

令和8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 火	プチダノン	カレーライス(ご飯は非常食を使用します)、マカロニサラダ、スティックチーズ、わかめスープ	米、冷凍じゃがいも ハーフカット、卵抜きマヨネーズ、マカロニ、油	〇牛乳、豚肉(もも)、チーズ、〇たこボール、〇プチダノン	むきたまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、葉ねぎ、カットわかめ、にんにく	たこ焼き、牛乳
02 水	牛乳、野菜スティック	黒糖ロール、ブロッコリーとツナのサラダ、バナナ、クリームシチュー	黒糖ロール、〇米、冷凍じゃがいも ハーフカット、卵抜きマヨネーズ、油、〇ごま油	◎牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶、〇しらす干し、〇ごま	バナナ、ブロッコリー、◎にんじん、むきたまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり、いんげん	じゃこ菜飯、麦茶
03 木	牛乳	御飯、厚揚げのみそカツ、ほうれん草のごま和え(人参)、梨、味噌汁(ふ・わかめ)	米、パン粉、小麦粉、油、砂糖、花麴	◎牛乳、〇ラクトアイス、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま、赤みそ	なし、ほうれんそう、にんじん、カットわかめ	アイス、カル鉄ウエハース、麦茶
04 金	バナナ	なすミートスパゲティー、コールスローサラダ、パイナップル、だいこんのスープ	スパゲティー、卵抜きマヨネーズ、油、砂糖、小麦粉	〇牛乳、豚ひき肉、卵抜きベーコン	◎バナナ、パイナップル、キャベツ、ホールトマト缶詰、むきたまねぎ、なす、にんじん、だいこん、きゅうり、だいこん(葉)、にんにく	ジャムソフト、牛乳、教育昆布
05 土	牛乳	御飯、カレーの煮つけ、白菜のごま酢あえ、もも缶、豚汁	米、〇原宿ドック、板こんにゃく、砂糖、ごま油	〇牛乳、◎牛乳、かれい、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま、油揚げ	はくさい、黄桃缶、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、しょうが	原宿ドック(チーズ)、牛乳
06 日	牛乳	クロワッサン、ポークビーンズ、フレンチサラダ、バナナ、牛乳	冷凍じゃがいも ハーフカット、クロワッサン、〇米、フレンチドレッシング(分離型)、砂糖、油	牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、大豆(ゆで)、ツナ油漬缶、〇とろけるチーズ、〇かつお節、〇ごま	バナナ、むきたまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、にんにく	チーズおかかおにぎり、麦茶
07 月	牛乳、野菜スティック	御飯、えびフライ、大根サラダ、オレンジ、オニオンスープ	〇冷凍じゃがいも ハーフカット、米、〇上新粉、油、フレンチドレッシング(分離型)、〇油	◎牛乳、えびフライ、〇まめびよ	オレンジ、だいこん、きゅうり、◎きゅうり、むきたまねぎ、にんじん、赤ピーマン、パセリ、〇あおのり	芋もち、まめびよ
08 火	プチダノン	豚丼、切干し大根の旨煮、パイナップル、みそ汁(わかめ・麴)	米、〇お米deガトーショコラ、砂糖、油、手まり麴	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎プチダノン	パイナップル、むきたまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、干しいたけ、カットわかめ	お米deガトーショコラ、牛乳
09 水	牛乳、きらず揚げ	ブティボワン、コーンとウインナーのオムレツ、ほうれん草のサラダ、スティックチーズ、かぼちゃのポタージュ	ロールパン、〇マカロニ、フレンチドレッシング(分離型)、〇油、油、〇砂糖	〇牛乳、◎牛乳、凍結全卵、牛乳、チーズ、卵抜きウインナー、ツナ水煮缶、卵抜きベーコン、〇豚ひき肉、〇粉チーズ	かぼちゃ、ほうれんそう(冷凍)、むきたまねぎ、〇むきたまねぎ、〇トマトペースト、コーン(冷凍)、〇にんにく	マカロニのトマト煮、牛乳
10 木	牛乳	御飯、かじきの香味焼き、ブロッコリーのごまあえ、もも缶、すまし汁(わかめ・大根)	米、〇砂糖、砂糖、油	◎牛乳、〇ヨーグルト(無糖)、かじき、白みそ、バター、すりごま	黄桃缶、ブロッコリー、〇みかん缶、〇バナナ、〇パイナップル、だいこん、きゅうり、むきたまねぎ、にんじん、セロリー、カットわかめ、パセリ	フルーツヨーグルト、カル鉄ウエハース、麦茶
11 金	バナナ	カレーうどん、魚河岸あげの煮物、白菜のなめたけあえ、梨	ゆでうどん、〇米、油、砂糖	魚河岸あげ、〇豚肉(ロース)、豚肉(もも)、〇油揚げ	◎バナナ、はくさい、なし、にんじん、むきたまねぎ、なめたけ、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、〇しょうが、〇刻みこんぶ	しじゅうし、麦茶、教育昆布
12 土	牛乳	御飯、鶏の西京焼き、三色お浸し、オレンジ、田舎汁	米、〇ホットケーキ粉、〇メープルシロップ、砂糖、〇砂糖、油、ごま油	〇牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、〇卵、〇バター	オレンジ、ほうれんそう、根切りもやし、だいこん、にんじん、ねぎ	ホットケーキ、牛乳
13 日	牛乳	わかめ御飯、かじきの竜田揚げ、小松菜とコーンのごま和え、りんご、みそ汁(たまねぎ・なす)	米、片栗粉、油、砂糖	〇牛乳、◎牛乳、かじき、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	りんご、こまつな、〇バナナ、なす、むきたまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、しょうが	バナナパイ、牛乳
14 月	牛乳、きらず揚げ	くりごはん、赤魚の煮つけ、キャベツの昆布あえ、柿、みそ汁(厚揚げ・たまねぎ)	米、〇ロールパン、〇焼きそばめん、三温糖、ごま油	◎ジョア マスカット、◎牛乳、あかうお、生揚げ、ゆでくり、米みそ(淡色辛みそ)	かき、キャベツ、むきたまねぎ、にんじん、〇キャベツ、〇むきたまねぎ、〇にんじん、塩こんぶ、こんぶ(だし用)	焼きそばパン、ジョア
15 火	プチダノン	オムライス、かぼちゃのサラダ、キウイフルーツ、はくさいスープ	米、〇焼ふ、卵抜きマヨネーズ、〇砂糖、油	◎牛乳、鶏もも肉、〇バター、◎プチダノン	キウイフルーツ、かぼちゃ、むきたまねぎ、きゅうり、はくさい、にんじん、コーン(冷凍)、しめじ	お麴ラスク(ココア)、牛乳
16 水	牛乳、野菜スティック	ツナサンド、お魚ナゲット、コロコロサラダ、バナナ、オニオンスープ	ロールパン、〇米、卵抜きマヨネーズ、砂糖、〇ごま油	◎牛乳、魚ナゲット、ツナ水煮缶、〇しらす干し、〇ごま	バナナ、きゅうり、にんじん、だいこん、◎にんじん、むきたまねぎ、赤ピーマン、パセリ	じゃこ菜飯おにぎり、麦茶
17 木	牛乳	なすミートスパゲティー、コールスローサラダ、パイナップル、だいこんのスープ	スパゲティー、卵抜きマヨネーズ、油、砂糖、小麦粉	〇牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、卵抜きベーコン	パイナップル、キャベツ、ホールトマト缶詰、むきたまねぎ、なす、にんじん、だいこん、きゅうり、だいこん(葉)、にんにく	ジャムソフト、牛乳
18 金	バナナ	赤飯、さけの西京焼き、筑前煮(付け合わせ)、梨、すまし汁(麴・水菜)	もち米、米、砂糖、系こんにゃく、手まり麴、油	〇牛乳、さけ、鶏もも肉、ささげ(乾)、米みそ(淡色辛みそ)	◎バナナ、なし、にんじん、水菜、れんこん、ごぼう、たけのこ(ゆで)、いんげん、ねぎ	たい焼き、牛乳、教育昆布
19 土	牛乳	御飯、カレーの煮つけ、白菜のごま酢あえ、もも缶、豚汁	米、〇原宿ドック、板こんにゃく、砂糖、ごま油	〇牛乳、◎牛乳、かれい、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま、油揚げ	はくさい、黄桃缶、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、しょうが	原宿ドック(チーズ)、牛乳
20 日	牛乳	御飯、野菜の肉巻き、ほうれん草と油揚げのお浸し、オレンジ、あおさ汁	米、〇小麦粉、〇上新粉、〇粉糖、砂糖	〇牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、〇バター、米みそ(淡色辛みそ)、〇きな粉、油揚げ、〇ごま	オレンジ、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、いんげん、あおさ	きな粉のボールクッキー、牛乳
21 月	牛乳、野菜スティック	御飯、えびフライ、大根サラダ、オレンジ、オニオンスープ	〇冷凍じゃがいも ハーフカット、米、〇上新粉、油、フレンチドレッシング(分離型)、〇油	◎牛乳、えびフライ、〇まめびよ	オレンジ、だいこん、きゅうり、◎きゅうり、むきたまねぎ、にんじん、赤ピーマン、パセリ、〇あおのり	芋もち、まめびよ
22 火	プチダノン	豚丼、切干し大根の旨煮、パイナップル、みそ汁(わかめ・麴)	米、〇お米deガトーショコラ、砂糖、油、手まり麴	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎プチダノン	パイナップル、むきたまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、干しいたけ、カットわかめ	お米deガトーショコラ、牛乳
23 水	牛乳、きらず揚げ	ブティボワン、コーンとウインナーのオムレツ、ほうれん草のサラダ、スティックチーズ、かぼちゃのポタージュ	ロールパン、〇マカロニ、フレンチドレッシング(分離型)、〇油、油、〇砂糖	〇牛乳、◎牛乳、凍結全卵、牛乳、チーズ、卵抜きウインナー、ツナ水煮缶、卵抜きベーコン、〇豚ひき肉、〇粉チーズ	かぼちゃ、ほうれんそう(冷凍)、むきたまねぎ、〇むきたまねぎ、〇トマトペースト、コーン(冷凍)、〇にんにく	マカロニのトマト煮、牛乳
24 木	牛乳	御飯、かじきの香味焼き、ブロッコリーのごまあえ、もも缶、すまし汁(わかめ・大根)	米、砂糖、油	◎牛乳、〇ラクトアイス、かじき、白みそ、バター、すりごま	黄桃缶、ブロッコリー、だいこん、きゅうり、むきたまねぎ、にんじん、セロリー、カットわかめ、パセリ	アイス、カル鉄ウエハース、麦茶
25 金	バナナ	カレーうどん、魚河岸あげの煮物、白菜のなめたけあえ、梨	ゆでうどん、〇もち米、〇米、油、砂糖	魚河岸あげ、〇こしあん(生)、豚肉(もも)	◎バナナ、はくさい、なし、にんじん、むきたまねぎ、なめたけ、ねぎ、グリーンピース(冷凍)	おはぎ、教育昆布、麦茶
26 土	牛乳	御飯、鶏の西京焼き、三色お浸し、オレンジ、田舎汁	米、〇ホットケーキ粉、〇メープルシロップ、砂糖、〇砂糖、油、ごま油	〇牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、〇卵、〇バター	オレンジ、ほうれんそう、根切りもやし、だいこん、にんじん、ねぎ	ホットケーキ、牛乳
27 日	牛乳	けんちんうどん、ウインナーの天ぷら、きゅうりのゆかりあえ、バナナ	ゆでうどん、〇食パン、さといも、〇卵抜きマヨネーズ、油、小麦粉	〇牛乳、◎牛乳、卵抜きウインナー、鶏もも肉、〇しらす干し	バナナ、きゅうり、根切りもやし、だいこん、にんじん、ねぎ、〇あおのり、あおのり	しらすトースト、牛乳
28 月	牛乳、きらず揚げ	選べるサンド、お魚ナゲット、コロコロサラダ、バナナ、オニオンスープ	ロールパン、〇ケーキ、卵抜きマヨネーズ、砂糖	〇牛乳、◎牛乳、魚ナゲット、ツナ水煮缶	バナナ、きゅうり、にんじん、だいこん、むきたまねぎ、コーン(冷凍)、赤ピーマン、パセリ	お誕生日ケーキ(純組はホットケーキ)、牛乳
29 火	プチダノン	オムライス、かぼちゃのサラダ、キウイフルーツ、はくさいスープ	米、〇焼ふ、卵抜きマヨネーズ、〇砂糖、油	〇牛乳、鶏もも肉、〇バター、◎プチダノン	キウイフルーツ、かぼちゃ、むきたまねぎ、きゅうり、はくさい、にんじん、コーン(冷凍)、しめじ	お麴ラスク(ココア)、牛乳
30 水	牛乳、野菜スティック	くりごはん、赤魚の煮つけ、キャベツの昆布あえ、柿、みそ汁(厚揚げ・たまねぎ)	米、〇ロールパン、〇焼きそばめん、三温糖、ごま油	◎ジョア マスカット、◎牛乳、あかうお、生揚げ、ゆでくり、米みそ(淡色辛みそ)	かき、キャベツ、◎にんじん、むきたまねぎ、にんじん、〇キャベツ、〇むきたまねぎ、〇にんじん、塩こんぶ、こんぶ(だし用)	焼きそばパン、ジョア

☆ 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 555kcal	21.9g	19.6g	236mg	3.3mg	223μg	0.34mg	0.41mg	44mg	
3歳未満児 469kcal	19.0g	17.6g	257mg	2.3mg	207μg	0.29mg	0.42mg	35mg	



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道組の誕生月の子のリクエストメニューです。

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。