

令和6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日	牛乳	ブティボワン、鶏肉のカレークリーム煮、ブロッコリーの三色サラダ、ぶどう、牛乳	○米、ロールパン、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)	牛乳、○牛乳、鶏もも肉、○とろけるチーズ、○かつお節、○ごま	ぶどう、むきたまねぎ、ブロッコリー、マッシュルーム缶、にんじん、赤ピーマン、コーン(冷凍)	チーズおかおにぎり、麦茶
02月	牛乳、野菜スティック	御飯、さばのみそ煮(非常食)、小松菜のなめたけ和え、バナナッブル、豚汁	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、糸こんにゃく、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、さば、豚肉(肩ロース)、○卵、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、油揚げ、赤みそ	バナナッブル、ねぎ、こまつな、だいこん、○にんじん、にんじん、なめたけ、きゅうり、ごぼう、しょうが	マフィン、牛乳
03火	プチダノン	ミートスパゲティ、コロコロサラダ、スティックチーズ、ポトフ風スープ	○さつまいも、スパゲティ、○水あめ、○油、○砂糖、砂糖、油、小麦粉	○牛乳、チーズ、豚ひき肉、牛ひき肉、ウインナー、○黒ごま、○プチダノン	むきたまねぎ、にんじん、だいこん、ホールトマト缶詰、きゅうり、キャベツ	大学芋、牛乳
04水	牛乳、きらず揚げ	カレーライス、ブロッコリーのサラダ、グレープフルーツ、おくらスープ	米、じゃがいも 乱切りカット冷凍、○ぎょうざの皮、フレンチドレッシング(分離型)、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○とろけるチーズ、○魚肉ソーセージ	グレープフルーツ、にんじん、むきたまねぎ、ブロッコリー、コーン(冷凍)、○むきたまねぎ、オクラ、にんにく	簡単ピザ、ジョア
05木	牛乳	御飯、さんまの塩焼き、切干し大根の旨煮、りんご、みそ汁(ほうれんそう・厚揚げ)	○焼きそばめん、米、○片栗粉、砂糖、○ごま油	○牛乳、○牛乳、さんま、○豚肉(肩ロース)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、はんぺん	りんご、○はくさい、○むきたまねぎ、ほうれんそう、にんじん、○にんじん、切り干しだいこん	あんかけ焼そば、牛乳
06金	バナナ	選べるパン、ハッシュドミートボール、フレンチサラダ、オレンジ、マカロニスープ	クワッソ、○ケーキ、食パン、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)、マカロニ、油、小麦粉	○牛乳、ツナ油漬缶、バター	○バナナ、オレンジ、むきたまねぎ、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、ブルーベリージャム、にんにく	お誕生日ケーキ(純組はホットケーキ)、牛乳、教育昆布
07土	牛乳	御飯、かじきの香味焼き、かぼちゃの甘煮、キウイフルーツ、すまし汁(かまぼこ・こまつな)	米、○食パン、砂糖、○マーガリン、○グラニュー糖、油	○牛乳、○牛乳、かじき、白みそ、かまぼこ、○きな粉、バター	キウイフルーツ、かぼちゃ、にんじん、こまつな、むきたまねぎ、セロリー、パセリ	きなこトースト、牛乳
08日	牛乳	御飯、鮭のフライ、キャベツのサラダ、りんご、オニオンスープ	米、パン粉、小麦粉、油、フレンチドレッシング(分離型)	○牛乳、○牛乳、さけ、○ハム、卵、○スライスチーズ	りんご、キャベツ、むきたまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)	ハムチーズパイ、牛乳
09月	牛乳、きらず揚げ	お子様ビビンバ、海藻サラダ、梨、わんたんスープ	米、○砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、わんたん、ツナ油漬缶、○ゼラチン、ごま	なし、きゅうり、○にんじん、ほうれんそう、大豆もやし、にんじん、○オレンジ濃縮果汁、チンゲンサイ、○レモン果汁、カットわかめ、にんにく、しょうが	キャロットゼリー、麦茶、カル鉄ウエハース
10火	プチダノン	御飯、生揚げの味噌炒め、大根のゆかり和え、グレープフルーツ、すまし汁(とろろこんぶ・ねぎ)	米、○お好み焼き粉、油、○油、花麩、片栗粉、砂糖	○牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、○豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、○干しえび、○かつお節、○プチダノン	グレープフルーツ、だいこん、○キャベツ、むきたまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、葉ねぎ、とろろこんぶ、○あおのり	お好み焼き、牛乳
11水	牛乳、野菜スティック	きつねうどん、さつま芋の天ぷら、いんげんとささ身のマヨネーズあえ、バナナ	ゆでうどん、さつまいも、○パイ皮、○砂糖、てんぷら粉、油、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、鶏ささ身、油揚げ、ごま、黒ごま	バナナ、○りんご、いんげん、○きゅうり、むきたまねぎ、にんじん、ねぎ	アップルパイ、牛乳
12木	牛乳	ぶどうパン、コーンとウインナーのオムレツ、ほうれん草のサラダ、オレンジ、かぼちゃのポタージュ	ぶどうパン、○米、フレンチドレッシング(分離型)、油、○砂糖	○牛乳、卵、牛乳、豆乳、ウインナー、ツナ油漬缶、チーズ、○米みそ(淡色辛みそ)、バター、○ごま	オレンジ、ほうれんそう、かぼちゃ、むきたまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)	甘みそ焼きおにぎり、麦茶
13金	バナナ	赤飯、さけの西京焼き、かぼちゃのそぼろあんかけ、りんご、すまし汁(麩・みつば)	もち米、米、砂糖、油、焼ふ、片栗粉	さけ、鶏ひき肉、ささげ(乾)、米みそ(淡色辛みそ)	○バナナ、りんご、かぼちゃ、にんじん、みつば、えのきたけ	たい焼き、緑茶、教育昆布
14土	牛乳	御飯、鶏肉のマーマレード焼き、三色サラダ、バナナ、きのこスープ	米、フレンチドレッシング(分離型)、片栗粉	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、ベーコン	バナナ、キャベツ、にんじん、きゅうり、マーマレード、えのきたけ、しめじ	原宿ドック(チーズ)、牛乳
15日	牛乳	わかめうどん、納豆あげ、小松菜とコーンのごま和え、グレープフルーツ	ゆでうどん、○米、片栗粉、小麦粉、○油、砂糖	○牛乳、○豚肉(肩ロース)、挽きわり納豆、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、ごま	グレープフルーツ、こまつな、むきたまねぎ、にんじん、ほうれんそう、コーン(冷凍)、あさつき、カットわかめ	肉巻きおにぎり、麦茶
16月	プチダノン、野菜スティック	御飯、鶏のから揚げ、きゅうりとたくあんの和え物、柿、あおさ汁	米、○小麦粉、○上新粉、○粉糖、片栗粉、油	○牛乳、鶏もも肉、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、○ごま、ごま、○プチダノン	かき、きゅうり、○にんじん、にんじん、だいこん(たくあん)、にんにく、あおのり、しょうが	きな粉のポールクッキー、牛乳
17火	牛乳	ミートスパゲティ、コロコロサラダ、スティックチーズ、ポトフ風スープ	スパゲティ、○ホットケーキ粉、○砂糖、砂糖、油、小麦粉	○牛乳、○牛乳、チーズ、豚ひき肉、牛ひき肉、ウインナー、○バター	むきたまねぎ、にんじん、だいこん、ホールトマト缶詰、きゅうり、○かぼちゃ、キャベツ	うさぎまん、牛乳
18水	牛乳、きらず揚げ	御飯、さんまの塩焼き、切干し大根の旨煮、りんご、みそ汁(ほうれんそう・厚揚げ)	○焼きそばめん、米、○片栗粉、砂糖、○ごま油	○牛乳、○牛乳、さんま、○豚肉(肩ロース)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、はんぺん	りんご、○はくさい、○むきたまねぎ、ほうれんそう、にんじん、○にんじん、切り干しだいこん	あんかけ焼そば、牛乳
19木	牛乳	選べるパン、ハッシュドミートボール、フレンチサラダ、オレンジ、マカロニスープ	クワッソ、食パン、○米、○もち米、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)、○砂糖、マカロニ、油、小麦粉	○牛乳、○牛乳、○つぶしあん(砂糖添加)、ツナ油漬缶、バター、○きな粉	オレンジ、むきたまねぎ、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、ブルーベリージャム、にんにく	おはぎ、牛乳
20金	バナナ	カレーライス、ブロッコリーのサラダ、グレープフルーツ、おくらスープ	米、じゃがいも 乱切りカット冷凍、○ぎょうざの皮、フレンチドレッシング(分離型)、油	豚肉(肩ロース)、○とろけるチーズ、○魚肉ソーセージ	○バナナ、グレープフルーツ、にんじん、むきたまねぎ、ブロッコリー、コーン(冷凍)、○むきたまねぎ、オクラ、にんにく	簡単ピザ、ジョア
21土	牛乳	御飯、かじきの香味焼き、かぼちゃの甘煮、キウイフルーツ、すまし汁(かまぼこ・こまつな)	米、○食パン、砂糖、○マーガリン、○グラニュー糖、油	○牛乳、○牛乳、かじき、白みそ、かまぼこ、○きな粉、バター	キウイフルーツ、かぼちゃ、にんじん、こまつな、むきたまねぎ、セロリー、パセリ	きなこトースト、牛乳
22日	牛乳	三色丼、切干し大根の旨煮、オレンジ、さつま汁	米、さつまいも、○ホットケーキ粉、○油、砂糖、油、片栗粉	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、○ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○卵、淡色みそ、でんぶ	オレンジ、ほうれんそう、にんじん、だいこん、切り干しだいこん、ごぼう、干しいたけ、さやえんどう	手作りアメリカンドッグ、牛乳
23月	牛乳、きらず揚げ	お子様ビビンバ、海藻サラダ、梨、わんたんスープ	米、○砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、わんたん、ツナ油漬缶、○ゼラチン、ごま	なし、きゅうり、○にんじん、ほうれんそう、大豆もやし、にんじん、○オレンジ濃縮果汁、チンゲンサイ、○レモン果汁、カットわかめ、にんにく、しょうが	キャロットゼリー、麦茶、カル鉄ウエハース
24火	バナナ	御飯、生揚げの味噌炒め、大根のゆかり和え、グレープフルーツ、すまし汁(とろろこんぶ・ねぎ)	米、○お好み焼き粉、油、○油、花麩、片栗粉、砂糖	○牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、○豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、○干しえび、○	○バナナ、グレープフルーツ、だいこん、○キャベツ、むきたまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、葉ねぎ、とろろこんぶ、○あおのり	お好み焼き、牛乳
25水	牛乳、野菜スティック	きつねうどん、さつま芋の天ぷら、いんげんとささ身のマヨネーズあえ、バナナ	ゆでうどん、さつまいも、○パイ皮、○砂糖、てんぷら粉、油、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、鶏ささ身、油揚げ、ごま、黒ごま	バナナ、○りんご、いんげん、○きゅうり、むきたまねぎ、にんじん、ねぎ	アップルパイ、牛乳
26木	牛乳	御飯、さけの西京焼き、かぼちゃのそぼろあんかけ、りんご、すまし汁(麩・みつば)	米、○ミニメロンパン、砂糖、油、焼ふ、片栗粉	○牛乳、○牛乳、さけ、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、かぼちゃ、にんじん、みつば、えのきたけ	ミニメロンパン、牛乳
27金	バナナ	ぶどうパン、コーンとウインナーのオムレツ、ほうれん草のサラダ、オレンジ、かぼちゃのポタージュ	ぶどうパン、○米、フレンチドレッシング(分離型)、油、○砂糖	卵、牛乳、豆乳、ウインナー、ツナ油漬缶、チーズ、○米みそ(淡色辛みそ)、バター、○ごま	○バナナ、オレンジ、ほうれんそう、かぼちゃ、むきたまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)	甘みそ焼きおにぎり、麦茶、教育昆布
28土	牛乳	御飯、鶏肉のマーマレード焼き、三色サラダ、バナナ、きのこスープ	米、フレンチドレッシング(分離型)、片栗粉	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、ベーコン	バナナ、キャベツ、にんじん、きゅうり、マーマレード、えのきたけ、しめじ	原宿ドック(チーズ)、牛乳
29日	牛乳	御飯、ぶり大根、ほうれん草と油揚げのお浸し、キウイフルーツ、みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)	米、○砂糖、砂糖	○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、ぶり、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キウイフルーツ、だいこん、ほうれんそう、かぼちゃ、○みかん缶、○バナナ、○パイナップル缶、にんじん、むきたまねぎ、しょうが	フルーツヨーグルト、カル鉄ウエハース、麦茶
30月	牛乳、野菜スティック	御飯、鶏のから揚げ、きゅうりとたくあんの和え物、柿、あおさ汁	米、○小麦粉、○上新粉、○粉糖、片栗粉、油	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、○ごま、ごま	かき、きゅうり、○にんじん、にんじん、だいこん(たくあん)、にんにく、あおのり、しょうが	きな粉のポールクッキー、牛乳

☆ 一日あたりの平均給与量 ☆

	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歳以上児	536kcal	20.2g	18.1g	216mg	3.1mg	255μg	0.30mg	0.38mg	39mg
3歳未満児	451kcal	17.6g	16.3g	244mg	2.3mg	230μg	0.26mg	0.40mg	32mg



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2日は法人一斉避難訓練となり、昼食のメニューの一部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。