの塩焼き、 ほうれん草の磯あえ、大根の煮物、 みそ汁(なす・玉ねぎ)	米、○小麦粉、ゆでり、○砂糖、もち米	◎牛乳、◎牛乳、あじ、生揚げ、◎バター、米みそ(淡色辛みそ)	◎なし、だいごん、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、なす、焼きのり、ごまぶ(だし用)	クッキー 梨 牛乳
25 土	ぱりんこ 麦茶	みそ煮込みうどん、きゅうりの酢の物、 かぼちゃの甘露、グレープフルーツ、牛乳	ゆでうどん、○米、砂糖	牛乳、鶏むね肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ちくわ、○しらす干し、○とろけるチーズ	かぼちゃ、グレープフルーツ、きゅうり、ねぎ、にんじん、だいごん、カットわかめ	しらすチーズおにぎり 教育昆布 麦茶
27 月	野菜スティック 牛乳	カレーライス、鶏かつ、コールスローサラダ、 野菜スープ、スティックチーズ	じゃがいも、○小麦粉、小麦粉、パン粉、油、○砂糖、マヨネーズ、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、鶏むね肉、豚肉(肩ロース)、牛乳、◎ヨーグルト(無糖)、◎無糖バター、バター	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、キャベツ、りんご、チンゲンサイ、○マーマレード、にんにく、しょうが、◎赤ピーマン、◎だいごん、◎きゅうり	スコーン(マーマレードジャム) 牛乳
28 火	オレンジ 牛乳	ちゃんぽんラーメン、さつまいも、 もやしの和え物、パイナップル	生中華めん、○米、さつまいも、油、砂糖、ごま油、○砂糖	◎牛乳、牛乳、豚肉(肩)、◎鶏むね肉、米みそ(淡色辛みそ)	◎オレンジ、パイナップル、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、コーン缶、	鶏そぼろごはん 教育昆布 麦茶
29 水	野菜スティック 豆乳	御飯、さばのおろし煮、 小松菜のおかあえ、 里芋の煮物、みそ汁(きのこ)	米、さといも、○ホットケーキ粉、砂糖、○砂糖、○メープルシロップ	◎牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、かつお節、◎調製豆乳	◎グレープフルーツ、こまつな、だいごん、しめじ、えのきたけ、にんじん、葉ねぎ、いんげん、◎黄ピーマン、◎にんじん、◎きゅうり、しょうが	きなこホットケーキ グレープフルーツ 牛乳
30 木	バナナ 牛乳	選べるパン(バターロール・プレーンパン)、 マカロニグラタン、ブロッコリーのサラダ、 コンソメスープ、オレンジ	○小麦粉、マカロニ、小麦粉、○油、パン粉、ロールパン、フレンチドレッシング	◎牛乳、牛乳、鶏もも肉、◎豚肉(もも)、とろけるチーズ、バター、○かつお節	◎バナナ、オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、◎キャベツ、コーン缶、マッシュルーム缶、○ねぎ、◎あおもり	お好み焼き 小魚 麦茶

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歳未満児	463kcal	18.1g	14.5g	225mg	2.0mg	209μg	0.30mg	0.34mg	34mg

カミカミメニュー

◎朝おやつの野菜スティックは、3種類から自分で選べます。
◎献立は仕入れの都合で変更することがあります。

日中の暑さはまだ厳しいですが、朝夕はだいぶ涼しくなってきました。
涼しくなると食欲が増し、秋は旬の食材が豊富です。里芋やさつまいもなどのイモ類、梨、柿、ぶどうなど果物がたくさんあります。旬の食材を取り入れ、収穫の喜びや秋の味覚を存分に楽しみましょう。

9月の予定
1日(水) 非常食
15日(水) 誕生会
3日(金) 精進料理

