

令和4年 10月 給食献立表

社会福祉法人多摩養育園
光明第六保育園

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 土	まめびよいちご	シーチキンカレーライス、牛乳、 わかめのサラダ、 グレープフルーツ	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、ツナ油漬缶、◎調製豆乳	グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、 カットわかめ	ほうじ茶、 塩せんべい、 ゼリー
3 月	豆乳	さつま芋ごはん、みそ汁(麴・わかめ)、 おからの春巻き(精進料理)、 ブロッコリー胡麻和え、パイナップル	◎食パン、米、さつまいも、 油、◎マーガリン、焼ふ、小麦 粉、◎砂糖、三温糖、ごま油、 砂糖	◎牛乳、おから、米みそ(淡色辛 みそ)、ごま、黒ごま、◎調製豆 乳	パイナップル、にんじん、ほうれんそう、 きゅうり、しめじ、カットわかめ	牛乳、 ココアトーストパン
4 火	飲むヨーグルト	親子丼(凍り豆腐入り)、 味噌汁(豆腐・なめこ)、 小松菜のナムル、梨	米、油、砂糖	◎牛乳、卵、木綿豆腐、鶏もも 肉、米みそ(赤色辛みそ)、凍り 豆腐、◎ヨーグルト(ドリンク)	なし、たまねぎ、こまつな、にんじん、なめ こ、きゅうり、ねぎ、コーン(冷凍)、焼きの り	ほうじ茶、 プリン、 クラッカー
5 水	牛乳	ココアパン、わかめスープ、 豆腐ハンバーグケチャップ、 コールスローサラダ、バナナ	ロールパン、◎マカロニ、◎三温 糖、パン粉、マヨネーズ、はるさめ、 砂糖、油	◎調製豆乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、○きな粉、◎牛乳	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、 にら、コーン(冷凍)、カットわかめ	豆乳、 マカロニきな粉
6 木	幼児牛乳	長崎ちゃんぽん、 はんぺんのチーズサンドフライ、 切り干し大根のサラダ、キウイフルーツ	ゆで中華めん、◎米、パン 粉、油、小麦粉、ごま油、 砂糖、◎ごま油	◎牛乳、白はんぺん、豆乳、豚肉(ばら)、 チーズ、かにかまぼこ、えび(むき身)、い か、なると、卵、ごま、○しらす干し	キウイフルーツ、きゅうり、にんじん、もやし、 チンゲンサイ、たまねぎ、切り干しだい こん、◎こまつな	ほうじ茶、 じゃこ菜おにぎり
7 金	豆乳	五穀ご飯、みそ汁(なす・たまねぎ)、 鯖のしょうが焼き、 白和え(ごまみそ)、りんご	米、◎ホットケーキ粉、 しらたき、◎マーガ リン、五穀、砂糖、◎砂 糖	◎ヨーグルト(ドリンク)、さば、木綿豆腐、米 みそ(淡色辛みそ)、◎調製豆乳、○ハ ム、◎チーズ、ごま、◎調製豆乳	りんご、ほうれんそう、なす、たまねぎ、に んじん、カットわかめ	飲むヨーグルト、 ハムのパンケーキ
8 土	まめびよバナナ	ケチャップチキンライス、えのきのスープ、 チキンナゲット、 アスパラとトマトのサラダ、オレンジ	米、マヨネーズ	◎牛乳、チキンナゲット、鶏もも 肉	オレンジ、トマト、たまねぎ、グリーンアス パラガス、えのきたけ、にんじん、ミックス ベジタブル(冷凍)、万能ねぎ	牛乳、 今川焼
10 月		🏆🏆🏆🏆🏆 スポーツの日				
11 火	豆乳	ゴマ味噌ラーメン、 シュウマイ、 トマトの中華風サラダ、梨	ゆで中華めん、◎じゃ がいも、◎片栗粉、油、 ◎砂糖、ごま油、砂糖	◎牛乳、豚ひき肉、赤みそ、 ◎バター、黒ごま、◎調製豆乳	なし、トマト、きゅうり、キャベツ、もやし、ね ぎ、にんじん、にら、コーン(冷凍)、干し いたけ、カットわかめ	牛乳、 いももち
12 水	飲むヨーグルト	ご飯、中華スープ(しいたけ)、 マーボー豆腐、 大根梅ドレッシングサラダ、柿	米、◎ロールパン、片 栗粉、砂糖、ごま油、オ リーブ油	◎調製豆乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ 油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ひき 肉、◎ヨーグルト(ドリンク)	かき、だいこん、ねぎ、たまねぎ、きゅうり、 チンゲンサイ、コーン(冷凍)、にんじん、 たけのこ(ゆで)、干ししいたけ、しょうが	豆乳、 オレンジデニッシュパン
13 木	豆乳	のり佃煮ご飯、キャベツのみそ汁、 さんまのごま焼き、 きゅうりとわかめの酢の物(かにかま)、りんご	米、◎油、砂糖、◎片 栗粉、片栗粉、三温糖	◎ヨーグルト(ドリンク)、さんま、◎凍り 豆腐、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛 みそ)、油揚げ、ごま、◎調製豆乳	りんご、きゅうり、キャベツ、もやし、カット わかめ、焼きのり、◎あおのり	飲むヨーグルト、 コロコロのり塩揚げ
14 金	牛乳	ご飯、すまし汁(小松菜)、 味噌カツ(名古屋)、 キャベツの胡麻和え、キウイフルーツ	米、油、パン粉、小麦 粉、黒砂糖、三温糖	◎牛乳、豚肉(ヒレ)、米みそ(淡 色辛みそ)、かまぼこ、卵、ごま、 ◎牛乳	キウイフルーツ、キャベツ、こまつな、にん じん、えのきたけ、焼きのり	ほうじ茶、 いちごパバロア、 鈴カステラ
15 土	まめびよいちご	豆乳ロール、牛乳、 ポトフ、 温野菜、グレープフルーツ	◎焼きおにぎり、じゃがい も、ロールパン、フレンチド レッシング(乳化型)	牛乳、鶏もも肉、ウインナー、◎ 調製豆乳	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、ブロッコリー、カリフラワー、ミニ トマト	ほうじ茶、 焼きおにぎり
17 月	豆乳	さつま芋ごはん、みそ汁(麴・わかめ)、 ひじき春巻、 ブロッコリー胡麻和え、パイナップル	◎食パン、米、さつまいも、油、春 巻きの皮、◎マーガリン、焼ふ、砂 糖、◎砂糖、ごま油	◎牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、 油揚げ、ごま、黒ごま、◎調製豆 乳	パイナップル、きゅうり、にんじん、ひじき、 カットわかめ	牛乳、 ココアトーストパン
18 火	飲むヨーグルト	親子丼(凍り豆腐入り)、 味噌汁(豆腐・なめこ)、 小松菜のナムル、梨	米、油、砂糖	◎牛乳、卵、木綿豆腐、鶏もも 肉、米みそ(赤色辛みそ)、凍り 豆腐、◎ヨーグルト(ドリンク)	なし、たまねぎ、こまつな、にんじん、なめ こ、きゅうり、ねぎ、コーン(冷凍)、焼きの り	ほうじ茶、 プリン、 クラッカー
19 水	牛乳	ココアパン、わかめスープ、 豆腐ハンバーグケチャップ、 コールスローサラダ、バナナ	ロールパン、◎マカロニ、◎三温 糖、パン粉、マヨネーズ、はるさめ、 砂糖、油	◎調製豆乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、○きな粉、◎牛乳	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、 にら、コーン(冷凍)、カットわかめ	豆乳、 マカロニきな粉
20 木	幼児牛乳	長崎ちゃんぽん、 はんぺんのチーズサンドフライ、 切り干し大根のサラダ、キウイフルーツ	ゆで中華めん、◎米、パン 粉、油、小麦粉、ごま油、 砂糖、◎ごま油	◎牛乳、白はんぺん、豆乳、豚肉(ばら)、 チーズ、かにかまぼこ、えび(むき身)、い か、なると、卵、ごま、○しらす干し	キウイフルーツ、きゅうり、にんじん、もやし、 し、チンゲンサイ、たまねぎ、切り干しだい こん、◎こまつな	ほうじ茶、 じゃこ菜おにぎり
21 金	豆乳	五穀ご飯、みそ汁(なす・たまねぎ)、 鯖のしょうが焼き、 白和え(ごまみそ)、りんご	米、◎ホットケーキ粉、しら たき、◎マーガリン、五 穀、砂糖、◎砂糖	◎ヨーグルト(ドリンク)、さば、木綿豆腐、米 みそ(淡色辛みそ)、◎調製豆乳、○ハ ム、◎チーズ、ごま、◎調製豆乳	りんご、ほうれんそう、なす、たまねぎ、に んじん、カットわかめ	飲むヨーグルト、 ハムのパンケーキ
22 土	牛乳	豚ひきとコーンのチャーハン、 オニオンスープ、 白菜の塩昆布チーズ、オレンジ	米、油	◎調製豆乳、豚ひき肉、ベー コン、粉チーズ、◎牛乳	オレンジ、はくさい、たまねぎ、ねぎ、コー ン、きゅうり、ピーマン、にんじん、塩こ んぶ、カットわかめ	豆乳、 肉まん
24 月	幼児牛乳	けんちんうどん、ちくわ磯辺揚げ、 きゅうりの塩もみ、 ヨーグルト、バナナ	ゆでうどん、◎米、さと いも、油、小麦粉、◎ 三温糖	ヨーグルト(加糖)、ちくわ、豚肉 (肩ロース)、◎米みそ(赤色辛 みそ)、◎牛乳	バナナ、きゅうり、だいこん、にんじん、ね ぎ、ごぼう、干ししいたけ、しょうが、あおの り	ほうじ茶、 けんさ焼き(新潟 県)
25 火	まめびよいちご	パンアラカルト、豆乳スープ、(パン屋さん) さつまいものミートグラタン、 タコと野菜のマリネ、パイナップル	ぶどうパン、さつまいも、ク ロワッサン、油、小麦粉、 オリーブ油、砂糖	豆乳、豚ひき肉、とろけるチー ズ、たこ(茹)、ベーコン、◎調製 豆乳	パイナップル、たまねぎ、にんじん、きゅう り、トマトピューレ、だいこん、マッシュル ーム、にんにく	ほうじ茶、🍰 ケーキ
26 水	飲むヨーグルト	ご飯、中華スープ(しいたけ)、 マーボー豆腐、 大根梅ドレッシングサラダ、柿	米、◎ロールパン、片 栗粉、砂糖、ごま油、オ リーブ油	◎調製豆乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ 油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ひき 肉、◎ヨーグルト(ドリンク)	かき、だいこん、ねぎ、たまねぎ、きゅうり、 チンゲンサイ、コーン(冷凍)、にんじん、 たけのこ(ゆで)、干ししいたけ、しょうが	豆乳、 オレンジデニッシュパン
27 木	豆乳	のり佃煮ご飯、キャベツのみそ汁、 さんまのごま焼き、 きゅうりとわかめの酢の物(かにかま)、りんご	米、◎油、砂糖、◎片 栗粉、片栗粉、三温糖	◎ヨーグルト(ドリンク)、さんま、◎凍り 豆腐、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛 みそ)、油揚げ、ごま、◎調製豆乳	りんご、きゅうり、キャベツ、もやし、カット わかめ、焼きのり、◎あおのり	飲むヨーグルト、 コロコロのり塩揚げ
28 金	牛乳	ご飯、すまし汁(小松菜)、 味噌カツ(名古屋)、 キャベツの胡麻和え、キウイフルーツ	米、油、パン粉、小麦 粉、黒砂糖、三温糖	◎牛乳、豚肉(ヒレ)、米みそ(淡 色辛みそ)、かまぼこ、卵、ごま、 ◎牛乳	キウイフルーツ、キャベツ、こまつな、にん じん、えのきたけ、焼きのり	ほうじ茶、 いちごパバロア、 鈴カステラ
29 土	豆乳	ナポリタンスパゲティー、 卵スープ、チキンサラダ、 グレープフルーツ	スパゲティー、フレンチ ドレッシング(分離型)、 オリーブ油	◎牛乳、卵、鶏ささ身、ベー コン、◎調製豆乳	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、 ほうれんそう、ブロッコリー、コーン缶、 マッシュルーム、ピーマン	牛乳、 肉まん
31 月	まめびよいちご	ハロウィンハヤシライス、 スープ、イガイガボール、 かぼちゃのナッツサラダ、りんご🎃	パン粉、マヨネーズ、オ リーブ油、スパゲ ティー、小麦粉、砂糖	◎牛乳、豚ひき肉、◎ウインナー、 ベーコン、チーズ、牛乳、卵、粉チ ーズ、アーモンド(乾)、◎調製豆乳	りんご、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、トマ トジュース缶、にんじん、セロリー、干しぶ どう、れんこん	牛乳、 おぼけウインナー

☆ 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	552kcal	20.9g	19.5g	203mg	2.7mg	160μg	0.37mg	0.33mg	33mg
3歳未満児	502kcal	19.5g	18.5g	225mg	2.6mg	136μg	0.34mg	0.34mg	26mg

* 食材の都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい



HALLOWEEN

(今月の食育・行事)

03日精進料理の日 06・20日おにぎり作り(幼児クラス)

11日いももち(北海道)

13日ミックスジュース作り(乳児クラス)

24日けんさ焼き(新潟県)

26日誕生会・お店屋さんごっこ(パン屋さん)

31日ハロウィンメニュー