

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 木	牛乳、セロリス ティック	ごま塩ごはん、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、春巻きの 皮、油、焼ふ	○牛乳、◎牛乳	りんご、はくさい、にんじん、きゅうり、いんげ ん、刻みのり、とろろこんぶ、◎セロリー	牛乳、 マシュマロサンド
2 金	豆乳、きゅうリス ティック	キーマカレー、牛乳、 ブロッコリーサラダ、バナナ	○ゆでそうめん、油	牛乳、豚ひき肉、ハム、◎調製豆乳	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、グリーンピース(冷 凍)、トマトピューレ、○ほうれんそう、○ねぎ、○にんじん、に んにく、しょうが、◎きゅうり	麦茶、 にゅうめん
3 土	ヤクルト、人参ス ティック	塩ラーメン、牛乳、 白菜ときゅうりのナムル	ゆで中華めん、○ロイヤ ルローフ、○マヨネーズ (スプレッド)、ごま油	牛乳、◎ヤクルト、○卵、焼き豚、○ とろけるチーズ、なると	はくさい、◎にんじん、きゅうり、にんじん、ね ぎ、刻みのり	麦茶、 たまごトースト
5 月	牛乳、セロリス ティック	わかめ御飯、豆腐みそ汁(里芋)、 鶏肉のごま照り焼き、 ブロッコリーのおかか和え、柿	米、さといも(冷凍)、○グ ラニュー糖、油	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、米みそ(淡色辛みそ)、木綿豆 腐、かつお節、ごま	かき、にんじん、ねぎ、カットわかめ、◎セロ リー	牛乳、 チュロス
6 火	豆乳、きゅうリス ティック	クリームスープバゲティー、 チーズはんぺんフライ、だいこんサラダ、なし	スパゲティー、セバレート ドレッシング、○グラ ニュー糖、油、オリーブ油	牛乳、生クリーム、ハム、○つぶしあ ん(砂糖添加)、ベーコン、バター、◎ 調製豆乳	なし、だいこん、きゅうり、たまねぎ、しめじ、え のきたけ、ほうれんそう、にんにく、◎きゅうり	麦茶、 あんこパイ
7 水	ヤクルト、人参ス ティック	牛丼、五目みそ汁(さつま芋)、 きゅうりとわかめの酢の物、オレンジ	○フライドポテト、米、しら たき、さつまいも、○油、 三温糖、砂糖、油	○牛乳、◎ヤクルト、牛肉(肩)、米み そ(淡色辛みそ)、かにちらし	オレンジ、きゅうり、◎にんじん、たまねぎ、はく さい、にんじん、だいこん、ねぎ、カットわかめ	牛乳、 フライドポテト
8 木	牛乳、セロリス ティック	クロワッサン、クリームシチュー、 鮭のフライ、 きゃべつのおかかマヨサラダ、りんご	卵なしクロワッサン、○さつまいも、 じゃがいも、○三温糖、○マヨネー ズ、マヨネーズ、パン粉、油、小麦 粉	○牛乳、◎牛乳、さけ、牛乳、○淡 色みそ、生クリーム、かつお節、○ご ま	りんご、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅう り、コーン缶、コーン(冷凍)、◎セロリー	牛乳、 いも田楽
9 金	豆乳、きゅうリス ティック	マーボー丼、白菜スープ、 パリパリサラダ、バナナ	米、ごまドレッシング、片 栗粉、春巻きの皮、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、かに ちらし、米みそ(淡色辛みそ)、◎調 製豆乳	バナナ、ブロッコリー、ねぎ、はくさい、にんじ ん、たまねぎ、にんにく、しょうが、◎きゅうり	牛乳、 ベルギーワッフル
10 土	ヤクルト、人参ス ティック	チャーハン、わかめスープ、 切り干し大根のサラダ、オレンジ	米、○ロイヤルローフ、中華ドレ ッシング、○マヨネーズ(スプレッド)、 油、ごま油	◎ヤクルト、焼き豚、ハム、○粉チー ズ、ごま	オレンジ、◎にんじん、にんじん、たまねぎ、 きゅうり、ねぎ、切り干しだいこん、カットわかめ	麦茶、 カレーチー ズラスク
12 月	☆ スポーツの日 ☆					
13 火	豆乳、きゅうリス ティック	カレーうどん、牛乳、ちくわ磯辺揚げ、 キャベツのゆかり和え、なし	ゆでうどん、○米、油、小 麦粉	牛乳、ちくわ、豚肉(肩ロース)、○鮭 そぼろ、○ダイスチーズ、○ごま、◎ 調製豆乳	なし、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、きゅ うり、○焼きのり、あおのり、◎きゅうり	麦茶、 鮭・チー ズおにぎり
14 水	ヤクルト、人参ス ティック	ごま塩ごはん、すまし汁(麩・とろろ昆布)、 ひじき春巻、白菜の磯和え、りんご	米、油、春巻きの皮、焼 ふ、砂糖、ごま油、はるさ め	○牛乳、◎ヤクルト、豚ひき肉	りんご、はくさい、◎にんじん、きゅうり、にんじ ん、ひじき、刻みのり、とろろこんぶ	牛乳、 マシュマロサンド
15 木	牛乳、セロリス ティック	焼き鳥丼、けんちん汁、 えのきたけの酢の物、バナナ	米、○コッペパン、○油、 さといも、○三温糖、砂 糖、三温糖	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、木綿豆腐、かにかまぼこ、○き な粉、油揚げ	バナナ、きゅうり、ねぎ、えのきたけ、にんじん、 だいこん、ごぼう、刻みのり、◎セロリー	牛乳、 揚げパン
16 金	豆乳、きゅうリス ティック	ロールパン、かぶのスープ、 ポークビーンズ、千切りサラダ、りんご	卵なしロールパン、じゃが いも(ダイス)、油、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、大豆(ゆ で)、ベーコン、◎調製豆乳	りんご、きゅうり、かぶ、にんじん、ホールトマト 缶詰、たまねぎ、だいこん、カットわかめ、◎ きゅうり	麦茶、 フルーチェ、 ウエハース
17 土	ヤクルト、人参ス ティック	ジャージャー麺、牛乳、 キャベツの中華風サラダ、オレンジ	蒸し中華麺、○ホットケ ーキ粉、○メーブルシロッ プ、ごま油、砂糖、三温糖	牛乳、◎ヤクルト、豚ひき肉、○牛 乳、しらす干し、淡色みそ、○パ ター、○くるみ、ごま	オレンジ、◎にんじん、きゅうり、ねぎ、キャベ ツ、にんじん、カットわかめ、にんにく、しょうが	麦茶、 くるみ入り ホットケーキ
19 月	牛乳、セロリス ティック	キーマカレー、牛乳、 ブロッコリーサラダ、バナナ	○ゆでそうめん、油	牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、ハム	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、グリーンピース(冷 凍)、トマトピューレ、○ほうれんそう、○ねぎ、○にんじん、に んにく、しょうが、◎セロリー	麦茶、 にゅうめん
20 火	豆乳、きゅうリス ティック	クリームスープバゲティー、 チーズはんぺんフライ、だいこんサラダ、なし	スパゲティー、セバレート ドレッシング、○グラ ニュー糖、油、オリーブ油	牛乳、生クリーム、ハム、○つぶしあ ん(砂糖添加)、ベーコン、バター、◎ 調製豆乳	なし、だいこん、きゅうり、たまねぎ、しめじ、え のきたけ、ほうれんそう、にんにく、◎きゅうり	麦茶、 あんこパイ
21 水	ヤクルト、人参ス ティック	牛丼、五目みそ汁(さつま芋)、 きゅうりとわかめの酢の物、オレンジ	○フライドポテト、米、しら たき、さつまいも、○油、 三温糖、砂糖、油	○牛乳、◎ヤクルト、牛肉(肩)、米み そ(淡色辛みそ)、かにちらし	オレンジ、きゅうり、◎にんじん、たまねぎ、はく さい、にんじん、だいこん、ねぎ、カットわかめ	牛乳、 フライドポテト
22 木	牛乳、セロリス ティック	クロワッサン、クリームシチュー、 鮭のフライ、 きゃべつのおかかマヨサラダ、りんご	卵なしクロワッサン、○さつまいも、 じゃがいも、○三温糖、○マヨネー ズ、マヨネーズ、パン粉、油、小麦 粉	○牛乳、◎牛乳、さけ、牛乳、○淡 色みそ、生クリーム、かつお節、○ご ま	りんご、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅう り、コーン缶、コーン(冷凍)、◎セロリー	牛乳、 いも田楽
23 金	豆乳、きゅうリス ティック	マーボー丼、白菜スープ、 パリパリサラダ、バナナ	米、ごまドレッシング、片 栗粉、春巻きの皮、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、かに ちらし、米みそ(淡色辛みそ)、◎調 製豆乳	バナナ、ブロッコリー、ねぎ、はくさい、にんじ ん、たまねぎ、にんにく、しょうが、◎きゅうり	牛乳、 ベルギーワッフル
24 土	ヤクルト、人参ス ティック	もやしラーメン、牛乳、 中華風和え物、オレンジ	ゆで中華めん、砂糖、ごま 油	牛乳、◎ヤクルト、豚肉(ばら)、卵	オレンジ、もやし、はくさい、◎にんじん、にんじ ん、チンゲンサイ、キャベツ、ねぎ	麦茶、 あんぱん
26 月	牛乳、セロリス ティック	ごま塩ごはん、すまし汁(麩・とろろ昆布)、 ひじき春巻、白菜の磯和え、りんご	○食パン、米、油、春巻きの皮、○ マーガリン、焼ふ、○砂糖、砂糖、 ごま油、はるさめ	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉	りんご、はくさい、きゅうり、にんじん、ひじき、 刻みのり、とろろこんぶ、◎セロリー	牛乳、 ココアトースト
27 火	豆乳、きゅうリス ティック	カレーうどん、牛乳、ちくわ磯辺揚げ、 キャベツのゆかり和え、なし	ゆでうどん、○米、油、小 麦粉	牛乳、ちくわ、豚肉(肩ロース)、○鮭 そぼろ、○ダイスチーズ、○ごま、◎ 調製豆乳	なし、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、きゅ うり、○焼きのり、あおのり、◎きゅうり	麦茶、 鮭・チー ズおにぎり
28 水	ヤクルト、人参ス ティック	ライスバーガー、フライドポテト、 ブロッコリーとえびのサラダ、 りんごジュース 	フライドポテト、米、マヨ ネーズ(スプレッド)、油、 ○さつまいも	◎ヤクルト、牛肉(肩)、卵、○ホイッ プクリーム、えび	りんご天然果汁、ブロッコリー、◎にんじん、た まねぎ、リーフレタス	麦茶、 モンブラン
29 木	牛乳、セロリス ティック	ロールパン、かぶのスープ、 ポークビーンズ、千切りサラダ、りんご	卵なしロールパン、じゃが いも(ダイス)、油、砂糖	◎牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、大 豆(ゆで)、ベーコン	りんご、きゅうり、かぶ、にんじん、ホールトマト 缶詰、たまねぎ、だいこん、カットわかめ、◎セ ロリー	麦茶、 フルーチェ、 ウエハース
30 金	豆乳、きゅうリス ティック	パスタパロネーゼ、紫いものポタージュ、 紫キャベツのコールスローサラダ、 オレンジ 	紫いもペースト、スパゲティー、○ ゆでうどん、レモンマリネドレッシ ング、じゃがいも、油、砂糖、サンド イッチパン	○牛乳、牛乳、○ウインナー、豚ひき肉、牛ひき 肉、ミッキーナゲット、生クリーム、バター、○スラ イスチーズ、◎調製豆乳	オレンジ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじ ん、レッドキャベツ、コーン(冷凍)、パセリ、○ 焼きのり、◎きゅうり	牛乳、 ウインナーミイラ
31 土	ヤクルト、人参ス ティック	しょうゆラーメン、牛乳、 大根ツナサラダ、オレンジ	ゆで中華めん、マヨネーズ	牛乳、◎ヤクルト、焼き豚、ツナ油漬 缶、なると、すりごま	オレンジ、◎にんじん、だいこん、きゅうり、ねぎ	麦茶、 ソフトサラダ、 スティックゼリー

☆ 一日の平均給与量 ☆

エネルギー タンパク質 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 492kcal 16.9g 19.0g 171mg 1.6mg 137μg 0.29mg 0.29mg 28mg
3歳未満児 447kcal 16.0g 17.7g 203mg 1.7mg 156μg 0.27mg 0.31mg 24mg

★都合により食材の変更があります。

