

令和6年 10月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第三こども園

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	豆乳 干しいも	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、○ホットケーキミックス、○白玉粉、ビーフン、油、砂糖、小麦粉、ごま油 ◎煮し切干しいも	○牛乳、○絹ごし豆腐 ごま、○黒ごま、◎調製豆乳	りんご、ブロッコリー、にんじん、きゅうり ごぼう、たけのこ、コーン缶、えのきたけ しめじ、○こんぶ、カットわかめ、干しいたけ	牛乳 もちもちパン こんぶ
2水	のむヨーグルト	きのこうどん、牛乳 ちくわ磯辺揚げ 酢みそ和え、バナナ	ゆでうどん、○米、油 小麦粉、砂糖、○砂糖	牛乳、ちくわ、○豚肉 豚肉(ばら)、白みそ、○ごま ◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、キャベツ、きゅうり、にんじん しめじ、はくさい、ねぎ、あおのり カットわかめ	ほうじ茶 肉巻きおにぎり
3木	牛乳 人参スティック	御飯、みそ汁(さつま芋・小松菜・ねぎ) 豚肉の生姜焼き ハムマヨサラダ、ぶどう	米、○食パン、油 さつま芋、マカロニ マヨドレ、○はちみつ	○調製豆乳、豚肉、ハム 米みそ、○きな粉、○牛乳 ○すりごま、◎牛乳	ぶどう、もやし、たまねぎ、キャベツ こまつな、にんじん、コーン缶、ねぎ しょうが、にんにく、◎にんじん	豆乳 きなこクリームトースト
4金	豆乳(いちご)	ひじきと栗の御飯、みそ汁(なめこ・豆腐) カレイの煮つけ アスパラとささ身の和え物、柿	米、砂糖、○せんべい	○牛乳、かれい、木綿豆腐 鶏ささ身、くり、米みそ 油揚げ、◎豆びよ(いちご)	かき、にんじん、きゅうり、アスパラ なめこ、れんこん、万能ねぎ、ひじき	牛乳 歌舞伎揚げ
5土	ジョア	カレーライス、牛乳 ブロッコリーサラダ、オレンジ	米、油、砂糖 ○原宿ドック	牛乳、豚肉(もも) ◎ジョア マスカット	ブロッコリー、オレンジ、たまねぎ にんじん、コーン缶	ほうじ茶 原宿ドック
7月	手作り豆乳バナナ	御飯、セロリのスープ ホイコーロー わかめのサラダ、なし	○さつま芋、米 ○砂糖、砂糖 ○バター、油	○牛乳、豚肉、○生クリーム ベーコン、かにかま、米みそ ○卵、◎調整豆乳	なし、キャベツ、にんじん、たまねぎ きゅうり、ピーマン、ねぎ、セロリー もやし、カットわかめ、◎バナナ	牛乳 スイートポテト
8火	牛乳 きゅうりスティック	ロールパン、野菜スープ メンチカツ トマトサラダ、パイナップル	○米、ロールパン パン粉、小麦粉、油 三温糖、○ごま油	豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐 ○卵、○ハム、チーズ ○いわし(煮干し)、◎牛乳	きゅうり、玉ねぎ、パイナップル、○人参 トマト、にんじん、キャベツ、○万能ねぎ ◎ピーマン、にんにく、◎きゅうり	ほうじ茶 ハムチャーハン 小魚
9水	のむヨーグルト	ごま塩ごはん、豚汁 さんまの塩焼き 野菜和え、みかん	米、○スパゲティ 板こんにやく、三温糖 ○バター	さんま、木綿豆腐、豚肉(もも) 米みそ、○しらす、油揚げ、ごま ◎ヨーグルト(ドリンク)、ハム	みかん、こまつな、にんじん、もやし だいこん、ねぎ、ごぼう	ほうじ茶 じゃこスパゲッティ
10木	豆乳 人参スティック	御飯、わかめスープ 大豆と豚肉の味噌炒め 蒲鉾と野菜のマヨドレ和え、りんご	米、○食パン、マヨドレ ○マーガリン、油、砂糖 ○砂糖、片栗粉	○牛乳、豚肉(ロース)、かまぼこ 大豆(ゆで)、米みそ、ごま ◎調製豆乳	りんご、キャベツ、だいこん、たまねぎ、ねぎ にんじん、コーン缶、えだまめ、ピーマン わかめ、にんにく、しょうが、◎人参、いんげん	牛乳 シナモンシュガートースト
11金	豆乳(いちご)	雑穀御飯、石狩汁 千草焼き 蓮根の金平、キウイ	米、○ホットケーキミックス、雑穀米 じゃがいも、○マーガリン、三温糖 ○砂糖、砂糖、ごま油、ココア	○牛乳、卵、さけ、豆乳 ベーコン、米みそ、かにかま ごま、◎豆びよ(いちご)	れんこん、にんじん、キウイフルーツ だいこん、ほうれんそう、○バナナ ねぎ、万能ねぎ、干しいたけ	牛乳 バナナココアスコーン
12土	ジョア	ソース焼きそば、牛乳 わかめの酢の物、バナナ	焼きそばめん 油、砂糖 ○メロンパン	牛乳、豚肉(ばら) かにかま ◎ジョア マスカット	バナナ、キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、ピーマン カットわかめ、あおのり	ほうじ茶 メロンパン
15火	豆乳 干しいも	ナン、ひき肉カレー 照り焼きチキン 温野菜オーロラサラダ、パイナップル	ナン、じゃがいも、マヨドレ ○バター、三温糖、油 ◎干しいも、○マシュマロ	○牛乳、鶏もも肉 豚ひき肉、◎調製豆乳	たまねぎ、にんじん、パイナップル かぼちゃ、ブロッコリー、○こんぶ	牛乳 マシュマロおこし こんぶ
16水	のむヨーグルト	きのこうどん、牛乳 ちくわ磯辺揚げ 酢みそ和え、バナナ	ゆでうどん、○米 油、小麦粉、砂糖 ○砂糖	牛乳、ちくわ、○豚肉 豚肉(ばら)、白みそ、○ごま ◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、キャベツ、きゅうり、にんじん しめじ、はくさい、ねぎ、あおのり カットわかめ	ほうじ茶 肉巻きおにぎり
17木	牛乳 人参スティック	紅葉ごはん、すまし汁(麩・みつば) 白身魚のフライ 選べるソース(ソース・タルタル) ピーマンの和え物、ゼリー	米、マヨドレ、パン粉、さつま芋 油、小麦粉、三温糖、花巻、 ○ケキ、○ゼリー	メルルルサ、鶏もも肉、卵 ツナ油漬、ごま、◎牛乳 ○ホイップクリーム	にんじん、きゅうり、ピーマン えのきたけ、○ぶどう、さやえんどう みつば、しめじ、たまねぎ、◎にんじん	ほうじ茶 ぶどうのケーキ
18金	豆乳(いちご)	ふりかけ御飯、味噌汁(玉ねぎ・揚げ) きのこの豚春雨炒め ブロッコリーのごま和え、オレンジ	米、○ホットケーキミックス ○白玉粉、はるさめ、砂糖	豚肉、○絹ごし豆腐、米みそ 油揚げ、ごま、○黒ごま ◎豆びよ(いちご)、○牛乳	オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ 人参、きゅうり、えのきたけ、ピーマン 黄ピーマン、しいたけ、万能ねぎ	牛乳 もちもちパン
19土	ジョア	焼き豚冷しラーメン、牛乳 ポテトサラダ、バナナ	ゆで中華めん じゃがいも マヨドレ、油	牛乳、○豆腐ナゲット 焼き豚、ハム、なると ◎ジョア マスカット	バナナ、きゅうり、ねぎ ほうれんそう、にんじん	ほうじ茶 豆腐ナゲット
21月	豆乳(ココア)	御飯、みそ汁(さつま芋・小松菜・ねぎ) 豚肉の生姜焼き、 マカロニサラダ、ぶどう	米、○食パン、マヨドレ さつま芋、マカロニ 油、○はちみつ	○牛乳、豚肉、ハム 米みそ、○きな粉、○すりごま ◎豆びよ(ココア)	ぶどう、もやし、たまねぎ、キャベツ こまつな、にんじん、コーン缶、ねぎ しょうが、にんにく	牛乳 きなこクリームトースト
22火	豆乳 きゅうりスティック	ひじきと栗の御飯、みそ汁(なめこ・豆腐) カレイの煮つけ アスパラとささ身の和え物、柿	米、砂糖 ○せんべい	○牛乳、かれい、木綿豆腐 鶏ささ身、くり、米みそ、油揚げ ○いわし(煮干し)、◎調製豆乳	かき、にんじん、きゅうり アスパラがなめこ、れんこん 万能ねぎ、ひじき、◎きゅうり	牛乳 歌舞伎揚げ 小魚
23水	のむヨーグルト	御飯、セロリのスープ ホイコーロー わかめのサラダ、りんご	○さつま芋、米 ○砂糖、砂糖 ○バター、油	○牛乳、豚肉、○生クリーム ベーコン、かにかま、米みそ ○卵、◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、キャベツ、にんじん、たまねぎ きゅうり、ピーマン、ねぎ、セロリー もやし、カットわかめ	牛乳 スイートポテト
24木	牛乳 人参スティック	ロールパン、野菜スープ メンチカツ トマトサラダ、パイナップル	○米、ロールパン、パン粉 小麦粉、油、三温糖 オリーブ油、○ごま油	豚ひき肉、牛ひき肉 木綿豆腐、○卵、○ハム チーズ、◎牛乳	きゅうり、たまねぎ、パイナップル、トマト にんじん、キャベツ、○万能ねぎ、○人参 ○ピーマン、にんにく、◎にんじん	ほうじ茶 ハムチャーハン
25金	豆乳(いちご)	雑穀御飯、石狩汁 千草焼き 蓮根の金平、キウイ	米、○ホットケーキミックス、雑穀米 じゃがいも、○マーガリン、三温糖 ○砂糖、砂糖、ごま油、ココア	○牛乳、卵、さけ、豆乳 ベーコン、米みそ、かにかま ごま、◎豆びよ(いちご)	れんこん、にんじん、キウイフルーツ だいこん、ほうれんそう、○バナナ ねぎ、万能ねぎ、干しいたけ	牛乳 バナナココアスコーン
26土	ジョア	月見うどん、牛乳 ほうれん草の海苔和え、バナナ	ゆでうどん ○せんべい	牛乳、うずら卵、鶏もも肉 ○おから、○きな粉 ◎ジョア マスカット	ほうれんそう、バナナ、たまねぎ もやし、にんじん、ねぎ 干しいたけ、刻みのり	ほうじ茶 きらず揚げ
28月	豆乳(ココア)	御飯、わかめスープ 大豆と豚肉の味噌炒め 蒲鉾と野菜のマヨドレ和え、りんご	米、○食パン、マヨドレ ○マーガリン、油、砂糖 ○砂糖、片栗粉	○牛乳、豚肉、かまぼこ 大豆(ゆで)、米みそ、ごま ◎豆びよ(ココア)	りんご、キャベツ、だいこん、たまねぎ ねぎ、人参、コーン缶、枝豆、いんげん ピーマン、乾燥わかめ、にんにく、しょうが	牛乳 シナモンシュガートースト
29火	豆乳 干しいも	ごま塩ごはん、豚汁 さんまの塩焼き 野菜和え、みかん	米、○スパゲティ 板こんにやく、三温糖 ◎切干しいも、○バター	さんま、木綿豆腐、豚肉(もも) 米みそ、ハム、○しらす 油揚げ、ごま、◎調製豆乳	みかん、こまつな、にんじん、もやし だいこん、ねぎ、ごぼう、○こんぶ	ほうじ茶 じゃこスパゲッティ こんぶ
30水	のむヨーグルト	ナン、ひき肉カレー 照り焼きチキン 温野菜オーロラサラダ、パイナップル	ナン、じゃがいも、三温糖 マヨドレ、○バター ○マシュマロ	○牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉 ◎ヨーグルト(ドリンク)	たまねぎ、にんじん、パイナップル かぼちゃ、ブロッコリー	牛乳 マシュマロおこし
31木	牛乳 人参スティック	ハロウィンミートドリア マカロニスープ コールスローサラダ、ぶどう	米、○ぎょうざの皮 マヨドレ、○砂糖 マカロニ、バター	豚ひき肉、スライスチーズ ウィンナー、◎牛乳	ぶどう、たまねぎ、ホールトマト缶詰 キャベツ、にんじん、きゅうり、○焼きのり コーン缶、しめじ、○かぼちゃ、◎人参	ほうじ茶 ハロウィン おばけぎょうざ

☆ 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 505kcal	19.0g	16.9g	176mg	2.00mg	220μg	0.35mg	0.33mg	40mg
3歳未満児 480kcal	19.1g	16.5g	233mg	2.30mg	192μg	0.35mg	0.37mg	32mg

《今月の食育予定》

- ・ 1日 精進料理の献立になっています。
- ・ 29日 道組ががさんまパーティをします。
- ・ 31日 ハロウィンメニューになっています。



※10時と火曜日のおやつに、噛み応えのあるおやつを提供し噛む力を育てています。

* 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下さい *