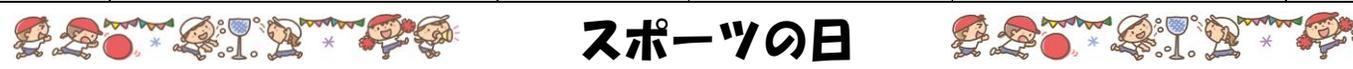


令和6年 10月 給食献立表

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火	牛乳	ご飯、きのこのわかめ汁、 精進春巻き、ブロッコリーのごまあえ、 りんご	米、◎食パン、春巻きの皮、 ピーマン、◎マーガリン、 ◎グラニュー糖、油、小麦粉、 砂糖、三温糖、ごま油	◎調製豆乳、ごま、◎牛乳	りんご、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、 干しいたけ、カットわかめ	豆乳、 シュガーパン
2水	飲むヨーグルト、 こんぶ	ご飯、味噌汁(麩・もやし)、 肉じゃが、納豆和え、 オレンジ	米、じゃがいも、 しらたき、砂糖、油	◎牛乳、豚肉(肩)、納豆、 みみそ、油揚げ、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、にんじん、たまねぎ、 ほうれんそう、もやし、さやえんどう、 ◎刻みこんぶ	牛乳、 あんまん
3木	豆乳	ご飯、豆腐すまし汁(小松菜)、 鮭の西京焼き、きゅうりとわかめの酢の物、 パイナップル	米、砂糖、 ◎メープルシロップ、油	◎牛乳、さけ、木綿豆腐、 ◎豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、 ごま、◎調製豆乳	きゅうり、パイナップル、こまつな、 にんじん、◎にんじん、カットわかめ	牛乳、 人参ホットケーキ
4金	まめびよバナナ、 スティックきゅうり	ハヤシライス、わかめスープ、 大根ツナサラダ、 キウイフルーツ	米、◎フライドポテト、 ◎油、◎三温糖、油、 マヨドレ	◎牛乳、豚肉(ロース)、 ツナ油漬缶、◎豆みそ、 すりごま、ごま	キウイフルーツ、たまねぎ、だいこん、 にんじん、きゅうり、マッシュルーム、 カットわかめ、◎きゅうり	牛乳、 味噌ポテト
5土	豆乳	肉すきうどん、 トマトサラダ、ヨーグルト、 バナナ	ゆでうどん、 ◎ロールパン、三温糖 フレンチドレッシング、	◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、 豚肉(もも)、◎調製豆乳	バナナ、トマト、きゅうり、はくさい、ねぎ、 にんじん、ごぼう、コーン(冷凍)、 ◎いちごジャム・低糖度、しいたけ、えのきたけ	牛乳、 ジャムロールパン
7月	野菜&フルーツ、 スティックにんじん	長崎ちゃんぽん風、 牛乳、梅サラダ、 オレンジ	ゆで中華めん、◎米、 砂糖、ごま油	豆乳、牛乳、豚肉(ばら)、 ちくわ、えび(むき身)、いか、 ベーコン	オレンジ、もやし、キャベツ、きゅうり、 たまねぎ、たけのこ(ゆで)、切り干しいたけ、 うめ干し、◎野菜ジュース、◎にんじん	ほうじ茶、 わかめおにぎり
8火	豆乳	出汁パックふりかけご飯、 みそ汁(なめこ・とうふ)、鯖のしょうが焼き、 キャベツの胡麻ネーズ和え、なし	米、◎マカロニ、 ◎砂糖、マヨドレ、 三温糖	◎牛乳、さば、淡色みそ、 絹ごし豆腐、ちくわ、◎きな粉、 ごま、◎調製豆乳	なし、キャベツ、なめこ、ねぎ、 にんじん、あおのり	牛乳、 マカロニきな粉
9水	飲むヨーグルト、 こんぶ	ご飯、中華スープ(しいたけ)、 マーボー豆腐、 ほうれん草とコーンのナムル、バナナ	米、◎ロールパン、 片栗粉、ごま油、砂糖、 三温糖	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、 米みそ、ごま、◎飲むヨーグルト	バナナ、ほうれんそう(冷凍)、ねぎ、たまねぎ、 にんじん、チンゲンサイ、コーン缶、 干しいたけ、しょうが、◎刻みこんぶ	牛乳、 オレンジデニッシュパン
10木	牛乳	牛丼、みそ汁(なす・たまねぎ)、 白菜ときゅうりの海苔和え、 りんご	米、しらたき、三温糖、 油	◎調製豆乳、◎牛乳、牛肉、 米みそ、すりごま、◎牛乳	たまねぎ、りんご、はくさい、なす、 きゅうり、にんじん、焼きのり、 カットわかめ	豆乳、 いちごババロア、 塩せんべい
11金	豆乳、 スティックきゅうり	雑穀ごはん、豚汁、 根菜のこってり炒め、 キャベツの昆布和え、パイナップル	米、◎小麦粉、三温糖、◎砂糖、 ◎グラニュー糖、板こんにやく、 ◎バター、ごま油、押麦、ひえ粒、 きび(精白粒)、あわ(精白粒)	◎牛乳、豚肉(ばら)、 米みそ(淡色辛みそ)、木綿豆腐、 豚肉(肩ロース)、◎調製豆乳	パイナップル、たまねぎ、キャベツ、れんこん、 きゅうり、◎きゅうり、しめじ、エリンギ、◎トマト、 にんじん、だいこん、ごぼう、万能ねぎ、ねぎ、 塩こんぶ、◎レモン果汁、◎きゅうり	牛乳、 スコーン (選べるジャム)
12土	豆乳	ツナチャーハン、オニオンスープ、 温野菜サラダ、 グレープフルーツ	◎米、米、じゃがいも、 マヨドレ、ごま油	卵、ツナ油漬缶、◎チーズ、 ◎ごま、ごま、◎かつお節、 ◎調製豆乳	グレープフルーツ、たまねぎ、 ブロッコリー、にんじん、ねぎ、コーン(冷凍)、 ◎焼きのり、カットわかめ	ほうじ茶、 チーズおかおにぎり
14月	 スポーツの日 					
15火	豆乳	ご飯、中華スープ(春雨)、 八宝菜、いんげんとささみの胡麻和え、 みかん	米、◎食パン、◎マヨドレ、 油、はるさめ、片栗粉、 砂糖、三温糖	◎牛乳、豚肉(もも)、鶏ささ身、えび、 いか、◎しらす干し、ごま、 ◎粉チーズ、◎調製豆乳	みかん、はくさい、たけのこ(ゆで)、 いんげん、にんじん、たまねぎ、 干しいたけ、カットわかめ、◎あおのり	牛乳、 じゃこトースト
16水	野菜&フルーツ、 こんぶ	カレーライス、えのきのスープ、 ブロッコリーゴマネーズサラダ、 パイナップル	米、◎さつまいも、じゃがいも、 マヨドレ、◎砂糖、油、 ◎無塩バター	◎牛乳、豚肉(もも)、赤みそ、 すりごま	パイナップル、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、 コーン(冷凍)、万能ねぎ、◎野菜ジュース、 ◎刻みこんぶ	牛乳、 スイートポテト
17木	飲むヨーグルト、 こんぶ	ゴマ味噌ラーメン、 厚焼き卵・ツナ、 もやしと人参のナムル、バナナ	ゆで中華めん、油、 砂糖、ごま油	◎アイスクリーム、卵、豚ひき肉、 ツナ油漬缶、赤みそ、黒ごま、 ごま、◎飲むヨーグルト	バナナ、もやし、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、ねぎ、にら、コーン(冷凍)、 干しいたけ、カットわかめ	ほうじ茶、 アイスクリーム、 リッツ
18金	まめびよバナナ、 スティックきゅうり	ハヤシライス、わかめスープ、 大根ツナサラダ、 キウイフルーツ	米、◎フライドポテト、 ◎油、◎三温糖、油、 マヨドレ	◎牛乳、豚肉(ロース)、 ツナ油漬缶、◎豆みそ、 すりごま、ごま	キウイフルーツ、たまねぎ、だいこん、 にんじん、きゅうり、マッシュルーム、 カットわかめ、◎きゅうり	牛乳、 味噌ポテト
19土	豆乳	温そうめん、チキンナゲット、 アスパラとトマトのサラダ、 グレープフルーツ	干しそうめん、◎マヨドレ ◎ロールパン、 フレンチドレッシング	◎牛乳、チキンナゲット、 かまぼこ、◎ツナ油漬缶 ◎調製豆乳	グレープフルーツ、ほうれんそう、トマト、 グリーンアスパラガス、にんじん、 ◎きゅうり、えのきたけ、ねぎ	牛乳、 ツナサンド
21月	野菜&フルーツ、 スティックにんじん	長崎ちゃんぽん風、 牛乳、梅サラダ、 オレンジ	ゆで中華めん、◎米、 砂糖、ごま油	豆乳、牛乳、豚肉(ばら)、ちくわ、 えび(むき身)、いか、ベーコン	オレンジ、もやし、キャベツ、きゅうり、 たまねぎ、たけのこ(ゆで)、切り干しいたけ、 うめ干し、◎野菜ジュース、◎にんじん	ほうじ茶、 わかめおにぎり
22火	豆乳	出汁パックふりかけご飯、 みそ汁(なめこ・とうふ)、鯖のしょうが焼き、 キャベツの胡麻ネーズ和え、なし	米、◎マカロニ、 ◎砂糖、マヨドレ、 三温糖	◎牛乳、さば、淡色みそ、 絹ごし豆腐、ちくわ、◎きな粉、 ごま、◎調製豆乳	なし、キャベツ、なめこ、ねぎ、 にんじん、あおのり	牛乳、 マカロニきな粉
23水	飲むヨーグルト、 こんぶ	ご飯、中華スープ(しいたけ)、 マーボー豆腐、 ほうれん草とコーンのナムル、バナナ	米、◎ロールパン、 片栗粉、ごま油、砂糖、 三温糖	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、 米みそ(淡色辛みそ)、ごま、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、ほうれんそう(冷凍)、ねぎ、たまねぎ、 にんじん、チンゲンサイ、コーン缶、 干しいたけ、しょうが、◎刻みこんぶ	牛乳、 オレンジデニッシュパン
24木	牛乳	牛丼、みそ汁(なす・たまねぎ)、 白菜ときゅうりの海苔和え、 りんご	米、しらたき、三温糖、 油	◎調製豆乳、◎牛乳、牛肉、 米みそ、すりごま、◎牛乳	たまねぎ、りんご、はくさい、なす、 きゅうり、にんじん、焼きのり、 カットわかめ	豆乳、 いちごババロア、 塩せんべい
25金	豆乳、 スティックきゅうり	オムライス風ケチャップライス、 野菜スープ、レタスのサラダ、 みかん	米、◎食パン、◎砂糖、 オリーブ油、バター、 三温糖	卵、◎生クリーム、鶏もも肉、牛乳、 ベーコン、◎くりの甘露煮、ごま、 ◎調製豆乳	みかん、たまねぎ、コーン缶、レタス、トマト、 チンゲンサイ、にんじん、赤ピーマン、 黄ピーマン、ピーマン、◎きゅうり	ほうじ茶、 マロンサンド
26土	野菜&フルーツ	ナポリタンスパゲティ、 牛乳、きゅうりとホタテのサラダ、 パイン缶	◎焼きおにぎり、 スパゲティ、 マヨドレ、オリーブ油	牛乳、ほたて貝柱水煮缶、 ベーコン	パイン缶、たまねぎ、きゅうり、にんじん、 だいこん、マッシュルーム、ピーマン、 コーン(冷凍)、◎野菜ジュース	ほうじ茶、 焼きおにぎり
28月	牛乳、 スティックにんじん	ご飯、豆腐すまし汁(小松菜)、 鶏肉のマーメイド焼き、 友禅和え、バナナ	米、◎マヨドレ、 はるさめ、三温糖、 ごま油	◎調製豆乳、◎たこ焼き、 鶏もも肉、木綿豆腐、 ◎かつお節、◎牛乳	バナナ、こまつな、にんじん、キャベツ、 きゅうり、マーメイドジャム、◎あおのり	豆乳、 たこやき
29火	豆乳	ご飯、中華スープ(春雨)、 八宝菜、いんげんとささみの胡麻和え、 みかん	米、◎食パン、 ◎マヨドレ、油、はるさめ、 片栗粉、砂糖、三温糖	◎牛乳、豚肉(もも)、鶏ささ身、えび、 いか、◎しらす干し、ごま、 ◎粉チーズ、◎調製豆乳	みかん、はくさい、たけのこ(ゆで)、 いんげん、にんじん、たまねぎ、 干しいたけ、カットわかめ、◎あおのり	牛乳、 じゃこトースト
30水	野菜&フルーツ、 こんぶ	カレーライス、えのきのスープ、 ブロッコリーゴマネーズサラダ、 パイナップル	米、◎さつまいも、じゃがいも、 マヨドレ、◎砂糖、油、 ◎無塩バター	◎牛乳、豚肉(もも)、赤みそ、 すりごま	パイナップル、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、 コーン(冷凍)、万能ねぎ、◎野菜ジュース、 ◎刻みこんぶ	牛乳、 スイートポテト
31木	豆乳	モンスターバーガー、かぶのスープ、 かぼちゃのサラダ、 フルーツポンチ	バーガーパン、さつまいも、 砂糖、マヨドレ、◎無塩バ ター、パン粉、◎砂糖、油、 マーガリン	◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、 ハム、牛乳、スライスチーズ、 ◎調製豆乳	バナナ、かぼちゃ、かぶ、もも缶、パイン缶、 キウイフルーツ、たまねぎ、きゅうり、レタス、 にんじん、コーン缶、◎かぼちゃ(冷凍)、 焼きのり、カットわかめ	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	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 *

(今月の食育・行事食)

- 1日 精進料理の日
- 7・21日 おにぎり作りの日(幼児クラス)
- 24日 誕生会メニュー
- 30日 スイートポテトづくり(幼児クラス)
- 31日 ハロウィンメニュー

