

令和8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 木	豆乳	コッペパン(選べるジャム)、野菜スープ 鶏肉のトマト煮込み、大根とツナのサラダ グレープフルーツ	○米、コッペパン、○さつまいも、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬パウチ、◎豆乳	グレープフルーツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、カットマト紙パック、しめじ、きゅうり、りんごジャム、ブルーベリージャム、コーン紙パック、かぶ、セロリー、○万能ねぎ、○塩こんぶ、パセリ	牛乳 おさつ塩昆布ごはん
2 金	牛乳	ごま塩御飯、すまし汁(麩・とろろ昆布) さつまいもの春巻き、白菜の磯和え、りんご	米、さつまいもペースト、春巻きの皮、○三温糖、焼ふ、油	○豆乳、○ヨーグルト(無糖)、◎牛乳	りんご、はくさい、○みかんパウチ、○パナナ、○ももパウチ(黄桃)、にんじん、きゅうり、いんげん、刻みのり、とろろこんぶ	豆乳 フルーツヨーグルト ウエハース
3 土	豆乳	タンメン、お魚ナゲット ピーマンのサラダ、オレンジ	ゆで中華めん、三温糖、ごま油	○牛乳、お魚ナゲット、鶏もも肉、ツナ油漬缶、かまぼこ、◎豆乳	オレンジ、にんじん、キャベツ、ピーマン、きゅうり、もやし、コーン缶	牛乳 クリームパン
5 月	牛乳	中華丼、わかめスープ 春雨サラダ、ヨーグルト	米、はるさめ カット、○メーブルシロップ、三温糖、片栗粉、ごま油	○豆乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、○牛乳、ハム、かまぼこ、○バター、◎牛乳	チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、きゅうり、○りんごダイス(レトルト)、にんじん、たけのこ 細切り、コーン紙パック、ねぎ、カットわかめ	豆乳 メーブルりんごホットケーキ
6 火	豆乳 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酢和え、柿	米、○焼ふ、○三温糖、さといも、三温糖	○牛乳、赤魚、木綿豆腐、カットちくわ、○バター、米みそ(甘みそ)、すりごま、◎豆乳	かき(種なし)、にんじん、だいこん、コーン紙パック、ねぎ、◎バナナ(乾果)	牛乳 お麩ラスク
7 水	豆乳 人参スティック	ミートソーススパゲティ、豆乳スープ 大根サラダ、バナナ	○米、スパゲティー、マヨドレ、三温糖	豚ひき肉、豆乳、粉チーズ、◎豆乳	バナナ、にんじん、カットマト紙パック、だいこん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン紙パック、○おしよぶりこんぶ、◎にんじん	麦茶 選べるおにぎり こんぶ
8 木	牛乳	チキンカレーライス、ジョア 福神漬、オーロラサラダ、オレンジ	米、○じゃがいも、マヨドレ、じゃがいも	○豆乳、鶏もも肉、ダイスチーズ5mm、○バター、◎牛乳	オレンジ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、福神漬	豆乳 じゃがバター
9 金	豆乳	御飯、みそ汁(豆腐・ねぎ) 鮭のごま香り焼き、納豆の野菜和え りんご	米、○三温糖	○牛乳、さけ、木綿豆腐、挽きわり納豆、米みそ(甘みそ)、○バター、すりごま、かつお節、◎豆乳	りんご、ほうれんそう、○かぼちゃ、にんじん、えのきたけ、万能ねぎ、ひじき	牛乳 かぼちゃケーキ
10 土	豆乳	けんちんうどん、牛乳 チキンミートボール、キャベツの昆布和え グレープフルーツ	冷凍うどん、さといも	○牛乳、牛乳、鶏もも肉、◎豆乳	グレープフルーツ、にんじん、キャベツ、だいこん、きゅうり、ねぎ、ごぼう、塩こんぶ	牛乳 季節のパン
13 火	豆乳 バナナチップ	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和え オレンジ	米、○コッペパン、○油、○キャラメルシュガー、三温糖、○グラニュー糖、○いちごパウダー	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、くりの甘煮カット(パウチ)、米みそ(甘みそ)、かつお節、◎豆乳	オレンジ、ほうれんそう、にんじん、もやし、キャベツ、◎バナナ(乾果)	牛乳 選べる揚げパン
14 水	牛乳 人参スティック	しょうゆラーメン、シュウマイ ブロッコリーとカニカマの中華和え、バナナ	ゆで中華めん、三温糖、ごま油	○豆乳、焼き豚、かにかまぼこ、◎牛乳	バナナ、もやし、キャベツ、にんじん、コーン紙パック、ねぎ、にら、◎にんじん	豆乳 マシュマロサンド
15 木	豆乳 きゅうりスティック	バターロール(選べるジャム)、コーンクリームスープ 鶏肉のトマト煮込み、大根とツナのサラダ グレープフルーツ	○米、バターロール、○さつまいも、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、牛乳、ツナ油漬パウチ、○いわし(煮干し)、◎豆乳	グレープフルーツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、カットマト紙パック、きゅうり、りんごジャム、いちごジャム、コーン紙パック、セロリー、○万能ねぎ、○塩こんぶ、パセリ、◎きゅうり	牛乳 おさつ塩昆布ごはん 食べる小魚
16 金	牛乳	御飯、すまし汁(麩・とろろ昆布) かじきのみそ漬け焼き、ほうれん草の白和え りんご	米、つきこんにやく、三温糖、○三温糖、焼ふ	○豆乳、○ヨーグルト(無糖)、かじき、しほり豆腐、米みそ(甘みそ)、すりごま、◎牛乳	りんご、○みかんパウチ、○バナナ、ほうれんそう、にんじん、○ももパウチ(黄桃)、とろろこんぶ	豆乳 フルーツヨーグルト ウエハース
17 土	豆乳	タンメン、お魚ナゲット ピーマンのサラダ、オレンジ	ゆで中華めん、三温糖、ごま油	○牛乳、お魚ナゲット、鶏もも肉、ツナ油漬缶、かまぼこ、◎豆乳	オレンジ、にんじん、キャベツ、ピーマン、きゅうり、もやし、コーン缶	牛乳 クリームパン
19 月	まめびよ	中華丼、わかめスープ 春雨サラダ、ヨーグルト	米、はるさめ カット、○メーブルシロップ、三温糖、片栗粉、ごま油	○豆乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、○牛乳、ハム、かまぼこ、○バター、◎まめびよ いちご	チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、きゅうり、○りんごダイス(レトルト)、にんじん、たけのこ 細切り、コーン紙パック、ねぎ、カットわかめ	豆乳 メーブルりんごホットケーキ
20 火	豆乳 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酢和え、りんご	米、○焼ふ、○三温糖、さといも、三温糖	○牛乳、赤魚、木綿豆腐、カットちくわ、○バター、米みそ(甘みそ)、すりごま、◎豆乳	りんご、にんじん、だいこん、コーン紙パック、ねぎ、◎バナナ(乾果)	牛乳 お麩ラスク
21 水	牛乳	ミートソーススパゲティ、豆乳スープ 大根サラダ、バナナ	○米、スパゲティー、マヨドレ、三温糖	豚ひき肉、豆乳、粉チーズ、◎牛乳	バナナ、にんじん、カットマト紙パック、だいこん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン紙パック、○おしよぶりこんぶ	麦茶 選べるおにぎり こんぶ
22 木	牛乳 きゅうりスティック	チキンカレーライス、ジョア 福神漬、オーロラサラダ、オレンジ	米、○じゃがいも、マヨドレ、じゃがいも	○豆乳、鶏もも肉、ダイスチーズ5mm、○バター、◎牛乳	オレンジ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、福神漬、◎きゅうり	豆乳 じゃがバター
23 金	豆乳	御飯、みそ汁(豆腐・ねぎ) 鮭のごま香り焼き、納豆の野菜和え、柿	米、○三温糖	○牛乳、さけ、木綿豆腐、挽きわり納豆、米みそ(甘みそ)、○バター、すりごま、かつお節、◎豆乳	かき(種なし)、ほうれんそう、○かぼちゃ、にんじん、えのきたけ、万能ねぎ、ひじき	牛乳 かぼちゃケーキ
24 土	豆乳	けんちんうどん、牛乳 チキンミートボール、キャベツの昆布和え グレープフルーツ	冷凍うどん、さといも	○牛乳、牛乳、鶏もも肉、◎豆乳	グレープフルーツ、にんじん、キャベツ、だいこん、きゅうり、ねぎ、ごぼう、塩こんぶ	牛乳 季節のパン
26 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和え、柿	米、三温糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、くりの甘煮カット(パウチ)、米みそ(甘みそ)、かつお節、◎豆乳	かき(種なし)、ほうれんそう、にんじん、もやし、キャベツ	牛乳 マシュマロサンド
27 火	まめびよ	しょうゆラーメン、シュウマイ ブロッコリーとカニカマの中華和え スティックチーズ	ゆで中華めん、○コッペパン、○油、○キャラメルシュガー、○グラニュー糖、○いちごパウダー、三温糖、ごま油	○豆乳、ステックチーズ、焼き豚、かにかまぼこ、○いわし(煮干し)、◎まめびよ いちご	もやし、キャベツ、にんじん、コーン紙パック、ねぎ、にら	豆乳 選べる揚げパン 食べる小魚
28 水	豆乳	デミグラスドリア、レタススープ たこさんウインナー、かぼちゃのサラダ 選べるフルーツ(オレンジ・バナナ)	米、マヨドレ	○牛乳、鶏もも肉、ウインナー、○ホイップクリーム、とろけるチーズ、◎豆乳	オレンジ、バナナ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、レタス、きゅうり、コーン紙パック	牛乳 ピーチショートケーキ
29 木	豆乳 きゅうりスティック	バターロール(選べるジャム)、コーンクリームスープ 鶏肉のトマト煮込み、大根とツナのサラダ グレープフルーツ	バターロール、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)、○黒砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、牛乳、ツナ油漬パウチ、◎豆乳	グレープフルーツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、カットマト紙パック、きゅうり、ブルーベリージャム、いちごジャム、コーン紙パック、セロリー、○粉かんてん、パセリ、◎きゅうり	タピオカ風ミルクティー (台湾) 塩せんべい
30 金	牛乳	パンプキンカレー、ヤクルト 紫キャベツのサラダ、バナナ	米、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)	○豆乳、ヤクルト、鶏もも肉(皮付き)、ハム、◎牛乳	バナナ、にんじん、レッドキャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり	豆乳 ジャック・オー・ランタンタルト
31 土	豆乳	タンメン、牛乳、お魚ナゲット ピーマンのサラダ、オレンジ	ゆで中華めん、三温糖、ごま油	○牛乳、牛乳、お魚ナゲット、鶏もも肉、ツナ油漬缶、かまぼこ、◎豆乳	オレンジ、にんじん、キャベツ、ピーマン、きゅうり、もやし、コーン缶	牛乳 クリームパン

☆ 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	529kcal	20.8g	15.7g	206mg	2.90mg	221μg	0.29mg	0.34mg	34mg
3歳未満児	472kcal	20.1g	15.1g	212mg	3.10mg	191μg	0.27mg	0.33mg	27mg

* 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 *

《今月の食育予定》

2 日 精進料理の献立になっています。
2 9 日 世界の料理 台湾の『タピオカ風ミルクティー』になっています。
3 0 日 ハロウィンメニューになっています。

※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。

