

令和4年 9月 昼食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明府中南保育園

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		
01 木	バナナ 牛乳	【非常食】 五目御飯(非常食)、 さばの味噌煮(非常食)、 みそ汁(ほうれんそう・油あげ)(非常食)	米、○ホットケーキ粉、板こんにゃく、○砂糖、三温糖、○油、○メープルシロップ、砂糖	○牛乳、◎牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	◎バナナ、○オレンジ、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、しいたけ	メープルホットケーキ オレンジ 牛乳
02 金	野菜スティック 牛乳	【精進料理】 御飯、高野豆腐の豚豚風、 ほうれん草のごま和え、 きのこわかめ汁、梨	米、○焼ふ、油、○砂糖、片栗粉、砂糖、すりごま	○牛乳、◎牛乳、凍り豆腐、○バター、○きな粉	なし、○グレープフルーツ、ほうれんそう、にんじん、たけのこ(ゆで)、ピーマン、しめじ、えのきたけ、コーン缶、◎赤ピーマン、◎だいこん、◎きゅうり、干しいたけ、カットわかめ	おふろスク(きなこ) グレープフルーツ 牛乳
03 土	ソフトせんべい 麦茶	みそ煮込みうどん、 小松菜とコーンの和え物、 かぼちゃの甘煮、バナナ、牛乳	ゆでうどん、○米、○マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、○ツナ水煮缶、油揚げ	バナナ、かぼちゃ、こまつな、にんじん、ねぎ、コーン缶	ツナマヨおにぎり 教育昆布 麦茶
05 月	野菜スティック 牛乳	ハヤシライス、オーロラサラダ、 野菜スープ、オレンジ	米、○小麦粉、マヨネーズ、小麦粉、○油、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、豚肉(ロース)、○チーズ、ハム	オレンジ、たまねぎ、○なし、にんじん、きゅうり、マッシュルーム、ホールトマト缶詰、チンゲンサイ、◎赤ピーマン、◎だいこん、◎にんじん	チーズ蒸しパン 梨 牛乳
06 火	オレンジ 牛乳	和風スパゲティ、じゃがいも炒め、 ブロッコリーサラダ、キャベツスープ、 ヨーグルト	○米、スパゲティ、じゃがいも、○油、○砂糖、フレンチドレッシング	◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、ペーコン、油揚げ、バター	◎オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、しめじ、◎にんじん、にんじん、コーン缶、ピーマン、焼きのり、○ひじき	ひじき御飯 麦茶
07 水	野菜スティック 豆乳	御飯、チンジャオロース、 トマトのサラダ、豆腐スープ、 選べる果物(パイナップル・オレンジ)	米、○砂糖、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、◎調製豆乳	トマト、パイナップル、オレンジ、チンゲンサイ、○りんご、きゅうり、えのきたけ、もやし、◎黄ピーマン、◎にんじん、◎きゅうり、ピーマン、にんじん、たけのこ(ゆで)	アップルパイ 牛乳
08 木	バナナ 牛乳	プレーンパン、マカロニグラタン、 アスパラサラダ、コンソメスープ、 グレープフルーツ	ロールパン、○米、マカロニ、小麦粉、パン粉、○ごま油、フレンチドレッシング	◎牛乳、牛乳、鶏もも肉、○豚ひき肉、とろけるチーズ、バター	◎バナナ、グレープフルーツ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、◎たまねぎ、◎にんじん、マッシュルーム缶、にんじん、コーン缶、◎ピーマン	チャーハン 麦茶
09 金	野菜スティック 牛乳	くりごはん、あじの塩焼き、 ほうれん草のお浸し、 みそ汁(切り干し大根・ねぎ)、梨	米、○小麦粉、ゆでり、○砂糖	○牛乳、◎牛乳、あじ、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)	なし、ほうれんそう、にんじん、切り干しだいこん、○ブルーベリージャム、○いちじくジャム、葉ねぎ、◎にんじん、◎だいこん、◎セロリ、こんぶ(だし用)	選べるカップケーキ(いちじくジャム・ブルーベリージャム) 牛乳
10 土	ソフトせんべい 麦茶	しょうゆラーメン、さつまいも、 わかめサラダ、オレンジ、牛乳	生中華めん、さつまいも、○食パン、砂糖、油	○牛乳、牛乳、豚肉(肩ロース)、○ウインナーソーセージ、○とろけるチーズ	オレンジ、◎パイナップル、もやし、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
12 月	野菜スティック 牛乳	御飯、さばのおろし煮、 小松菜のおかかあえ、 里芋の煮物、みそ汁(麩・わかめ)	米、さといも、○小麦粉、○油、○砂糖、焼ふ、○すりごま、砂糖	○牛乳、◎牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	こんぶ(だし用)、◎バナナ、だいこん、こまつな、にんじん、◎きゅうり、いんげん、◎にんじん、◎だいこん、カットわかめ、しょうが	ごまクッキー バナナ 牛乳
13 火	オレンジ 牛乳	焼きうどん、ちくわ磯辺揚げ、 大根のサラダ、トマトスープ、パイナップル	ゆでうどん、○米、油、小麦粉、フレンチドレッシング	◎牛乳、ちくわ、豚肉(もも)、◎鶏ひき肉	たまねぎ、◎オレンジ、パイナップル、キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり、ホールトマト缶詰、あおのり、	鶏そぼろおにぎり 教育昆布 麦茶
14 水	野菜スティック 豆乳	【誕生会・お祝い給食】 枝豆とじゃこの御飯、みそカツ、 キャベツのサラダ、コロコロスープ、オレンジ	米、○ホットケーキ粉、○くり、パン粉、小麦粉、油、○油、○砂糖、○黒砂糖、フレンチドレッシング、砂糖、ごま	○牛乳、鶏むね肉、ハム、○生クリーム、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、◎調製豆乳	オレンジ、キャベツ、にんじん、だいこん、えだまめ、◎赤ピーマン、◎だいこん、◎きゅうり	【誕生会・お祝いおやつ】 誕生ケーキ 牛乳
15 木	バナナ 牛乳	選べるパン(プレーンパン・コーンパン)、 鶏肉のトマトチーズ焼き、ポテトサラダ、 きのこのスープ、グレープフルーツ	ロールパン、じゃがいも、○小麦粉、マヨネーズ、油、○砂糖、○ごま油	◎牛乳、鶏もも肉、○豚ひき肉、とろけるチーズ	◎バナナ、グレープフルーツ、きゅうり、ホールトマト缶詰、◎にら、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、しめじ、◎コーン缶	チヂミ 小魚 麦茶
16 金	野菜スティック 牛乳	赤飯、ぶりの照り焼き、 ほうれん草のごま和え、筑前煮、 すまし汁(麩・みつば)	米、板こんにゃく、もち米、焼ふ、すりごま、砂糖、ごま	◎牛乳、ぶり、○こしあん(生)、鶏もも肉、あずき(乾)	こんぶ(だし用)、○なし、ほうれんそう、にんじん、れんこん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、みつば、いんげん、◎ピーマン、◎にんじん、◎だいこん、○粉かんでん	ようかん 梨 麦茶
17 土	ソフトせんべい 麦茶	みそ煮込みうどん、 小松菜とコーンの和え物、 かぼちゃの甘煮、バナナ、牛乳	ゆでうどん、○米、○マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、○ツナ水煮缶、油揚げ	バナナ、かぼちゃ、こまつな、にんじん、ねぎ、コーン缶	ツナマヨおにぎり 教育昆布 麦茶
19 月						
20 火	オレンジ 牛乳	和風スパゲティ、じゃがいも炒め、 ブロッコリーサラダ、キャベツスープ、 ヨーグルト	○米、スパゲティ、じゃがいも、○油、○砂糖、フレンチドレッシング	◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、ペーコン、油揚げ、バター	◎オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、しめじ、◎にんじん、にんじん、コーン缶、ピーマン、焼きのり、○ひじき	ひじき御飯 麦茶
21 水	野菜スティック 豆乳	御飯、チンジャオロース、 トマトのサラダ、豆腐スープ、 選べる果物(パイナップル・バナナ)	米、○砂糖、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、◎調製豆乳	トマト、バナナ、パイナップル、チンゲンサイ、○りんご、きゅうり、えのきたけ、もやし、◎黄ピーマン、◎にんじん、◎きゅうり、ピーマン、にんじん、たけのこ(ゆで)	アップルパイ バナナ 牛乳
22 木	バナナ 牛乳	プレーンパン、マカロニグラタン、 アスパラサラダ、コンソメスープ、 グレープフルーツ	ロールパン、○米、○もち米、マカロニ、小麦粉、○砂糖、パン粉、フレンチドレッシング	◎牛乳、牛乳、○つぶしあん(砂糖添加)、鶏もも肉、とろけるチーズ、バター、○きな粉	◎バナナ、グレープフルーツ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、マッシュルーム缶、にんじん、コーン缶	おはぎ(あんこ・きなこ) 麦茶
23 金						
24 土	ソフトせんべい 麦茶	しょうゆラーメン、さつまいも、 わかめサラダ、オレンジ、牛乳	生中華めん、さつまいも、○食パン、砂糖、油	○牛乳、牛乳、豚肉(肩ロース)、○ウインナーソーセージ、○とろけるチーズ	オレンジ、◎パイナップル、もやし、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
26 月	野菜スティック 牛乳	御飯、さばのおろし煮、 小松菜のおかかあえ、 里芋の煮物、みそ汁(麩・わかめ)	米、さといも、○小麦粉、○油、○砂糖、焼ふ、○すりごま、砂糖	○牛乳、◎牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	こんぶ(だし用)、◎バナナ、だいこん、こまつな、にんじん、◎きゅうり、いんげん、◎にんじん、◎だいこん、カットわかめ、しょうが	ごまクッキー バナナ 牛乳
27 火	牛乳	焼きうどん、ちくわ磯辺揚げ、 大根のサラダ、 トマトスープ、パイナップル	ゆでうどん、○米、油、小麦粉、フレンチドレッシング	◎牛乳、ちくわ、豚肉(もも)、◎鶏ひき肉	たまねぎ、パイナップル、キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり、ホールトマト缶詰、あおのり、	鶏そぼろおにぎり 教育昆布 麦茶
28 水	野菜スティック 豆乳	ハヤシライス、オーロラサラダ、 野菜スープ、オレンジ	米、○小麦粉、マヨネーズ、小麦粉、○油、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、豚肉(ロース)、○チーズ、ハム、◎調製豆乳	オレンジ、たまねぎ、○なし、にんじん、きゅうり、マッシュルーム、ホールトマト缶詰、チンゲンサイ、◎赤ピーマン、◎だいこん、◎きゅうり、にんにく	チーズ蒸しパン 梨 牛乳
29 木	バナナ 牛乳	ロールパン、 鶏肉のトマトチーズ焼き、ポテトサラダ、 きのこのスープ、グレープフルーツ	ロールパン、じゃがいも、○小麦粉、マヨネーズ、油、○砂糖、○ごま油	◎牛乳、鶏もも肉、○豚ひき肉、とろけるチーズ	◎バナナ、グレープフルーツ、きゅうり、ホールトマト缶詰、◎にら、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、しめじ、◎コーン缶	チヂミ 小魚 麦茶
30 金	野菜スティック 牛乳	くりごはん、あじの塩焼き、 ほうれん草のお浸し、 みそ汁(切り干し大根・ねぎ)、梨	米、○小麦粉、ゆでり、○砂糖	○牛乳、◎牛乳、あじ、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)	なし、ほうれんそう、にんじん、切り干しだいこん、○マーマレード、○いちじくジャム、葉ねぎ、◎にんじん、◎だいこん、◎セロリ、こんぶ(だし用)	選べるカップケーキ(いちじくジャム・マーマレードジャム) 牛乳

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

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。



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

9月の予定
1日(木) 非常食 2日(金) 精進料理
14日(水) 誕生会