

令和7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	
1 水	豆乳	しょうゆラーメン、シュウマイ 三色ナムル、バナナ	ゆで中華めん、三温糖、ごま油	◎豆乳、◎牛乳、豚肉(もも)、ごま、◎豆乳	バナナ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、もやし、キャベツ、コーン紙パック、ねぎ、にら	豆乳 フルーチェ いちご ウエハース
2 木	牛乳 きゅうりスティック	ポークカレー、ジョア、福神漬 キャベツのサラダ、オレンジ	米、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)、◎粉糖	豚肉(肩ロース)、○つばあん、ハム、◎牛乳	オレンジ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、福神漬、◎きゅうり	麦茶 あんこパイ
3 金	牛乳	御飯、すまし汁(麴・とろろ昆布) さつまいもの春巻き、白和え、りんご	米、○スパゲティ、さつまいもペースト(冷凍)、春巻きの皮、つきこんにやく、油、焼か、三温糖	しほり豆腐、◎バター、米みそ(甘みそ)、ごま、◎牛乳	りんご、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、いんげん、とろろこんぶ	麦茶 わかめスパゲティ
4 土	豆乳	ジャージャー麺、牛乳 チキンナゲット、キャベツとコーンのサラダ グレープフルーツ	蒸し中華めん、フレンチドレッシング(分離型)、三温糖、片栗粉、ごま油	◎牛乳、牛乳、チキンナゲット、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、◎豆乳	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、ピーマン、コーン紙パック	牛乳 季節のパン
6 月	豆乳	栗ご飯、みそ汁(キャベツ・もやし) 鶏の照り焼き ほうれん草のおかかあえ、柿	◎焼きそばめん、米、三温糖	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、くりの甘煮カット(パウチ)、◎豚肉(もも)、米みそ(甘みそ)、かつお節、◎豆乳	かき(種なし)、ほうれんそう(冷凍)、◎キャベツ、にんじん、もやし、キャベツ、◎たまねぎ、◎にんじん、◎ピーマン、◎あおのり	牛乳 焼きそば
7 火	牛乳 バナナチップ	御飯、五目汁、赤魚の煮つけ ブロッコリーのごまあえ、オレンジ	米、○ホットケーキ粉、さといも(冷凍)、◎三温糖、三温糖	◎豆乳、赤魚、◎牛乳、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、ごま、◎牛乳	オレンジ、にんじん、◎バナナ、だいこん、きゅうり、ねぎ(冷凍)、◎バナナ(乾果)	豆乳 ココアバナナケーキ
8 水	豆乳	トマトクリームスパゲティ、 かぼちゃのチーズ焼き、コーンサラダ グレープフルーツ	◎米、スパゲティ、フレンチドレッシング(分離型)	牛乳、生クリーム、ベーコン、◎味付きいなり、とろけるチーズ、◎ごま、◎豆乳	グレープフルーツ、かぼちゃ(冷凍)、キャベツ、カットトマト缶詰、にんじん、たまねぎ、きゅうり、しめじ(冷凍)、コーン缶	麦茶 おいなりさん
9 木	まめびよ	御飯、豆苗スープ、八宝菜 大根とわかめのサラダ、バナナ	米、◎コッペパン、片栗粉、◎油、◎三温糖、ごま油、三温糖	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、◎きな粉、◎いわし(煮干し)、◎まめびよ いちご	バナナ、キャベツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、トウモロコシ(芽ばえ)、たけのこ(ゆで)、しいたけ、カットわかめ	牛乳 選べる揚げパン 食べる小魚
10 金	豆乳 人参スティック	バターロール(選べるジャム)、野菜スープ 鮭のマヨドレ焼き ピーマンのサラダ、りんご	◎米、バターロール、マヨレ、パン粉、◎三温糖、三温糖	さけ、◎鶏ひき肉、ツナ油漬パウチ、ごま、◎豆乳	りんご、ピーマン、にんじん、かぶ、きゅうり、ブルーベリージャム、いちごジャム、◎ごぼう、しめじ(冷凍)、◎にんじん、◎にんじん	麦茶 鶏ごぼうごはん
11 土	豆乳	けんちんうどん、牛乳、お魚ナゲット ブロッコリーのごま酢和え、オレンジ	冷凍うどん、さといも(冷凍)、三温糖	◎牛乳、牛乳、お魚ナゲット、鶏もも肉、ごま、◎豆乳	オレンジ、にんじん、ブロッコリー、だいこん、きゅうり、ねぎ、ごぼう、コーン紙パック	牛乳 季節のパン
14 火	牛乳	御飯、コンソメスープ ハンバーグ、ツナコーンサラダ スティックチーズ	米、フレンチドレッシング(分離型)、パン粉、三温糖	◎牛乳、鶏ひき肉、ステーキチーズ、しほり豆腐、ツナ油漬パウチ、牛乳、バター、◎牛乳	きゅうり、にんじん、たまねぎ みじん切り、たまねぎ、コーン紙パック、チンゲンサイ(冷凍)	牛乳 マシュマロサンド
15 水	豆乳 きゅうりスティック	しょうゆラーメン、シュウマイ 三色ナムル、バナナ	ゆで中華めん、三温糖、ごま油	◎豆乳、◎牛乳、豚肉(もも)、ごま、◎豆乳	バナナ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、もやし、キャベツ、コーン紙パック、ねぎ、にら、◎きゅうり	豆乳 フルーチェ いちご ウエハース
16 木	牛乳 人参スティック	ポークカレー、ジョア、福神漬 キャベツのサラダ、オレンジ	米、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)、◎粉糖	豚肉(肩ロース)、○つばあん、ハム、◎牛乳	オレンジ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、福神漬、◎おしやぶりこんぶ、◎にんじん	麦茶 あんこパイ こんぶ
17 金	牛乳	御飯、すまし汁(麴・とろろ昆布) 厚揚げの味噌カツ さつまいも入り白和え、りんご	米、◎スパゲティ、さつまいも、パン粉、小麦粉、油、焼か、三温糖	生揚げ、しほり豆腐、赤みそ、◎バター、米みそ(甘みそ)、ごま、◎牛乳	りんご、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、こんぶ(だし用)、とろろこんぶ、ひじき	麦茶 わかめスパゲティ
18 土	豆乳	ジャージャー麺、牛乳、チキンナゲット キャベツとコーンのサラダ グレープフルーツ	蒸し中華めん、フレンチドレッシング(分離型)、三温糖、片栗粉、ごま油	◎牛乳、牛乳、チキンナゲット、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、◎豆乳	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、ピーマン、コーン紙パック	牛乳 季節のパン
20 月	豆乳	栗ご飯、みそ汁(キャベツ・もやし) 鶏の照り焼き ほうれん草のおかかあえ、柿	◎焼きそばめん、米、三温糖	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、くりの甘煮カット(パウチ)、◎豚肉(もも)、米みそ(甘みそ)、かつお節、◎豆乳	かき(種なし)、ほうれんそう(冷凍)、◎キャベツ、にんじん、もやし、キャベツ、◎たまねぎ、◎にんじん、◎ピーマン、◎あおのり	牛乳 焼きそば
21 火	牛乳 バナナチップ	御飯、五目汁、赤魚の煮つけ ブロッコリーのごまあえ、オレンジ	米、○ホットケーキ粉、さといも(冷凍)、◎三温糖、三温糖	◎豆乳、赤魚、◎牛乳、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、ごま、◎牛乳	オレンジ、にんじん、◎バナナ、だいこん、きゅうり、ねぎ(冷凍)、◎バナナ(乾果)	豆乳 ココアバナナケーキ
22 水	豆乳	トマトクリームスパゲティ かぼちゃのチーズ焼き、コーンサラダ グレープフルーツ	◎米、スパゲティ、フレンチドレッシング(分離型)	牛乳、生クリーム、ベーコン、◎味付きいなり、とろけるチーズ、◎ごま、◎豆乳	グレープフルーツ、かぼちゃ(冷凍)、キャベツ、カットトマト缶詰、にんじん、たまねぎ、きゅうり、しめじ(冷凍)、コーン缶	麦茶 おいなりさん
23 木	まめびよ	御飯、豆苗スープ 八宝菜、大根とわかめのサラダ バナナ	米、◎コッペパン、片栗粉、◎油、◎三温糖、ごま油、三温糖	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、◎きな粉、◎いわし(煮干し)、◎まめびよ いちご	バナナ、キャベツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、トウモロコシ(芽ばえ)、たけのこ(ゆで)、しいたけ、カットわかめ	牛乳 選べる揚げパン 食べる小魚
24 金	豆乳	バターロール(選べるジャム)、野菜スープ 鮭のマヨドレ焼き ピーマンのサラダ、りんご	◎米、バターロール、マヨレ、パン粉、◎三温糖、三温糖	さけ、◎鶏ひき肉、ツナ油漬パウチ、ごま、◎豆乳	りんご、ピーマン、にんじん、かぶ、きゅうり、ブルーベリージャム、いちごジャム、◎ごぼう、しめじ(冷凍)、◎にんじん	麦茶 鶏ごぼうごはん
25 土	豆乳	けんちんうどん、牛乳、お魚ナゲット ブロッコリーのごま酢和え、オレンジ	冷凍うどん、さといも(冷凍)、三温糖	◎牛乳、牛乳、お魚ナゲット、鶏もも肉、ごま、◎豆乳	オレンジ、にんじん、ブロッコリー、だいこん、きゅうり、ねぎ、ごぼう、コーン紙パック	牛乳 季節のパン
27 月	豆乳	御飯、みそ汁(大根・わかめ) 松風焼き、ブロッコリーのおかか和え、柿	米、パン粉、三温糖	◎牛乳、鶏ひき肉、しほり豆腐、米みそ(甘みそ)、卵、ごま、かつお節、◎豆乳	かき(種なし)、だいこん、にんじん、きゅうり、ねぎ、◎おしやぶりこんぶ、カットわかめ	牛乳 マシュマロサンド こんぶ
28 火	まめびよ	しょうゆラーメン、シュウマイ 三色ナムル、バナナ	ゆで中華めん、三温糖、ごま油	◎豆乳、◎牛乳、豚肉(もも)、ごま、◎まめびよ いちご	バナナ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、もやし、キャベツ、コーン紙パック、ねぎ、にら	豆乳 フルーチェ いちご ウエハース
29 水	豆乳	サフランライス、コンソメスープ デミグラスハンバーグ ツナコーンサラダ、オレンジ	米、フレンチドレッシング(分離型)、パン粉	鶏ひき肉、◎くりの甘煮カット(パウチ)、◎牛乳、しほり豆腐、◎ホイップクリーム、ツナ油漬パウチ、牛乳、◎豆乳	オレンジ、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ(冷凍)、たまねぎ みじん切り、たまねぎ、コーン紙パック	麦茶 パースデタルトケーキ
30 木	まめびよ	御飯、すまし汁(麴・とろろ昆布) 厚揚げの味噌カツ さつまいも入り白和え、りんご	◎じゃがいも(冷凍)、米、さつまいも、◎オリーブ油、パン粉、小麦粉、油、焼か、三温糖	生揚げ、しほり豆腐、赤みそ、米みそ(甘みそ)、◎バター、ごま、◎まめびよ いちご	りんご、ほうれんそう(冷凍)、◎レモン果汁、にんじん、こんぶ(だし用)、とろろこんぶ、ひじき	麦茶 ローストポテト (ギリシャ)
31 金	牛乳	パンプキンカレー、ジョア、福神漬 紫キャベツのサラダ、バナナ	米、じゃがいも、◎ぎょうざの皮、フレンチドレッシング(分離型)	◎牛乳、鶏ひき肉、◎ウインナー、ハム、◎牛乳	バナナ、レッドキャベツ、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ(冷凍)、きゅうり、◎コーン紙パック、福神漬	牛乳 かりかりハロウィンピザ

☆ 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	538kcal	20.4g	16.9g	216mg	3.30mg	234μg	0.34mg	0.32mg	37mg
3歳未満児	477kcal	19.8g	16.1g	220mg	3.50mg	201μg	0.30mg	0.32mg	29mg

《今月の食育予定》

- 3日 精進料理の献立になっています。
- 6日 十五夜のため、お供えのお団子作りを行います。
- 30日 世界のおやつ キリシヤの『ローストポテト』になっています。
- 31日 ハロウィンメニューになっています。
十三夜のためお団子をお供えします

* 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時や週一回のおやつに、噛み応えのある食材を提供し噛む力を育てています。

