

令和4年10月 給食献立表

社会福祉法人多摩養育園
光明第二保育園

日付	10時おやつ	昼食	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	
1 土	ヤクルト	味噌ラーメン、焼き餃子、ほうれん草のくるみサラダ、オレンジ	ゆで中華めん、○カスタードブレッド	◎ヤクルト、くるみ、米みそ(甘みそ)、○牛乳	ほうれん草、オレンジ、キャベツ、にんじん、もやし、ねぎ	牛乳、季節のパン
3 月	牛乳	さつまいも、みそ汁(わかめ・ふ)、おからの春巻き、ブロッコリーのごまあえ、グレープフルーツ	米、○ホットケーキ粉、さつまいも、春巻きの皮、○メープルシロップ、油、小麦粉、三温糖、焼ふ、砂糖(上白糖)	◎牛乳、おから、○牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、○バター、すりごま、○豆乳	グレープフルーツ、ブロッコリー、ほうれん草、もやし、にんじん、しめじ、カットわかめ	豆乳、ホットケーキ
4 火	豆乳	とんこつラーメン、牛乳、ウインナー、切り干し大根サラダ、柿	○さつまいも、ゆで中華めん、和風ドレッシング、○砂糖(上白糖)	牛乳、無添加ウインナー、焼き豚、ハム、なると、○ごま、◎豆乳	かき(種なし)、切り干しだいこん、にんじん、きゅうり、ねぎ、ほしのり	麦茶、大学芋
5 水	ヤクルト	カレーライス、牛乳、福神漬、キャベツサラダ、パイナップル	米、じゃがいも、○ビーフン、フレンチドレッシング(分離型)、油、○油、○砂糖(上白糖)	牛乳、◎ヤクルト、豚肉(肩ロース)、○豚ひき肉、ハム	パイナップル、キャベツ、○キャベツ、福神漬、たまねぎ、にんじん、○ピーマン、○にんじん、○しいたけ、にんにく	麦茶、五目ビーフン
6 木	牛乳	御飯、豚汁、さばの利休焼き、きゅうりの昆布和え、りんご	米、○食パン、○砂糖(上白糖)、ごま油	○牛乳、◎牛乳、さば、豚肉(肩ロース)、○ピザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、厚揚げ	りんご、きゅうり、キャベツ、ねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、○バナナ(乾果)、塩こんぶ	牛乳、やみつきトースト、バナナチップ
7 金	豆乳	わかめ御飯、みそ汁(じゃが芋・小ねぎ)、ハンバーグ、ブロッコリーのバター醤油和え、バナナ	米、じゃがいも、パン粉	○牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、米みそ(甘みそ)、牛乳、バター、◎豆乳	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、万能ねぎ	牛乳、たこ焼き
8 土	ヤクルト	キャベツの Pasta、チキンナゲット、オクラサラダ、オレンジ	スパゲティー、○紫芋ブレッド、油	◎ヤクルト、チキンナゲット、えび、いか、バター、すりごま、○牛乳	オレンジ、キャベツ、オクラ、たまねぎ、だいこん、にんじん、にんにく	牛乳、季節のパン
10 月	☆ 体育の日 ☆					
11 火	豆乳	御飯、さつまいも、鮭のあけぼの焼き、きゅうりとわかめの酢の物、柿	米、さつまいも、砂糖(上白糖)	○牛乳、さけ、かにかまぼこ、さつまいも、米みそ(淡色辛みそ)、いかなゲット、粉チーズ、◎	かき(種なし)、○バナナ、きゅうり、にんじん、だいこん、ねぎ、カットわかめ	牛乳、バナナココア
12 水	ヤクルト	豆乳うどん、平つくね、キャベツのお浸し、パイナップル	冷凍うどん、○コーンフレーク、砂糖(上白糖)、油、片栗粉	◎ヤクルト、豆乳、鶏ひき肉、○バター、卵、米みそ(淡色辛みそ)、○いわし(煮干し)、ごま、か	パイナップル、キャベツ、にんじん、はくさい、ねぎ、たまねぎ、しめじ、きゅうり、みずかけな・とうな(塩漬)	麦茶、シリアバー、たべる煮干し
13 木	牛乳	御飯、すまし汁(白菜・えのき)、コロッケ、ほうれん草のたくあん和え、りんご	米、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、○グラニュー糖	○牛乳、◎牛乳	りんご、ほうれん草、はくさい、えのきたけ、○ブルーベリージャム、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、だいこん(たくあん)	牛乳、ジャムパイ
14 金	豆乳	牛丼、みそ汁(だいこん)、白和え(さつまいも)、バナナ	米、さつまいも、砂糖(上白糖)、しらす、○カラメルソース	○牛乳、木綿豆腐、牛肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、◎豆乳	バナナ、ほうれん草、ねぎ、たまねぎ、だいこん、にんじん、万能ねぎ、カットわかめ	牛乳、プリン
15 土	ヤクルト	きのこうどん、はんぺんのマヨネーズ焼き、白菜の昆布和え、オレンジ	冷凍うどん、○カスタードブレッド、マヨネーズ、片栗粉	◎ヤクルト、はんぺん、厚揚げ、○牛乳	はくさい、オレンジ、ねぎ、にんじん、なめこ、しめじ、しいたけ、えのきたけ、塩こんぶ	牛乳、季節のパン
17 月	牛乳	さつまいも、みそ汁(わかめ・ふ)、春巻き、ブロッコリーのごまあえ、グレープフルーツ	米、○ホットケーキ粉、さつまいも、春巻きの皮、油、三温糖、○メープルシロップ、はるさめ、片栗粉、焼ふ、ごま油	◎牛乳、豚肉(もも)、○牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、○バター、すりごま、○豆乳	グレープフルーツ、ブロッコリー、もやし、にんじん、ねぎ、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、カットわかめ	豆乳、ホットケーキ
18 火	豆乳	とんこつラーメン、牛乳、ウインナー、切り干し大根サラダ、柿	○さつまいも、ゆで中華めん、和風ドレッシング、○砂糖(上白糖)	牛乳、無添加ウインナー、焼き豚、ハム、なると、○ごま、◎豆乳	かき(種なし)、切り干しだいこん、にんじん、きゅうり、ねぎ、ほしのり	麦茶、大学芋
19 水	ヤクルト	カレーライス、牛乳、福神漬、キャベツサラダ、パイナップル	米、じゃがいも、○ビーフン、フレンチドレッシング(分離型)、油、○油、○砂糖(上白糖)	牛乳、◎ヤクルト、豚肉(肩ロース)、○豚ひき肉、ハム	パイナップル、キャベツ、○キャベツ、福神漬、たまねぎ、にんじん、○ピーマン、○にんじん、○しいたけ、にんにく	麦茶、五目ビーフン
20 木	牛乳	御飯、豚汁、さばの利休焼き、きゅうりの昆布和え、りんご	米、○バナナブレッド、○砂糖(上白糖)、ごま油	○牛乳、◎牛乳、さば、豚肉(肩ロース)、○ピザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、厚揚げ	りんご、きゅうり、キャベツ、ねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、塩こんぶ、○おしゃぶりこんぶ	牛乳、やみつきトースト、こんぶ
21 金	豆乳	ひじき御飯、みそ汁(キャベツ)、鶏のしょうが焼き、ブロッコリーのバター醤油和え、バナナ	米、油、砂糖(上白糖)、ごま油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、厚揚げ、バター、◎豆乳	バナナ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、ひじき	牛乳、たこ焼き
22 土	ヤクルト	キャベツの Pasta、チキンナゲット、オクラサラダ、オレンジ	スパゲティー、○紫芋ブレッド、油	◎ヤクルト、チキンナゲット、えび、いか、バター、すりごま、○牛乳	オレンジ、キャベツ、オクラ、たまねぎ、だいこん、にんじん、にんにく	牛乳、季節のパン
24 月	牛乳	納豆御飯、みそ汁(しめじ)、とり天、小松菜とコーンの和え物、グレープフルーツ	米、○さつまいも、小麦粉、○砂糖(上白糖)、油、砂糖(上白糖)	◎牛乳、鶏もも肉、納豆、◎豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、卵、○豆乳	グレープフルーツ、こまつな、しめじ、えのきたけ、ねぎ、にんじん、コーン缶、○バナナ(乾果)、○あんずジャム、あおのり	豆乳、スイートポテト、バナナチップ
25 火	豆乳	御飯、さつまいも、鮭のあけぼの焼き、きゅうりとわかめの酢の物、柿	米、さつまいも、砂糖(上白糖)	○牛乳、さけ、かにかまぼこ、さつまいも、米みそ(淡色辛みそ)、いかなゲット、粉チーズ、◎	かき(種なし)、○バナナ、きゅうり、にんじん、だいこん、ねぎ、カットわかめ	牛乳、バナナココア
26 水	ヤクルト	ビーフベッパーランチ、わかめのみそ汁、野菜サラダ、りんご	米、フレンチドレッシング(分離型)	◎ヤクルト、牛肉(もも)、○ホイップクリーム、淡色みそ、バター	りんご、きゅうり、キャベツ、コーン缶、たまねぎ、万能ねぎ、にんじん、カットわかめ	麦茶、ミッキーケーキ
27 木	牛乳	豆乳うどん、平つくね、キャベツのお浸し、パイナップル	冷凍うどん、○米、砂糖(上白糖)、油、片栗粉	◎牛乳、豆乳、鶏ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、○鮭そぼろ、ごま、かつお節、○ごま	パイナップル、キャベツ、にんじん、はくさい、ねぎ、たまねぎ、しめじ、きゅうり、みずかけな・とうな(塩漬)、○たくあん(みじん)、○えだまめ(ゆで)、○塩こんぶ	麦茶、選べるおにぎり
28 金	豆乳	チキンドリア、たまねぎとほうれん草のスープ、ブロッコリーサラダ、バナナ	米、マヨネーズ、油、パン粉	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、ピザ用チーズ、ハム、◎豆乳	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、○もも缶、○みかん缶、○バナナ、にんじん、ほうれん草、マッシュルーム、パセリ	麦茶、フルーツヨーグルト
29 土	ヤクルト	きのこうどん、はんぺんのマヨネーズ焼き、白菜の昆布和え、オレンジ	冷凍うどん、○カスタードブレッド、マヨネーズ、片栗粉	◎ヤクルト、はんぺん、厚揚げ、○牛乳	はくさい、オレンジ、ねぎ、にんじん、なめこ、しめじ、しいたけ、えのきたけ、塩こんぶ	牛乳、季節のパン
31 月	牛乳	プティボワン、パンプキンスープ、ハロウィンハンバーグ、紫キャベツのコールスローサラダ、柿	プティボワン、シーザードレッシング	○牛乳、◎牛乳、ハム、ペーコン、チェダーチーズ、スライスチーズ	かき(種なし)、レッドキャベツ、かぼちゃ(冷凍)、にんじん、たまねぎ	牛乳、モンスタードーナツ



☆ 一日の平均給与量 ☆

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	498kcal	17.7g	16.0g	105mg	1.9mg	145μg	0.29mg	0.22mg 29mg

★都合により食材の変更があります。
★牛肉を使用する場合があります。

3日 精進料理

26日 誕生会メニュー

31日 ハロウィンメニュー