

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	
2月	豆乳、スティックきゅうり	さつまいも、きのこわかめ汁、精進春巻き、ブロッコリー胡麻和え、柿	米、さつまいも、春巻きの皮、ピーマン、小麦粉、油、砂糖、小麦粉、三温糖、ごま油	牛乳、チーズ、ごま、黒ごま、◎ごま、◎調製豆乳	かき、にんじん、きゅうり、ごぼう、たけのこ(水煮缶)、しめじ、えのきたけ、○にんじん、○たまねぎ、コーン(冷凍)、○しいたけ、○にら、干しいたけ、カットわかめ、◎きゅうり	牛乳、チーズチヂミ
3火	まめびよいちご	親子丼(凍り豆腐入り)、みそ汁(なす・たまねぎ)、こまつなのサラダ、りんご	米、◎食パン、◎ノンマヨ、ノンマヨ	卵、鶏もも肉、◎ハム、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、◎チーズ、凍り豆腐、ごま、◎調製豆乳、◎牛乳	りんご、たまねぎ、こまつな、なす、もやし、ねぎ、にんじん、カットわかめ、焼きのり	牛乳、ハムサンド
4水	飲むヨーグルト、こんぶ	ハヤシライス、北海道牛乳、ブロッコリーの和風サラダ、バナナ	米、油	牛乳、豚肉(ロース)、◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、コーン缶、マッシュルーム、◎刻みこんぶ	ほうじ茶、揚げせんべい、ゼリー
5木	豆乳	塩ラーメン、ウインナーのフライ、トマトの中華風サラダ、キウイフルーツ	ゆで中華めん、◎米、パン粉、小麦粉、ごま油、油、◎ごま油、砂糖	ウインナー、豚肉(ばら)、◎鶏ひき肉、卵、◎調製豆乳	キウイフルーツ、トマト、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、きゅうり、にら、コーン(冷凍)、万能ねぎ、○にんじん、◎焼きのり、カットわかめ、あおのり	ほうじ茶、中華風おにぎり
6金	牛乳、スティックにんじん	ぶどうパン、コーンチャウダー、鶏肉のマーマレード焼き、キャベツのツナマヨネーズ和え、オレンジ	ぶどうパン、じゃがいも、ノンマヨ	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、ベーコン、◎牛乳	オレンジ、コーン缶、キャベツ、たまねぎ、クリームコーン缶、きゅうり、マーマレード、◎にんじん	麦茶、ワッフル
7土	まめびよバナナ	卵チャーハン、わかめスープ、マカロニサラダ、グレープフルーツ	米、マカロニ、ノンマヨ、ごま油	◎牛乳、卵、焼き豚	グレープフルーツ、にんじん、たけのこ(ゆで)、ねぎ、たまねぎ、ピーマン、コーン(冷凍)、カットわかめ	牛乳、ドーナツ
9月	スポーツの日					
10火	ミックスジュース	長崎ちゃんぽん、シュウマイ、ほうれん草ともやしのナムル、柿	ゆで中華めん、◎米、ごま油、三温糖、◎ごま油、◎メープルシロップ	豆乳、豚肉(ばら)、えび(むき身)、いか、なると、○しらす干し、ごま、◎調製豆乳	かき、ほうれんそう、もやし、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、◎こまつな、◎もも缶(黄桃)、◎バナナ、◎キウイフルーツ	ほうじ茶、じゃこ菜ごはん
11水	まめびよいちご	ご飯、みそ汁(もやし)、鶏の唐揚げ、春雨のマヨネーズサラダ、オレンジ	米、◎小麦粉、ノンマヨ、はるさめ、◎砂糖、油、片栗粉、◎メープルシロップ	◎ヨーグルト(ドリンク)、鶏もも肉、◎卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳、ハム、◎無塩バター、◎調製豆乳	オレンジ、きゅうり、もやし、にんじん、しょうが、にんにく、◎刻みこんぶ	飲むヨーグルト、マラーカオ
12木	豆乳	五穀ご飯、すまし汁(三つ葉)、鮭の西京焼き、炒り卵ときゅうりの酢の物、パイナップル	米、◎食パン、五穀、砂糖、◎ノンマヨ、焼ふ(板ふ)、油	さけ、卵、ハム、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、◎粉チーズ、◎調製豆乳、◎牛乳	パイナップル、きゅうり、にんじん、みつば	牛乳、カレーチーズラスク
13金	牛乳、スティックにんじん	わかめごはん、みそ汁(なめこ・とうふ)、肉じゃが、キャベツの磯和え、バナナ	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、油	豚肉(肩)、淡色みそ、絹ごし豆腐、ごま、◎牛乳	◎幼児りんご、バナナ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、なめこ、ねぎ、さやえんどう、焼きのり、◎にんじん	幼児りんご、肉まん
14土	飲むヨーグルト	豚ひきとコーンのチャーハン、オニオンスープ、白菜のコンビサラダ、グレープフルーツ	米、◎ロールパン、ノンマヨ、油	豚ひき肉、ベーコン、ハム、◎牛乳、◎ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、はくさい、たまねぎ、りんご、ほうれんそう、ねぎ、コーン缶、○いちごジャム、きゅうり、ピーマン、にんじん	牛乳、ジャムサンド
16月	豆乳、スティックきゅうり	さつまいも、きのこわかめ汁、えび春巻き、ブロッコリー胡麻和え、柿	米、◎ロールパン、さつまいも、春巻きの皮、油、砂糖	◎牛乳、鶏ひき肉、えび(むき身)、ごま、黒ごま、◎調製豆乳	かき、きゅうり、たけのこ(ゆで)、ねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、コーン(冷凍)、カットわかめ、◎きゅうり	牛乳、オレンジデニッシュパン
17火	まめびよいちご	親子丼(凍り豆腐入り)、みそ汁(なす・たまねぎ)、こまつなのサラダ、りんご	米、◎さつまいも、◎砂糖、ノンマヨ	卵、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳、ベーコン、凍り豆腐、◎卵(黄)、◎卵、◎無塩バター、ごま、◎調製豆乳	りんご、たまねぎ、こまつな、なす、もやし、ねぎ、にんじん、カットわかめ、焼きのり	牛乳、スイートポテト
18水	飲むヨーグルト、こんぶ	ハヤシライス、北海道牛乳、ブロッコリーの和風サラダ、バナナ	米、油	豚肉(ロース)、牛乳、◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、コーン缶、マッシュルーム、◎刻みこんぶ	ほうじ茶、揚げせんべい、ゼリー
19木	豆乳	塩ラーメン、ウインナーのフライ、トマトの中華風サラダ、キウイフルーツ	ゆで中華めん、◎米、パン粉、小麦粉、ごま油、油、◎ごま油、砂糖	ウインナー、豚肉(ばら)、◎鶏ひき肉、卵、◎調製豆乳	キウイフルーツ、トマト、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、きゅうり、にら、コーン(冷凍)、万能ねぎ、○にんじん、◎焼きのり、カットわかめ、あおのり	ほうじ茶、中華風おにぎり
20金	牛乳	ぶどうパン、コーンチャウダー、鶏肉のマーマレード焼き、キャベツのツナマヨネーズ和え、オレンジ	ぶどうパン、じゃがいも、ノンマヨ	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、ベーコン、◎牛乳	オレンジ、コーン缶、キャベツ、たまねぎ、クリームコーン缶、きゅうり、マーマレード、◎にんじん	麦茶、ワッフル
21土	豆乳	焼肉スパゲティ、豆腐スープ、レタスとコーンの中華和え、グレープフルーツ	スパゲティ、◎砂糖、オリーブ油、油、砂糖、ごま油	◎ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、◎生クリーム、豚肉(ばら)、◎牛乳、ごま	グレープフルーツ、レタス、トマト、コーン缶、◎メロン、たまねぎ、チンゲンサイ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、葉ねぎ	ほうじ茶、ヨーグルト、鈴カステラ
23月	豆乳、スティックきゅうり	ご飯、中華スープ(きくらげ)、マーボーなす、切り干し大根のサラダ、りんご	米、◎マカロニ、◎三温糖、油、砂糖、片栗粉、ごま油	◎牛乳、豚ひき肉、かにかまぼこ、◎きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、◎調製豆乳	りんご、なす、えのきたけ、にんじん、きゅうり、ねぎ、切り干しだいこん、黒きくらげ、にんにく、しょうが、◎きゅうり	牛乳、マカロニきな粉
24火	野菜ジュース	豆乳ロール、かぶのスープ、スコップコロッケ、コールスローサラダ、柿	ロールパン、じゃがいも、パン粉、◎砂糖、ノンマヨ、砂糖、オリーブ油	◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、◎生クリーム、○くりの甘露煮、豆腐、ベーコン、◎卵	かき、キャベツ、かぶ、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、カットわかめ、◎野菜ジュース	紅茶、マロンクリーム
25水	まめびよいちご	ご飯、みそ汁(もやし)、鶏の唐揚げ、春雨のマヨネーズサラダ、オレンジ	米、◎小麦粉、マヨネーズ、はるさめ、◎砂糖、油、片栗粉、◎メープルシロップ	◎ヨーグルト(ドリンク)、鶏もも肉、◎卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳、ハム、◎無塩バター、◎調製豆乳	オレンジ、きゅうり、もやし、にんじん、しょうが、にんにく、◎刻みこんぶ	飲むヨーグルト、マラーカオ
26木	豆乳	五穀ご飯、すまし汁(三つ葉)、鮭の西京焼き、炒り卵ときゅうりの酢の物、パイナップル	米、◎食パン、五穀、砂糖、◎ノンマヨ、焼ふ(板ふ)、油	さけ、卵、ハム、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、◎粉チーズ、◎調製豆乳、◎牛乳	パイナップル、きゅうり、にんじん、みつば	牛乳、カレーチーズラスク
27金	牛乳、スティックにんじん	わかめごはん、みそ汁(なめこ・とうふ)、肉じゃが、キャベツの磯和え、バナナ	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、油	豚肉(肩)、淡色みそ、絹ごし豆腐、ごま、◎牛乳	◎幼児りんご、バナナ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、なめこ、ねぎ、さやえんどう、焼きのり、◎にんじん	幼児りんご、肉まん
28土	豆乳	ソース焼きそば、中華スープ、三色サラダ、グレープフルーツ	◎焼きおにぎり、焼きそばめん、油、フレンチドレッシング(分離型)	豚肉(ばら)、卵、◎調製豆乳	グレープフルーツ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、たまねぎ、しいたけ、ピーマン、にら、コーン(冷凍)、あおのり	ほうじ茶、焼きおにぎり
30月	豆乳、スティックきゅうり	きのこカレーうどん、ちくわ磯辺揚げ、ほうれん草とコーンのナムル、ヨーグルト、オレンジ	◎米、ゆでうどん、片栗粉、油、小麦粉、◎三温糖、三温糖、ごま油	ヨーグルト(加糖)、ちくわ、豚肉(もも)、◎米みそ(赤色辛みそ)、ごま、◎調製豆乳	オレンジ、ほうれんそう、にんじん、こまつな、しめじ、しいたけ、コーン缶、えのきたけ、ねぎ、あおのり、◎きゅうり	ほうじ茶、けんさ焼き
31火	まめびよいちご	モンスターバーガー、かぼちゃのポタージュ、フライドポテト、オリーブ油、◎砂糖、三温糖	フライドポテト、油、オリーブ油、◎砂糖、三温糖	◎牛乳、牛乳、◎無塩バター、◎卵、生クリーム、ハム、バター、◎調製豆乳	かき、かぼちゃ、トマト、たまねぎ、きゅうり、コーン(冷凍)、◎かぼちゃ(冷凍)、パセリ	牛乳、パンプキンマフィン

☆ 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	522kcal	18.5g	18.0g	203mg	2.1mg	159μg	0.33mg	0.32mg	47mg
3歳未満児	496kcal	18.6g	18.1g	220mg	2.5mg	143μg	0.32mg	0.33mg	38mg

* 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 *

(今月の食育・行事食)

- 02日 精進料理の日
- 05・19日 おにぎり作りの日(幼児クラス)
- 17日 スイートポテト作り(幼児クラス)
- 24日 誕生会メニュー
- 31日 ハロウィンメニュー