

# 令和3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			3時おやつ
			◎は10時おやつ ○は午後おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	
1 金	豆乳	親子丼、みそ汁(しめじ)、キャベツのお浸し、オレンジ	米	卵、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎豆乳、○牛乳	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、オレンジ、ねぎ、しめじ、えのきたけ、みつば、にんじん、刻みのり	牛乳、今川焼き
2 土	ヤクルト	たらこスパゲティ、チキンナゲット、だいこんサラダ、グレープフルーツ	◎紅イモツイスト、スパゲティ、セパレートドレッシング、オリーブ油	チキンナゲット、たらこ、バター、○牛乳、◎ヤクルト	グレープフルーツ、だいこん、たまねぎ、きゅうり、万能ねぎ、刻みのり	牛乳、季節のパン(紅いも)
4 月	牛乳	御飯、みそ汁(白菜)、鮭の照り焼き、ごぼうきんぴら、バナナ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○油、砂糖(上白糖)、ごま油	さけ、○ウイニー、米みそ(甘みそ)、○牛乳、油揚げ(油抜き)、◎牛乳	バナナ、はくさい、にんじん	牛乳、きなこマカロニ
5 火	豆乳	味噌バターコーンラーメン、牛乳、揚げワンタン、ほうれん草のナムル、柿	ゆで中華めん、○米、油、ごま油	焼き豚、○鮭そぼろ、米みそ(甘みそ)、バター、ごま、◎豆乳、牛乳	かき(種なし)、もやし、ほうれんそう(冷凍)、キャベツ、ねぎ、コーン缶、にんじん、○刻みのり	麦茶、鮭茶漬け
6 水	ヤクルト	御飯、豆腐みそ汁(わかめ)、豚肉のしょうが焼き、キャベツのごま和え、パイナップル	◎さつまいも、米、○砂糖(上白糖)、油、砂糖(上白糖)	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、○豆乳、◎ヤクルト	パイナップル、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、ねぎ、しょうが、カットわかめ、○粉かんでん	豆乳、さつまいものようかん
7 木	牛乳	バターライス、ビーフストロガノフ、牛乳、イタリアンサラダ、りんご	米、○ゆでそうめん、じゃがいも、油	牛肉(もも)、○鶏むね肉、生クリーム、バター、チーズ、牛乳、◎牛乳	りんご、たまねぎ、マッシュルーム、ミニトマト、黄ピーマン、○にんじん、○しいたけ、グリーンアスパラガス、○ねぎ	麦茶、にゅうめん
8 金	豆乳	クロワッサン、きのこスープ、白身魚フライ、かぼちゃサラダ、オレンジ	クロワッサン、マヨネーズ、パン粉、タルタルソース、小麦粉、油	かれない、○生クリーム、ベーコン、ハム(ロース)、◎豆乳、○牛乳	○もも缶、かぼちゃ(冷凍)、オレンジ、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、きゅうり、にんじん、しいたけ	牛乳、桃のクレープ
9 土	ヤクルト	焼きうどん、ミニオムレツ、小松菜のおかか和え、グレープフルーツ	ゆでうどん、○マロンツイスト、油	ふわりたまごオムレツ(ミニ)、なると、かつお節、○牛乳、◎ヤクルト	グレープフルーツ、キャベツ、こまつな、にんじん、ねぎ	牛乳、季節のパン(マロン)
11 月	牛乳	さつまいもごはん、みそ汁(ふ・わかめ)、おからの春巻き(精進料理)、ブロッコリーのごま和え、バナナ	米、さつまいも、春巻きの皮、三温糖、油、小麦粉、焼ふ、○粉糖	◎牛乳、おから、白みそ、すりごま、黒ごま、○牛乳	バナナ、ほうれんそう、にんじん、しめじ、カットわかめ	牛乳、マロンパイ
12 火	豆乳	カレーうどん、麦茶、さつまいもの天ぷら、ほうれん草のお浸し、柿	ゆでうどん、○食パン、さつまいも、油、小麦粉、○マーガリン、ソフトアイ、三温糖、○グラニュー糖	豚肉(ばら)、すりごま、◎豆乳、○牛乳	かき(種なし)、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、たまねぎ、ねぎ、グリーンピース(冷凍)	牛乳、シュガートースト
13 水	ヤクルト	御飯、わかめスープ、マーボー豆腐、春雨サラダ、パイナップル	米、はるさめ、片栗粉、砂糖(上白糖)、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、ハム(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、○牛乳、◎ヤクルト	パイナップル、○バナナ、ねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、カットわかめ	牛乳、バナナココア
14 木	牛乳	御飯、なめこ汁、ぶりの照り焼き、かぼちゃのそぼろ煮、りんご	米、三温糖、砂糖(上白糖)、油、片栗粉	ぶり、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、白みそ、○牛乳、◎牛乳	りんご、かぼちゃ、なめこ(ゆで)、ねぎ、しょうが	牛乳、たこ焼き
15 金	豆乳	黒糖パン、ベーコンとほうれん草のスープ、鶏肉のガーリックソテー、ミモザサラダ、オレンジ	黒糖パン、○もち米、○米、マヨネーズ、○三温糖、片栗粉	鶏もも肉、卵、ベーコン、ハム、○米みそ(淡色辛みそ)、○ごま、◎豆乳、○牛乳	ブロッコリー、オレンジ、ほうれんそう(冷凍)、たまねぎ、キャベツ	牛乳、五平餅
16 土	ヤクルト	きのこスパゲティ、お魚ナゲット、コールスロー、グレープフルーツ	◎紅イモツイスト、スパゲティ、マヨネーズ、オリーブ油	お魚ナゲット、○牛乳、◎ヤクルト	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、しめじ、みずかけな・とうな、にんじん、えのきたけ、コーン缶、しいたけ、	牛乳、季節のパン(紅いも)
18 月	牛乳	御飯、みそ汁(白菜)、鮭の照り焼き、ごぼうきんぴら、バナナ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○油、砂糖(上白糖)、ごま油、○小麦粉	さけ、○ウイニー、米みそ(甘みそ)、○牛乳、油揚げ(油抜き)、◎牛乳	バナナ、はくさい、にんじん	牛乳、きなこマカロニ
19 火	豆乳	味噌バターコーンラーメン、牛乳、揚げワンタン、ほうれん草のナムル、柿	ゆで中華めん、○米、油、ごま油	焼き豚、○鮭そぼろ、米みそ(甘みそ)、バター、ごま、◎豆乳、牛乳	かき(種なし)、もやし、ほうれんそう(冷凍)、キャベツ、ねぎ、コーン缶、にんじん、○刻みのり	麦茶、鮭茶漬け
20 水	ヤクルト	御飯、豆腐みそ汁(わかめ)、豚肉のしょうが焼き、キャベツのごま和え、パイナップル	◎さつまいも、米、○砂糖(上白糖)、油、砂糖(上白糖)	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、○豆乳、◎ヤクルト	パイナップル、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、ねぎ、しょうが、カットわかめ、○粉かんでん	豆乳、さつまいものようかん
21 木	牛乳	バターライス、ビーフストロガノフ、牛乳、イタリアンサラダ、りんご	米、○ゆでそうめん、じゃがいも、油	牛肉(もも)、○鶏むね肉、生クリーム、バター、チーズ、牛乳、◎牛乳	りんご、たまねぎ、マッシュルーム、ミニトマト、黄ピーマン、○にんじん、○しいたけ、グリーンアスパラガス、○ねぎ	麦茶、にゅうめん
22 金	豆乳	クロワッサン、きのこスープ、白身魚フライ、かぼちゃサラダ、オレンジ	クロワッサン、マヨネーズ、パン粉、タルタルソース、小麦粉、油	かれない、○生クリーム、ベーコン、ハム(ロース)、◎豆乳、○牛乳	○もも缶、かぼちゃ(冷凍)、オレンジ、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、きゅうり、にんじん、しいたけ	牛乳、桃のクレープ
23 土	ヤクルト	ジャージャー麺、厚焼き卵、ポパイサラダ、グレープフルーツ	蒸し中華めん、○マロンツイスト、砂糖(上白糖)、片栗粉、ごま油	卵(厚焼き卵)、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、○牛乳、◎ヤクルト	グレープフルーツ、ほうれんそう(冷凍)、ねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、きゅうり	牛乳、季節のパン(マロン)
25 月	牛乳	親子丼、みそ汁(しめじ)、キャベツのお浸し、バナナ	米	◎牛乳、卵、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、○牛乳	バナナ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、ねぎ、しめじ、えのきたけ、みつば、にんじん、刻みのり	牛乳、今川焼き
26 火	豆乳	御飯、わかめスープ、鶏の唐揚げ、りぼんサラダ、パイナップル	米、和風ドレッシング、油、片栗粉	鶏もも肉、○ホイップクリーム、ごま、◎豆乳、○牛乳	パイナップル、もやし、にんじん、だいこん、きゅうり、ねぎ、カットわかめ、しょうが、にんにく	牛乳、ミッキーケーキ
27 水	ヤクルト	ピタパン、豆のスープ、ケバブ(トルコ)、コールスロー、柿	ピタパン、マヨネーズ	牛肉(もも)、レンズまめ(乾)、ヨーグルト(無糖)、◎ヤクルト	かき(種なし)、○バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、にんにく	麦茶、バナナココア
28 木	牛乳	御飯、なめこ汁、ぶりの照り焼き、かぼちゃのそぼろ煮、りんご	米、三温糖、砂糖(上白糖)、油、片栗粉	ぶり、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、白みそ、○牛乳、◎牛乳	りんご、かぼちゃ、なめこ(ゆで)、ねぎ、しょうが	牛乳、たこ焼き
29 金	豆乳	黒糖パン、かぼちゃポタージュ、鶏肉のオレンジ焼き、ゴーストポテト、グレープフルーツ	じゃがいも(冷凍)、黒糖パン	牛乳、鶏もも肉、○つぶしあん(砂糖添加)、バター、スライスチーズ、黒ごま、◎豆乳	グレープフルーツ、かぼちゃ(冷凍)、たまねぎ、マーマレード	麦茶、モンスターどら焼き
30 土	ヤクルト	あんかけ焼きそば、お魚ナゲット、ブロッコリーの中華和え、オレンジ	蒸し中華めん、◎紅イモツイスト、片栗粉、ごま油、三温糖	シーフードミックス、お魚ナゲット、○牛乳、◎ヤクルト	ブロッコリー、キャベツ、もやし、オレンジ、にんじん、さやえんどう	牛乳、季節のパン(紅いも)



## ☆ 一日の平均給与量 ☆

	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	475kcal	17.5g	14.8g	98mg	2.0mg	155 μg	0.28mg	0.26mg	39mg
3歳未満児	482kcal	19.2g	16.7g	220mg	2.1mg	164 μg	0.28mg	0.39mg	31mg

★都合により食材の変更があります。  
★牛肉を使用する場合があります。



- 11日 精進料理
- 19日 阿波踊り
- 26日 お誕生会メニュー
- 27日 世界の料理(トルコ)