

令和7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月	牛乳、野菜スティック	御飯(非常食)、ハムカツ、ココロサラダ、パン缶、わかめスープ	米、パン粉、小麦粉、油、砂糖	〇牛乳、◎牛乳、ハム	パン缶、にんじん、だいこん、きゅうり、◎にんじん、コーン(冷凍)、ねぎ、カットわかめ	ワッフル、牛乳
02火	プチダノン	御飯、厚揚げのみそカツ、ほうれん草のごま和え(人参)、梨、みそ汁(麩・わかめ)	米、パン粉、〇焼ふ、小麦粉、〇砂糖、油、砂糖、花麩	〇牛乳、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、〇バター、すりごま、白みそ、〇きな粉、◎プチダノン	なし、ほうれんそう、にんじん、カットわかめ	お麩ラスク(きなこ)、牛乳
03水	牛乳、きらず揚げ	パンキンロール、ハンバーグ、キャベツのサラダ、スティックチーズ、ブロッコリースープ	ロールパン、〇米、パン粉、油、砂糖、フレンチドレッシング(分離型)	◎牛乳、豚ひき肉、チーズ、牛乳、〇しらす干し、卵、〇ピザ用チーズ	キャベツ、むきたまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン(冷凍)、赤ピーマン	しらすチーズおむすび、麦茶
04木	牛乳(輝・心組はジュースパーティー)	きつねうどん、魚河岸あげの煮物、きゅうりとわかめの酢みそ和え、バナナ	ゆでうどん、砂糖	〇牛乳、◎牛乳、魚河岸あげ、〇たこボール、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、白みそ、ごま	バナナ、きゅうり、むきたまねぎ、キャベツ、ねぎ、にんじん、カットわかめ	たこ焼き、牛乳
05金	バナナ	カレーバイキング(トッピング)、マカロニサラダ、ヨーグルト、かぶのスープ	米、マヨネーズ、マカロニ、じゃがいも ハーフ 冷凍、油	〇牛乳、ヨーグルト(加糖)、ウインナー、挽きわり納豆、スライスチーズ、豚肉(肩ロース)	◎バナナ、にんじん、かぶ、むきたまねぎ、きゅうり、コーン(冷凍)、かぶ・葉、オクラ	シュークリーム(純組はホットケーキ)、牛乳、教育昆虫
06土	牛乳	御飯、鶏の西京焼き、白菜のおかか和え、パン缶、すまし汁(麩・わかめ)	米、〇マカロニ、〇砂糖、砂糖、焼ふ、油	〇牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、〇きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	はくさい、パン缶、にんじん、ねぎ、カットわかめ	マカロニきな粉、牛乳
07日	牛乳	和風スパゲティ、ツナとブロッコリーのサラダ、バナナ、ポトフ風スープ	スパゲティ、〇小麦粉、〇砂糖、マヨネーズ、オリーブ油	〇牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、〇バター、〇卵、ツナ油漬缶、ウインナー、バター	バナナ、むきたまねぎ、ブロッコリー、しめじ、だいこん、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、にんにく、焼きのり	マドレーヌ、牛乳
08月	牛乳、きらず揚げ	御飯、あじのかば焼き、切干し大根の旨煮、グレープフルーツ、みそ汁(ほうれん草・あげ)	米、〇砂糖、油、小麦粉、砂糖	◎牛乳、あじ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	グレープフルーツ、〇バナナ、〇いちご、ほうれんそう、にんじん、〇みかん缶、〇パン缶、〇キウイフルーツ、切り干しだいこん、しょうが	フルーツポンチ、麦茶、カル鉄ウエハース
09火	プチダノン	御飯、鶏のから揚げ、小松菜とコーンのごま和え、パン缶、みそ汁(なめこ)	米、〇小麦粉、〇上新粉、〇粉糖、片栗粉、油、砂糖	〇牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、〇バター、〇きな粉、ごま、〇ごま、◎プチダノン	パン缶、こまつな、だいこん、なめこ、にんじん、コーン(冷凍)、だいこん(葉)、にんにく、しょうが	きな粉のボールクッキー、牛乳
10水	牛乳、野菜スティック	黒米ロール、ポテトオムレツ、ツナとブロッコリーのサラダ、バナナ、コーンポタージュ	ロールパン、〇スパゲティ、じゃがいも 乱切りカット 冷凍、卵抜きマヨネーズ、油	◎牛乳、豆乳、卵、豚ひき肉、ツナ油漬缶、〇バター	バナナ、クリームコーン缶、ブロッコリー、むきたまねぎ、◎きゅうり、コーン(冷凍)、にんじん	菜飯スパゲティ、麦茶
11木	牛乳(純・花組はジュースパーティー)	塩ラーメン、シュウマイ、海藻サラダ、りんご	ゆで中華めん、〇じゃがいも 乱切りカット 冷凍、フレンチドレッシング(分離型)、〇油、ごま油	◎牛乳、豚肉(ロース)、ツナ油漬缶、〇とろけるチーズ、〇ベーコン	りんご、きゅうり、根切りもやし、キャベツ、にんじん、ねぎ、にら、〇パセリ、カットわかめ	じゃがベーコンのチーズ焼き、ジョア
12金	バナナ	赤飯、さけの西京焼き、白菜と油揚げのお浸し、オレンジ、すまし汁(麩・みつば)	米、〇お米deガトーショコラ、砂糖、手まり麩、油、もち米	〇牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ささげ	◎バナナ、はくさい、オレンジ、ねぎ、にんじん、みつば	お米deガトーショコラ、牛乳、教育昆虫
13土	牛乳	御飯、赤魚の煮つけ、わかめの酢の物、バナナ、みそ汁(ほうれん草・豆腐)	米、〇パイ皮、三温糖、砂糖	〇牛乳、◎牛乳、あかうお、木綿豆腐、〇卵抜きウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ	バナナ、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、カットわかめ	ウインナーパイ、牛乳
14日	牛乳	御飯、メンチかつ、オーロラサラダ、キウイフルーツ、きのこスープ	米、油、マヨネーズ	◎牛乳、卵抜きベーコン	キウイフルーツ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、〇みかん缶、〇パン缶、えのきたけ、しめじ	フルーツゼリー、麦茶、カル鉄ウエハース
15月	牛乳、野菜スティック	菜飯、さけのコーンマヨネーズ焼き、もも缶、フレンチサラダ、ジュリエンスープ	米、〇焼ふ、〇砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、マヨネーズ、小麦粉、油	◎牛乳、◎牛乳、さけ、ツナ油漬缶、〇バター、〇きな粉、粉チーズ	もも缶、むきたまねぎ、きゅうり、にんじん、◎にんじん、根切りもやし、クリームコーン缶	お麩ラスク(きなこ)、牛乳
16火	プチダノン	御飯、ハムカツ、ほうれん草のごま和え(人参)、梨、みそ汁(麩・わかめ)	米、パン粉、小麦粉、油、花麩、砂糖	〇牛乳、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま、◎プチダノン	なし、ほうれんそう、にんじん、カットわかめ	ワッフル、牛乳
17水	牛乳、きらず揚げ	パンキンロール、ハンバーグ、キャベツのサラダ、スティックチーズ、ブロッコリースープ	ロールパン、〇米、パン粉、油、砂糖、フレンチドレッシング(分離型)	◎牛乳、豚ひき肉、チーズ、牛乳、〇しらす干し、卵、〇ピザ用チーズ	キャベツ、むきたまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン(冷凍)、赤ピーマン	しらすチーズおむすび、麦茶
18木	牛乳	カレーライス、マカロニサラダ、ヨーグルト、かぶのスープ	米、じゃがいも 乱切りカット 冷凍、マヨネーズ、マカロニ、油	◎牛乳、◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)	むきたまねぎ、にんじん、かぶ、きゅうり、かぶ・葉、コーン(冷凍)、にんにく	シュークリーム、牛乳
19金	バナナ	きつねうどん、魚河岸あげの煮物、きゅうりとわかめの酢みそ和え、りんご	ゆでうどん、砂糖	〇牛乳、魚河岸あげ、〇たこボール、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、白みそ、ごま	◎バナナ、りんご、きゅうり、むきたまねぎ、キャベツ、ねぎ、にんじん、カットわかめ	たこ焼き、牛乳、教育昆虫
20土	牛乳	御飯、鶏の西京焼き、白菜のおかか和え、パン缶、すまし汁(麩・わかめ)	米、〇マカロニ、〇砂糖、砂糖、焼ふ、油	〇牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、〇きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	はくさい、パン缶、にんじん、ねぎ、カットわかめ	マカロニきな粉、牛乳
21日	牛乳	クロワッサン、スペイン風オムレツ、マカロニサラダ、スティックチーズ、ミネストローネスープ	クロワッサン、〇米、マカロニ、マヨネーズ、油	◎牛乳、卵、〇豚肉(ロース)、チーズ、ベーコン、〇油揚げ、豆乳	トマト、むきたまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン、セロリ、コーン(冷凍)、エリンギ、〇しょうが、にんにく、〇刻みこんぶ	しじゅうし、麦茶
22月	牛乳、きらず揚げ	御飯、あじのかば焼き、切干し大根の旨煮、グレープフルーツ、みそ汁(ほうれん草・あげ)	米、〇砂糖、油、小麦粉、砂糖	◎牛乳、あじ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	グレープフルーツ、〇バナナ、〇いちご、ほうれんそう、にんじん、〇みかん缶、〇パン缶、〇キウイフルーツ、切り干しだいこん、しょうが	フルーツポンチ、麦茶、カル鉄ウエハース
23火	プチダノン	塩ラーメン、シュウマイ、海藻サラダ、りんご	ゆで中華めん、〇じゃがいも 乱切りカット 冷凍、フレンチドレッシング(分離型)、〇油、ごま油	豚肉(ロース)、ツナ油漬缶、〇とろけるチーズ、〇ベーコン、◎プチダノン	りんご、きゅうり、根切りもやし、キャベツ、にんじん、ねぎ、にら、〇パセリ、カットわかめ	じゃがベーコンのチーズ焼き、ジョア
24水	牛乳、野菜スティック	プティポワン、ポテトオムレツ、ツナとブロッコリーのサラダ、バナナ、コーンポタージュ	ロールパン、〇米、〇もち米、じゃがいも 乱切りカット 冷凍、卵抜きマヨネーズ、〇砂糖、油	◎牛乳、豆乳、卵、豚ひき肉、〇つぶしあん(砂糖添加)、ツナ油漬缶、〇きな粉	バナナ、クリームコーン缶、ブロッコリー、むきたまねぎ、◎きゅうり、コーン(冷凍)、にんじん	おはぎ、麦茶
25木	牛乳	御飯、鶏のから揚げ、小松菜とコーンのごま和え、パン缶、みそ汁(なめこ)	米、〇小麦粉、〇上新粉、〇粉糖、片栗粉、油、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、〇バター、〇きな粉、ごま、〇ごま	パン缶、こまつな、だいこん、なめこ、にんじん、コーン(冷凍)、だいこん(葉)、にんにく、しょうが	きな粉のボールクッキー、牛乳
26金	バナナ	御飯、さけの西京焼き、白菜と油揚げのお浸し、オレンジ、すまし汁(麩・みつば)	米、〇お米deガトーショコラ、砂糖、手まり麩、油	〇牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	◎バナナ、はくさい、オレンジ、ねぎ、にんじん、みつば	お米deガトーショコラ、牛乳、教育昆虫
27土	牛乳	御飯、赤魚の煮つけ、わかめの酢の物、バナナ、みそ汁(ほうれん草・豆腐)	米、〇パイ皮、三温糖、砂糖	〇牛乳、◎牛乳、あかうお、木綿豆腐、〇卵抜きウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ	バナナ、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、カットわかめ	ウインナーパイ、牛乳
28日	牛乳	御飯、鮭のフライ、ほうれん草のサラダ、オレンジ、オニオンスープ	米、〇ホットケーキ粉、パン粉、小麦粉、〇メープルシロップ、フレンチドレッシング(分離型)、油、〇砂糖	◎牛乳、さけ、〇牛乳、ツナ油漬缶、卵抜きベーコン、〇卵、〇バター、卵	オレンジ、ほうれんそう、むきたまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)	ホットケーキ、牛乳
29月	牛乳、野菜スティック	中華丼、きゅうりの中華風サラダ、パン缶、にらともやしのスープ	米、〇ぎょうざの皮、ごま油、片栗粉、砂糖、油	〇牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、〇とろけるチーズ、ハム、〇魚肉ソーセージ、ごま	パン缶、はくさい、根切りもやし、きゅうり、◎にんじん、〇むきたまねぎ、たけのこ、にら、ねぎ、にんじん、干しいたけ、しょうが、にんにく	簡単ピザ、牛乳
30火	プチダノン	御飯、肉豆腐、もやしのゆかりあえ、りんご、すまし汁(とろろこんぶ・ねぎ)	米、花麩、三温糖	焼き豆腐、豚肉(もも)、◎プチダノン	りんご、根切りもやし、はくさい、きゅうり、むきたまねぎ、にんじん、葉ねぎ、グリーンピース(冷凍)、とろろこんぶ	三色ゼリー、麦茶

☆ 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	525kcal	21.2g	17.5g	236mg	2.9mg	216μg	0.33mg	0.36mg	38mg
3歳未満児	441kcal	18.4g	16.0g	262mg	2.2mg	200μg	0.28mg	0.38mg	30mg



9月の食育目標は、『食事のマナーを知りましょう』です。たくさんの方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、昼食のメニューの一部が非常食となり

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。