

令和6年 10月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第二保育園

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	御飯、みそ汁(玉葱・えのき)、あじの香り焼き、はんぺんサラダ、キウイフルーツ	◎食パン、マヨドレ、○グラニュー糖、油、片栗粉	◎豆腐、あじ、白はんぺん、米みそ(淡色辛みそ)、○バター、◎牛乳	キウイフルーツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、えのきたけ、にんにく	豆乳 シナモントースト
2水	豆乳	御飯、みそ汁(キャベツ・油揚げ)、鶏のしょうが焼き、ほうれん草のごま和え、バナナ	米、◎お好み焼き粉、○マヨドレ、○揚げ玉、油、三温糖	鶏もも肉(皮付き)、○豚肉(ばら)、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、すりごま、◎干しえび、◎豆腐	バナナ、ほうれん草(冷凍)、◎キャベツ、ほうれん草、にんじん、きゅうり、たまねぎ、○万能ねぎ、◎あおのり	麦茶 お好み焼き
3木	牛乳	チキンカレーライス、牛乳、福神漬、キャベツのサラダ、オレンジ	米、◎スパゲティ、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)、油	牛乳、鶏もも肉、ハム、○バター、◎牛乳	オレンジ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、福神漬	麦茶 菜飯スパゲティ
4金	牛乳 人参スティック	御飯、きのこわかめ汁、精進春巻き、ブロッコリーのごま和え、りんご	米、春巻きの皮、ピーマン、油、小麦粉、砂糖(上白糖)、三温糖、ごま油	◎豆腐、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、コーン缶、えのきたけ、カットわかめ、干しいたけ、◎にんにく	豆乳 お米deトーストショコラ
5土	豆乳	あんかけ焼きそば、牛乳、蒸しシューマイ、温野菜サラダ、グレープフルーツ	蒸し中華めん、マヨドレ、片栗粉	◎豆腐、牛乳、豚肉(もも)、◎豆腐	グレープフルーツ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、かぼちゃ、もやし	豆乳 クリームパン
7月	牛乳 きゅうりスティック	栗ご飯、みそ汁(キャベツ・もやし)、鶏の唐揚げ、コロコロサラダ、オレンジ	米、じゃがいも(冷凍)、マヨドレ、片栗粉、油、◎砂糖(上白糖)	◎豆腐、鶏もも肉、○ヨーグルト(無糖)、くりの甘露煮、米みそ(甘みそ)、◎牛乳	オレンジ、○バナナ、きゅうり、にんじん、もやし、キャベツ、◎もも缶、○パイナップル、◎きゅうり	豆乳 フルーツヨーグルト ウエハース
8火	牛乳 バナナチップ	トマトクリームスパゲティ、かぼちゃのチーズ焼き、コーンサラダ、バナナ	◎米、スパゲティ、フレンチドレッシング(分離型)、◎三温糖	牛乳、生クリーム、ベーコン、◎味付きいなり、とろけるチーズ、◎ごま、◎牛乳	バナナ、かぼちゃ(冷凍)、キャベツ、ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、たまねぎ、しめじ、コーン缶、◎バナナ(乾果)	麦茶 おいなりさん
9水	豆乳	御飯、みそ汁(大根・わかめ)、鮭のあげほの焼き、ブロッコリーのごま酢和え、りんご	米、◎食パン、マヨドレ、○マヨドレ、三温糖	◎牛乳、さけ、○しらす干し、カットわかめ、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま、粉チーズ、◎豆腐	りんご、だいこん、にんじん、きゅうり、カットわかめ、◎あおのり	牛乳 じゃこトースト
10木	豆乳 人参スティック	御飯、中華スープ、八宝菜、チンゲン菜の和えもの、グレープフルーツ	米、○ホットケーキ粉、◎砂糖(上白糖)、片栗粉、三温糖、ごま油	◎豆腐、豚肉(肩ロース)、◎牛乳、◎とろけるチーズ、かにかまぼこ、◎豆腐	グレープフルーツ、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、もやし、えのきたけ、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、黒きくらげ、カットわかめ、◎にんにく	豆乳 チーズホットケーキ
11金	牛乳	コッパン、野菜スープ、マカロニグラタン、ツナサラダ、柿	◎米、コッパン、マカロニ、小麦粉、◎三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、◎鶏ひき肉、とろけるチーズ、ツナ油漬缶、バター、◎牛乳	かき(種なし)、たまねぎ、キャベツ、かぶ、にんじん、きゅうり、◎ごぼう、ほうれん草(冷凍)、しめじ、◎にんじん、コーン缶	麦茶 鶏ごぼうごはん
12土	豆乳	きのこうどん、牛乳、ちくわツナのマヨ焼き、小松菜のたらこ和え、キウイフルーツ	冷凍うどん、◎食パン、マヨドレ、片栗粉	◎豆腐、牛乳、ちくわ 縦割り半分、鶏もも肉、油揚げ、ツナ油漬缶、たらこ、◎豆腐	キウイフルーツ、ごまつな、にんじん、○いちごジャム、だいこん、ねぎ、しめじ	豆乳 いちごジャムサンド
15火	牛乳	しょうゆラーメン、お魚ナゲット、三色ナムル、オレンジ	ゆで中華めん、◎食パン、○グラニュー糖、三温糖、ごま油	◎豆腐、お魚ナゲット、焼き豚、○バター、ごま、◎牛乳	オレンジ、もやし、ほうれん草(冷凍)、にんじん、キャベツ	豆乳 シナモントースト
16水	豆乳	御飯、コンソメスープ、煮込みハンバーグ、ピーマンのサラダ、バナナ	米、◎お好み焼き粉、パン粉、○マヨドレ、○揚げ玉、三温糖	鶏ひき肉、○豚肉(ばら)、ツナ油漬缶、しほり豆腐、○卵、牛乳、ごま、◎干しえび、◎豆腐	バナナ、たまねぎ、◎キャベツ、ピーマン、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、マッシュルーム、しめじ、◎万能ねぎ、◎あおのり	麦茶 お好み焼き
17木	牛乳 人参スティック	チキンカレーライス、牛乳、福神漬、キャベツのサラダ、オレンジ	米、◎スパゲティ、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)、油	牛乳、鶏もも肉、ハム、○バター、◎牛乳	オレンジ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、福神漬、◎にんにく	麦茶 菜飯スパゲティ
18金	牛乳	さつまいも御飯、きのこわかめのみそ汁、あじの照り焼き、ブロッコリーのごま和え、りんご	米、さつまいも、三温糖	◎豆腐、あじ、○ホイップクリーム、米みそ(甘みそ)、ごま、黒ごま、◎牛乳	りんご、◎もも缶(黄糖)、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、しめじ、えのきたけ、しょうが、カットわかめ	豆乳 もものクレープ
19土	豆乳	あんかけ焼きそば、牛乳、蒸しシューマイ、温野菜サラダ、グレープフルーツ	蒸し中華めん、マヨドレ、片栗粉	◎豆腐、牛乳、豚肉(もも)、◎豆腐	グレープフルーツ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、かぼちゃ、もやし	豆乳 クリームパン
21月	牛乳 きゅうりスティック	栗ご飯、みそ汁(キャベツ・もやし)、鶏の唐揚げ、コロコロサラダ、オレンジ	米、じゃがいも(冷凍)、マヨドレ、片栗粉、油、◎砂糖(上白糖)	◎豆腐、鶏もも肉、○ヨーグルト(無糖)、くりの甘露煮、米みそ(甘みそ)、◎牛乳	オレンジ、○バナナ、きゅうり、にんじん、もやし、キャベツ、◎もも缶、○パイナップル、◎きゅうり	豆乳 フルーツヨーグルト ウエハース
22火	牛乳 バナナチップ	トマトクリームスパゲティ、かぼちゃのチーズ焼き、コーンサラダ、バナナ	◎米、スパゲティ、フレンチドレッシング(分離型)、◎三温糖	牛乳、生クリーム、ベーコン、◎味付きいなり、とろけるチーズ、◎ごま、◎牛乳	バナナ、かぼちゃ(冷凍)、キャベツ、ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、たまねぎ、しめじ、コーン缶、◎バナナ(乾果)	麦茶 おいなりさん
23水	豆乳	御飯、みそ汁(大根・わかめ)、鮭のあげほの焼き、ブロッコリーのごま酢和え、りんご	米、◎食パン、マヨドレ、○マヨドレ、三温糖	◎牛乳、さけ、○しらす干し、カットわかめ、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま、粉チーズ、◎豆腐	りんご、だいこん、にんじん、きゅうり、カットわかめ、◎あおのり	牛乳 じゃこトースト
24木	牛乳	御飯、中華スープ、八宝菜、チンゲン菜の和えもの、グレープフルーツ	米、○ホットケーキ粉、◎砂糖(上白糖)、片栗粉、三温糖、ごま油	◎豆腐、豚肉(肩ロース)、◎牛乳、◎とろけるチーズ、かにかまぼこ、◎牛乳	グレープフルーツ、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、もやし、えのきたけ、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、黒きくらげ、カットわかめ	豆乳 チーズホットケーキ
25金	牛乳	コッパン、野菜スープ、マカロニグラタン、ツナサラダ、柿	◎米、コッパン、マカロニ、小麦粉、◎三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、◎鶏ひき肉、とろけるチーズ、ツナ油漬缶、バター、◎牛乳	かき(種なし)、たまねぎ、キャベツ、かぶ、にんじん、きゅうり、◎ごぼう、ほうれん草(冷凍)、しめじ、◎にんじん、コーン缶	麦茶 鶏ごぼうごはん
26土	豆乳	きのこうどん、牛乳、ちくわツナのマヨ焼き、小松菜のたらこ和え、キウイフルーツ	冷凍うどん、◎食パン、マヨドレ、片栗粉	◎豆腐、牛乳、ちくわ 縦割り半分、鶏もも肉、油揚げ、ツナ油漬缶、たらこ、◎豆腐	キウイフルーツ、ごまつな、にんじん、○いちごジャム、だいこん、ねぎ、しめじ	豆乳 いちごジャムサンド
28月	豆乳 きゅうりスティック	御飯、みそ汁(大根・わかめ)、松風焼き、小松菜の磯和え、グレープフルーツ	米、◎じゃがいも、パン粉、◎小麦粉、◎油、三温糖、砂糖(上白糖)	鶏ひき肉、しほり豆腐、米みそ(甘みそ)、◎ヨーグルト(無糖)、○ホイップクリーム、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、◎豆腐	グレープフルーツ、ごまつな、にんじん、だいこん、ねぎ、◎たまねぎ、刻みり、カットわかめ、◎きゅうり	麦茶 ドラニキ (ペラルーシ)
29火	牛乳	しょうゆラーメン、お魚ナゲット、三色ナムル、オレンジ	ゆで中華めん、◎さつまいも、◎砂糖(上白糖)、三温糖、ごま油	◎豆腐、お魚ナゲット、焼き豚、◎牛乳、◎無塩バター、○卵、ごま、◎牛乳	オレンジ、もやし、にんじん、ほうれん草(冷凍)、ほうれん草、キャベツ	豆乳 スイートポテト
30水	豆乳	サフランライス、コンソメスープ、煮込みハンバーグ、ピーマンのサラダ、バナナ	米、パン粉、三温糖	鶏ひき肉、ツナ油漬缶、◎牛乳、◎ホイップクリーム、しほり豆腐、牛乳、ごま、◎豆腐、○くりの甘露煮	バナナ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、マッシュルーム、しめじ	麦茶 パーステータルト ケーキ
31木	牛乳	パンキンカレー、牛乳、鶏肉のオレンジ焼き、紫キャベツのサラダ、パイナップル	米、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)、油	◎豆腐、牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、ハム、◎牛乳	パイナップル、レッドキャベツ、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ(冷凍)、マーマレード、きゅうり	豆乳 モンスターーナツ

☆ 一日あたりの平均給与量 ☆

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 543kcal	21.6g	17.1g	178mg	3.80mg	228μg	0.35mg	0.29mg	45mg
3歳未満児 485kcal	20.4g	16.6g	208mg	3.20mg	205μg	0.31mg	0.33mg	35mg

《今月の食育予定》

- ・ 4日 精進料理の献立になっています。
- ・ 15日 十三夜のためお団子をお供えします。
- ・ 28日 世界のおやつ ペラルーシの『ドラニキ』になっています。
- ・ 31日 ハロウィンメニューになっています。



* 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ください *

※10時や週一回のおやつに、噛み応えのある食材を提供し噛む力を育てています。

