

# 令和5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 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			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	
2月	牛乳	さつま芋御飯、きのこわかめ汁 精進春巻き、ブロッコリーのごまあえ りんご	米、○ホットケーキ粉、春巻きの皮、さつまいも、ピーマン、○メープルシロップ、油、小麦粉、砂糖(上白糖)、三温糖	○調製豆乳、◎牛乳、○牛乳、○卵、○バター、ごま、黒ごま	りんご、ブロッコリー、○パン缶、にんじん、きゅうり、ごぼう、たけのこ(水煮缶)、しめじ、コーン缶、えのきたけ、カットわかめ、干しいたけ	豆乳 パンホットケーキ
3火	のむヨーグルト 人参スティック	コッペパン、野菜スープ マカロニグラタン、カニカマサラダ 柿	○米、コッペパン、マカロニ、ごまドレッシング、小麦粉、○砂糖(上白糖)	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○鶏ひき肉、とろけるチーズ、かにかまぼこ、ベーコン、バター、◎ヨーグルト(ドリンク)	かき(種なし)、キャベツ、たまねぎ、かぶ、にんじん、きゅうり、しめじ、○ごぼう、ほうれんそう(冷凍)、○にんじん、コーン缶、◎にんじん	麦茶 鶏ごぼうごはん
4水	ジョア	御飯、みそ汁(大根・油揚げ) 鮭のごま照り焼き、白和え オレンジ	米、○食パン、○マヨドレ、糸こんにゃく、三温糖、砂糖(上白糖)	○牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、厚揚げ、○たらこチューブ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、◎ジョア	オレンジ、だいこん、ほうれんそう、にんじん、カットわかめ	牛乳 たらまヨースト こんぶ
5木	豆乳 バナナチップ	ハヤシライス、牛乳 粉ふき芋、ツナサラダ パイナップル	米、じゃがいも、油	牛乳、○牛乳、牛肉(肩)、ツナ油漬缶、◎調製豆乳	パイナップル、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、マッシュルーム、◎バナナ(乾果)	麦茶 プリン
6金	のむヨーグルト きゅうりスティック	菜飯、みそ汁(豆腐・しめじ) さんまのかば焼き 切干大根の煮物、ゴールドキウイ	○さつまいも、米、砂糖(上白糖)	○牛乳、さんま、木綿豆腐、さつま揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、◎ヨーグルト(ドリンク)	ゴールドキウイ、にんじん、切り干しだいこん、しめじ、万能ねぎ、いんげん(冷凍)、◎きゅうり	牛乳 焼きいも
7土	ヤクルト	ジャージャー麺、牛乳 ミートボール、温野菜サラダ バナナ	蒸し中華めん、○食パン、マヨドレ、砂糖(上白糖)、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎ヤクルト	バナナ、ブロッコリー、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、ピーマン、きゅうり、○いちごジャム	麦茶 ジャムサンドパン
10火	のむヨーグルト 人参スティック	御飯、みそ汁(大根・厚揚げ) 松風焼き、小松菜の磯和え 梨	米、○コッペパン、○砂糖(上白糖)、パン粉、○油、○いちごパウダー、○三温糖、砂糖(上白糖)	○牛乳、鶏ひき肉、しほり豆腐、米みそ(甘みそ)、厚揚げ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	なし、こまつな、にんじん、だいこん、ねぎ、刻みのみり、カットわかめ、◎にんじん	牛乳 選べる揚げパン
11水	豆乳	御飯、コンソメスープ 煮込みハンバーグ コールスローサラダ、バナナ	米、○マカロニ、パン粉、コールスロードレッシング、○砂糖(上白糖)	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、しほり豆腐、牛乳、○きな粉、◎豆乳1L	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、マッシュルーム、しめじ	牛乳 マカロニきな粉 小魚
12木	ジョア バナナチップ	トマトクリームスパゲティ、麦茶 かぼちゃのチーズ焼き コーンサラダ、パイナップル	スパゲティ、○米、セパレードドレッシング	○牛乳、牛乳、ベーコン、生クリーム、ピザ用チーズ、○えび(むき身)、◎ジョア	パイナップル、かぼちゃ、キャベツ、ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、たまねぎ、しめじ、○にんじん、コーン缶、○ピーマン、○コーン缶、◎バナナ(乾果)	牛乳 エビピラフ
13金	牛乳 きゅうりスティック	ゆかりごはん、みそ汁(さつま芋・長葱) さばの立田揚げ 隠元のごまネーズ和え、ゴールドキウイ	米、さつまいも、マヨドレ、片栗粉、油	○牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、◎牛乳	いんげん(冷凍)、ゴールドキウイ、にんじん、たまねぎ、万能ねぎ、◎きゅうり	フルーチェ カルシウムせんべい
14土	ヤクルト	けんちんうどん、牛乳 はんぺんのバター焼き ブロッコリーのごま酢和え、オレンジ	うどん(学校給食用ゆでめん)、さといも(冷凍)、三温糖	牛乳、はんぺん、○生クリーム、鶏もも肉、ごま、バター、◎ヤクルト	オレンジ、○バナナ、にんじん、ブロッコリー、だいこん、きゅうり、ねぎ、ごぼう、コーン缶	麦茶 バナナクレープ
16月	豆乳	栗ご飯、みそ汁(キャベツ・もやし) 鶏の唐揚げ、コロコロサラダ キウイフルーツ	米、マヨドレ、片栗粉、油 じゃがいも	○牛乳、くりの甘露煮、米みそ(甘みそ)、◎豆乳1L	ゴールドキウイ、きゅうり、もやし、キャベツ	牛乳 マシュマロサンド
17火	のむヨーグルト 人参スティック	コッペパン、野菜スープ マカロニグラタン カニカマサラダ、柿	○米、コッペパン、マカロニ、ごまドレッシング、小麦粉、○砂糖(上白糖)	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○鶏ひき肉、とろけるチーズ、かにかまぼこ、ベーコン、バター、◎ヨーグルト(ドリンク)	かき(種なし)、キャベツ、たまねぎ、かぶ、にんじん、きゅうり、しめじ、○ごぼう、ほうれんそう(冷凍)、○にんじん、コーン缶、◎にんじん	麦茶 鶏ごぼうごはん
18水	ジョア	御飯、みそ汁(大根・油揚げ) 鮭のごま照り焼き、白和え オレンジ	米、○食パン、○マヨドレ、糸こんにゃく、三温糖、砂糖(上白糖)	○牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、厚揚げ、○たらこチューブ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、◎ジョア	オレンジ、だいこん、ほうれんそう、にんじん、カットわかめ	牛乳 たらまヨースト こんぶ
19木	豆乳 バナナチップ	ハヤシライス、牛乳 粉ふき芋、ツナサラダ パイナップル	米、じゃがいも、油	牛乳、○牛乳、牛肉(肩)、ツナ油漬缶、◎調製豆乳	パイナップル、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、マッシュルーム、◎バナナ(乾果)	麦茶 プリン
20金	のむヨーグルト きゅうりスティック	菜飯、みそ汁(豆腐・しめじ) さんまのかば焼き 切干大根の煮物、ゴールドキウイ	○ポテト、米、砂糖(上白糖)	○牛乳、さんま、木綿豆腐、さつま揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、◎ヨーグルト(ドリンク)、○チーズ	ゴールドキウイ、にんじん、切り干しだいこん、しめじ、万能ねぎ、いんげん(冷凍)、◎きゅうり	牛乳 プーティン
21土	ヤクルト	ジャージャー麺、牛乳 ミートボール、温野菜サラダ バナナ	蒸し中華めん、○食パン、マヨドレ、砂糖(上白糖)、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎ヤクルト	バナナ、ブロッコリー、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、ピーマン、きゅうり、○いちごジャム	麦茶 ジャムサンドパン
23月	牛乳	さつま芋御飯、きのこわかめのみそ汁 豚肉の野菜まき ブロッコリーのごまあえ、りんご	米、○ホットケーキ粉、さつまいも、○メープルシロップ、三温糖、砂糖(上白糖)	○調製豆乳、◎牛乳、豚肉(ロース)、○牛乳、○卵、米みそ(甘みそ)、○バター、ごま、黒ごま	りんご、ブロッコリー、にんじん、○パン缶、きゅうり、いんげん(ゆで)、しめじ、えのきたけ、カットわかめ	豆乳 パンホットケーキ
24火	のむヨーグルト 人参スティック	御飯、みそ汁(大根・厚揚げ) 松風焼き、小松菜の磯和え 梨	米、○コッペパン、○砂糖(上白糖)、パン粉、○油、○いちごパウダー、○三温糖、砂糖(上白糖)	○牛乳、鶏ひき肉、しほり豆腐、米みそ(甘みそ)、厚揚げ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	なし、こまつな、にんじん、だいこん、ねぎ、刻みのみり、カットわかめ、◎にんじん	牛乳 選べる揚げパン 小魚
25水	豆乳	サフランライス、コンソメスープ 煮込みチーズハンバーグ コールスローサラダ、バナナ	米、○砂糖(上白糖)、パン粉、コールスロードレッシング、○小麦粉	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、○クリームチーズ、○生クリーム、しほり豆腐、○ホイップクリーム、○卵、牛乳、◎豆乳1L、チーズ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、○かぼちゃ、きゅうり、マッシュルーム、しめじ、○レモン果汁	牛乳 パースデー パンブキンケーキ
26木	ジョア バナナチップ	トマトクリームスパゲティ、麦茶 かぼちゃのチーズ焼き コーンサラダ、パイナップル	スパゲティ、○米、セパレードドレッシング	○牛乳、牛乳、ベーコン、生クリーム、ピザ用チーズ、○えび(むき身)、◎ジョア	パイナップル、かぼちゃ、キャベツ、ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、たまねぎ、○たまねぎ、しめじ、○にんじん、コーン缶、○ピーマン、○コーン缶、◎バナナ(乾果)	牛乳 エビピラフ
27金	牛乳 きゅうりスティック	ゆかりごはん、みそ汁(さつま芋・長葱) さばの立田揚げ 隠元のごまネーズ和え、ゴールドキウイ	米、さつまいも、マヨドレ、片栗粉、油	○牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、◎牛乳	いんげん(冷凍)、ゴールドキウイ、にんじん、たまねぎ、万能ねぎ、◎きゅうり	フルーチェ カルシウムせんべい
28土	ヤクルト	けんちんうどん、牛乳 はんぺんのバター焼き ブロッコリーのごま酢和え、オレンジ	うどん(学校給食用ゆでめん)、さといも(冷凍)、三温糖	牛乳、はんぺん、○生クリーム、鶏もも肉、ごま、バター、◎ヤクルト	オレンジ、○バナナ、にんじん、ブロッコリー、だいこん、きゅうり、ねぎ、ごぼう、コーン缶	麦茶 バナナクレープ
30月	のむヨーグルト	栗ご飯、みそ汁(キャベツ・もやし) 鶏の唐揚げ、コロコロサラダ キウイフルーツ	米、マヨドレ、片栗粉、油 じゃがいも	○牛乳、くりの甘露煮、米みそ(甘みそ)、◎のむヨーグルト	ゴールドキウイ、きゅうり、もやし、キャベツ	牛乳 マシュマロサンド
31火	豆乳 人参スティック	パンブキンカレー、牛乳 鶏肉のオレンジ焼き、紫キャベツのサラダ パイナップル	米、じゃがいも セパレードドレッシング	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、○つぶしあん(砂糖添加)、ハム、◎豆乳1L	パイナップル、レッドキャベツ、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ(冷凍)、マーマレード、きゅうり、◎にんじん	麦茶 モンスターどら焼き

☆ 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	564kcal	20.9g	18.3g	228mg	2.20mg	226μg	0.30mg	0.41mg	46mg
3歳未満児	506kcal	19.4g	15.9g	269mg	2.10mg	193μg	0.27mg	0.42mg	36mg

《今月の食育予定》

- ・ 2日 精進料理の献立になっています。
- ・ 20日 世界の料理カナダの『プーティン』になっています。
- ・ 27日 十三夜のためお団子をお供えします。
- ・ 31日 ハロウィンメニューになっています。



\* 食材の都合により献立を変更することがありますご了承ください \*

- ・ 10時のおやつ時間に、フレッシュジュースを乳児組の子ども達の前で、ライブキッチンをする予定です。

