

# 令和5年 9月 昼食献立表



社会福祉法人多摩養育園  
光明高倉保育園

日付	10時おやつ	献立	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金	バナナ	御飯(非常食)、さけの西京焼き、三色お浸し、梨、すまし汁(麩・みつば)	米、小麦粉、砂糖、手まり麩、油	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、オキナ粉	バナナ、なし、ほうれんそう、根切りもやし、にんじん、みつば、えのきたけ	きな粉蒸しパン、牛乳、教育昆布
02土	牛乳	御飯、すき焼き風煮物、きゅうりの昆布あえ、バナナ、みそ汁(しめじ・油揚げ)	米、さつまいも、しらたき、砂糖	牛乳、牛乳、豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、オスライスチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、きゅうり、はくさい、しめじ、ねぎ、にんじん、塩こんぶ、カットわかめ	さつま芋のチーズはさみ焼き、牛乳
03日	牛乳	ナポリタン、キャベツとツナのサラダ、お魚ナゲット、スティックチーズ、オニオンスープ	スパゲティ、食パン、フレンチドレッシング(分離型)、マヨネーズ、オリーブ油	牛乳、牛乳、魚ナゲット、チーズ、卵抜きウインナー、ツナ油漬缶、オしらす干し	キャベツ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶、ピーマン、赤ピーマン、あおのり	しらすトースト、牛乳
04月	牛乳、野菜スティック	御飯、干草焼き、大根のゆかり和え、バナナ、みそ汁(麩・わかめ)	米、小麦粉、砂糖、花麩	牛乳、牛乳、卵、米みそ(淡色辛みそ)、バター、かにかまぼこ、卵	バナナ、だいこん、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、干しいたけ、カットわかめ	コーンフレーククッキー、牛乳
05火	プチダン	きのこ御飯、あじの照り焼き、ほうれんそうの磯あえ、パイナップル、みそ汁(だいこん・あげ)	米、パイ皮、砂糖、砂糖	牛乳、あじ、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、プチダン	パイナップル、ほうれんそう、オしらす干し、だいこん、根切りもやし、にんじん、しめじ、えのきたけ、干しいたけ、焼きのり、しょうが、カットわかめ	アップルパイ、牛乳
06水	牛乳、きらず揚げ	ツナサンド、ブロッコリーの三色サラダ、梨、クリームシチュー	ロールパン、米、じゃがいも、マヨネーズ、フレンチドレッシング(分離型)、油	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、オしらす干し、ピザ用チーズ	なし、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、きゅうり、コーン(冷凍)、いんげん	しらすチーズおむすび、麦茶
07木	牛乳	御飯、鶏のから揚げ、きゅうりの酢の物、グレープフルーツ、にらともやしのスープ	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、牛乳、鶏もも肉、バター、卵、しらす干し、ごま	グレープフルーツ、きゅうり、根切りもやし、にんじん、にら、カットわかめ、にんにく、しょうが	マドレーヌ、牛乳
08金	バナナ	肉みそスパゲティ、ひじきと枝豆のサラダ、スティックチーズ、ポトフ風スープ	スパゲティ、メープルソフトパン、砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、油	豚ひき肉、チーズ、ウインナー、白みそ、ハム	バナナ、たまねぎ、にんじん、だいこん、コーン(冷凍)、えだまめ、ひじき	メープルソフト、ジョア、教育昆布
09土	牛乳	御飯、さばのみそ煮、キャベツのおかか和え、オレンジ、すまし汁(ほうれん草・豆腐)	米、砂糖	牛乳、牛乳、さば、オたこボール、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、かつお節	オレンジ、ねぎ、きゅうり、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、しょうが	たこ焼き、牛乳
10日	牛乳	御飯、たららの甘辛揚げ、白菜のお浸し、ぶどう、みそ汁(じゃが芋・油揚げ)	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、メープルシロップ、油、片栗粉、砂糖、砂糖	牛乳、牛乳、たら、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ、バター、ごま	はくさい、ぶどう、にんじん、カットわかめ	ホットケーキ、牛乳
11月	牛乳、野菜スティック	御飯、さんまの塩焼き、かぼちゃの甘煮、りんご、みそ汁(なめこ・大根)	米、マカロニ、油、砂糖、砂糖	牛乳、牛乳、さんま、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、粉チーズ	りんご、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、トマトペースト、たまねぎ、だいこん、ねぎ、なめこ、にんにく	マカロニのトマト煮、牛乳
12火	プチダン	御飯、肉豆腐、きゅうりとわかめの酢みそ和え、グレープフルーツ、すまし汁(はんぺん・ねぎ)	米、花麩、砂糖、砂糖、三温糖	牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、はんぺん、バター、白みそ、ごま、プチダン	グレープフルーツ、きゅうり、はくさい、たまねぎ、キャベツ、にんじん、葉ねぎ、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ	お麩ラスク、牛乳
13水	牛乳、きらず揚げ	パンキンロール、ポークビーンズ、コロコロサラダ、バナナ、牛乳	バターロール、じゃがいも、米、砂糖、ごま油、砂糖、油	牛乳、牛乳、豚肉(肩ロース)、大豆(ゆで)、豚ひき肉、ごま油	バナナ、にんじん、たまねぎ、ホールトマト缶詰、だいこん、きゅうり、大豆もやし、ほうれんそう、にんにく、にんにく、オしろうが	お子様ビビンバ、麦茶
14木	牛乳	ジャージャー麺、海藻サラダ、パイナップル、チンゲンサイスープ	中華めん、食パン、砂糖、マーガリン、フレンチドレッシング(分離型)、グラニュー糖、片栗粉、ごま油	牛乳、牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、オキナ粉	パイナップル、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、カットわかめ	きなこトースト、牛乳
15金	バナナ	御飯、さけの西京焼き、三色お浸し、梨、すまし汁(麩・みつば)	米、砂糖、手まり麩、油	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、なし、ほうれんそう、根切りもやし、にんじん、みつば、えのきたけ	たい焼き、牛乳、教育昆布
16土	牛乳	御飯、松風焼き、わかめの酢の物、りんご、みそ汁(なめこ)	米、小麦粉、三温糖、ラード、砂糖、油、片栗粉	牛乳、牛乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま	りんご、きゅうり、にんじん、たまねぎ、なめこ、万能ねぎ、カットわかめ	ちんすこう、牛乳
17日	牛乳	ベーグル、タンドリーカジキ、かぼちゃのサラダ、キウイフルーツ、コーンポタージュ	米、ベーグル、マヨネーズ、油、油	牛乳、牛乳、かじき、焼き豚、ヨーグルト(無糖)	キウイフルーツ、かぼちゃ、クリームコーン缶、たまねぎ、コーン(冷凍)、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく、しょうが	豚肉チャーハン、麦茶
18月	牛乳、野菜スティック	御飯、干草焼き、大根のゆかり和え、バナナ、みそ汁(麩・わかめ)	米、小麦粉、砂糖、コーンフレーク、砂糖、花麩	牛乳、牛乳、卵、米みそ(淡色辛みそ)、バター、かにかまぼこ、卵	バナナ、だいこん、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、干しいたけ、カットわかめ	コーンフレーククッキー、牛乳
19火	プチダン	スパゲティバイキング、ひじきと枝豆のサラダ、スティックチーズ、ポトフ風スープ	スパゲティ、ケーキ、砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、油	豚ひき肉、チーズ、ウインナー、白みそ、ハム、プチダン	たまねぎ、にんじん、だいこん、ホールトマト缶詰、コーン(冷凍)、えだまめ、ひじき	お誕生ケーキ(純組はホットケーキ)、ジョア
20水	牛乳、きらず揚げ	ツナサンド、ブロッコリーの三色サラダ、梨、クリームシチュー	ロールパン、じゃがいも、米、もち米、マヨネーズ、砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、油	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、つぶしあん(砂糖添加)、オキナ粉	なし、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、きゅうり、コーン(冷凍)、いんげん	おはぎ、麦茶
21木	牛乳	カレーライス、きゅうりの酢の物、グレープフルーツ、にらともやしのスープ	米、じゃがいも、乱切りカット、冷凍、小麦粉、砂糖、油、砂糖、ごま油	牛乳、牛乳、豚肉(肩ロース)、バター、卵、しらす干し、ごま	グレープフルーツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、根切りもやし、にら、カットわかめ、にんにく	マドレーヌ、牛乳
22金	バナナ	きのこ御飯、あじの照り焼き、ほうれんそうの磯あえ、パイナップル、みそ汁(だいこん・あげ)	米、パイ皮、砂糖、砂糖	牛乳、あじ、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、パイナップル、ほうれんそう、オしらす干し、だいこん、根切りもやし、にんじん、しめじ、えのきたけ、干しいたけ、焼きのり、しょうが、カットわかめ	アップルパイ、牛乳、教育昆布
23土	牛乳	御飯、さばのみそ煮、キャベツのおかか和え、オレンジ、すまし汁(ほうれん草・豆腐)	米、砂糖	牛乳、牛乳、さば、オたこボール、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、かつお節	オレンジ、ねぎ、きゅうり、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、しょうが	たこ焼き、牛乳
24日	牛乳	御飯、鶏の照りマヨ焼き、小松菜のおかかあえ、りんご、あおさ汁	さつまいも、米、水あめ、マヨネーズ、油、砂糖、油、砂糖	牛乳、牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、黒ごま、かつお節	りんご、こまつな、にんじん、あおのり	大学芋、牛乳
25月	プチダン	御飯、さんまの塩焼き、かぼちゃの甘煮、りんご、みそ汁(なめこ・大根)	米、マカロニ、油、砂糖、砂糖	牛乳、さんま、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、粉チーズ、プチダン	りんご、かぼちゃ、にんじん、トマトペースト、たまねぎ、だいこん、ねぎ、なめこ、にんにく	マカロニのトマト煮、牛乳
26火	牛乳	御飯、肉豆腐、きゅうりとわかめの酢みそ和え、グレープフルーツ、すまし汁(はんぺん・ねぎ)	米、花麩、砂糖、砂糖、三温糖	牛乳、牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、はんぺん、バター、白みそ、ごま	グレープフルーツ、きゅうり、はくさい、たまねぎ、キャベツ、にんじん、葉ねぎ、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ	お麩ラスク、牛乳
27水	牛乳、きらず揚げ	パンキンロール、ポークビーンズ、コロコロサラダ、バナナ、牛乳	バターロール、じゃがいも、米、砂糖、ごま油、砂糖、油	牛乳、牛乳、豚肉(肩ロース)、大豆(ゆで)、豚ひき肉、ごま油	バナナ、にんじん、たまねぎ、ホールトマト缶詰、だいこん、きゅうり、大豆もやし、ほうれんそう、にんにく、にんにく、オしろうが	お子様ビビンバ、麦茶
28木	牛乳	ジャージャー麺、海藻サラダ、パイナップル、チンゲンサイスープ	中華めん、食パン、砂糖、マーガリン、フレンチドレッシング(分離型)、グラニュー糖、片栗粉、ごま油	牛乳、牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、オキナ粉	パイナップル、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、カットわかめ	きなこトースト、牛乳
29金	バナナ	ハヤシライス、ブロッコリーのサラダ、ヨーグルト、はくさいスープ	米、白玉粉、油、フレンチドレッシング(分離型)、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、粉チーズ、卵	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、はくさい、マッシュルーム缶、コーン(冷凍)、しめじ	もちもちチーズ、牛乳、教育昆布
30土	牛乳	御飯、かじきの香味焼き、いんげんのおかかあえ、オレンジ、すまし汁(ほうれん草・豆腐)	米、砂糖、油	牛乳、牛乳、かじき、ウインナー、木綿豆腐、白みそ、バター、かつお節	オレンジ、いんげん、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、セロリ、パセリ	ウインナーパイ、牛乳

☆ 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 516kcal	20.4g	16.8g	223mg	2.5mg	197μg	0.30mg	0.34mg	35mg
3歳未満児 435kcal	17.8g	15.4g	248mg	1.9mg	180μg	0.25mg	0.37mg	28mg



9月の食育目標は、『食事のマナーを知りましょう』です。たくさんの食事のマナーがありますが、食事をするときのあいさつもマナーのひとつです。「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつは食事の基本です。食事を作ってくれた人や命をいただくことへの感謝の言葉でもあります。マナーを守って楽しく食事をしましょう。

太字に下線を引いてあるメニューがリクエストメニューです。9月1日は法人一斉避難訓練となり、昼食のメニュー全てが非常食となります。

献立は仕入れの都合で変更することがあります。ご了承ください。