

令和3年10月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第四保育園

日付	10時おやつ	昼食	材料	名 (◎は10時おやつ ◎は午後おやつ)	体の調子を整えるもの	3時おやつ
1 金	アップル&キヤロット	さつま芋御飯、麩のみそ汁、おからの春巻き、ブロッコリーのごま和え、柿	熱と力になるもの 米、さつまいも、春巻きの皮、油、小麦粉、小豆、砂糖、ごま油	血や肉や骨になるもの ◎牛乳、おから、米、大豆、マヨネーズ、黒ごま	◎野菜ジュース、◎かき、ミニプロッコリー、◎めじろ、◎りんご、◎りんご、◎きゅうり、◎ほうれんそう、◎たまねぎ、◎れんご、◎えのきたけ、◎かぼちゃ	牛乳、きのこ、パイ
2 土	豆びよいちご	豚汁うどん、シウマイ、野菜スティック、バナナ	ゆでうどん、マヨネーズ	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、おから、◎豆乳飲料	バナナ、ミニプロッコリー、にんじん、カリフラワー、だいこん、ごぼう、ねぎ	牛乳、赤ちやんのおしりハン
4 月	豆乳	ごはん、麩のみそ汁、鯉のちやんやん焼き、ほうれん草のなめたけ和え、梨	○フライドポテト、米、玄米、てまり麩、砂糖	◎牛乳、トウモロコシ、白米、マヨネーズ、◎豆乳	なし、ほうれんそう、もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、なめたけ、しめじ、あさつき、◎あおのり、レモン果汁	牛乳、青のりポテト
5 火	飲むヨーグルト	丸パン、キャベツスープ、豆腐のミートグラタン、ブロッコリーのおかか和え、グレープフルーツ	丸パン、パン粉、砂糖、ごま油	◎牛乳、木綿豆腐、豚肉、牛乳、粉チーズ、かにかまぼこ、ペーコン、◎脱脂粉乳、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	ミニプロッコリー、グレープフルーツ、たまねぎ、コーン缶、にんじん、キャベツ	牛乳、プリン、ウエハース
6 水	豆乳、大根スティック	ごはん、あおさのみそ汁、鶏のから揚げ、トマトとアスパラのサラダ、パイン	米、○米、油、○玄米、玄米、片栗粉、小麦粉	◎牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ササガチーズ、だし入りみそ、◎鮭フレーク、◎豆乳	ミニプロッコリー、バナナ、トマト、◎だいたん、グリーンピース、マヨネーズ、コーン缶、にんじん、たまねぎ、あおさ、しめじ	牛乳、セレクトおにぎり
7 木	牛乳	とんかつラーメン、揚げワンタン、もやしとホタテのサラダ、キウイフルーツ	ゆで中華めん、○クワロツサン、ワンタンの皮、マヨネーズ、油、◎砂糖	◎生クリーム、焼き豚、ほたて貝柱、白りごま、◎牛乳	キウイフルーツ、もやし、チンゲンサイ、◎もやし、◎かかん缶、◎ねぎ、◎キャベツ、にんじん、黒ごま	麦茶、フルーツサンド
8 金	飲むヨーグルト	ふりかけ御飯、白菜のすまし汁、カニカマ入り卵焼き、きんぴらごぼう、柿	米、砂糖、玄米、なたね油、ごま油	◎牛乳、卵、かにかまぼこ、白りごま、いわし(煮干し)、◎ヨーグルト(ドリンク)	かき、ごぼう、にんじん、ねぎ、はくさい、えのきたけ、鶏のり	牛乳、ベルギーワッフル
9 土	豆乳	ごはん、大根のみそ汁、たらの甘辛揚げ、ほうれん草のサラダ、オレング	米、○ポテトケーキ粉、マヨネーズ、油、片栗粉、玄米、砂糖	◎牛乳、たら、だし入りみそ、かまぼこ、白りごま、◎豆乳	オレング、ほうれんそう、なめこ、にんじん、だいこん、カットわかめ	牛乳、ココア蒸しパン
11 月	アップル&キヤロット	カレーライス、チキンナゲット、切り干し大根のコーンスロウ風サラダ、バナナ	米、じゃがいも、マヨネーズ、玄米、油	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム	◎野菜ジュース、バナナ、たまねぎ、コーン缶、切り干しだいこん	牛乳、肉まん
12 火	豆乳、きゅうりスティック	ごはん、なめこのみそ汁、さんまのかば焼き、キャベツの塩昆布あえ、りんご	米、玄米、油、小麦粉、砂糖	◎牛乳、さんま、○ホイップクリーム、木綿豆腐、米みそ、◎豆乳	りんご、キャベツ、もやし、◎きゅうり、なめこ、◎キウイフルーツ、◎もやし、◎バナナ、◎みかん缶、◎いわし	牛乳、選べるクレープ
13 水	飲むヨーグルト	ピピンバ、チンゲン菜の中華スープ、ひじきと枝豆のサラダ、パイン	○フライドポテト、米、玄米、ごま油、砂糖	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、水餃子、◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、ツツプル、緑豆もやし、にんじん、コーン缶、ほうれんそう(冷凍)、えだまめ、ねぎ、チンゲンサイ、く	牛乳、カレーポテト
14 木	豆乳	丸パン、きのこのスープ、タンダーカジキ、マカロニサラダ、キウイフルーツ	丸パン、○ホットケーキ粉、マカロニ、マヨネーズ	◎牛乳、かき、ヨーグルト(無糖)、◎ホイップクリーム、◎卵、ペーコン、ツナ水餃子、◎豆乳	キウイフルーツ、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、くしいたけ、にんじん、しめじ	牛乳、キャプサルクリームどら焼き
15 金	豆びよいちご	たらこスパゲティ、白菜スープ、ハッシュポテト、バナナ	スパゲティ、○ロールパン	◎牛乳、◎ワンタン、たらこ、ペーコン、バター、◎豆乳飲料	バナナ、はくさい、たまねぎ、にんじん、焼きのり	牛乳、ワインナーロール
18 月	豆乳	ごはん、麩のみそ汁、鯉のちやんやん焼き、ほうれん草のなめたけ和え、梨	◎さつまいも、米、◎砂糖、糖、玄米、てまり麩、砂糖	◎牛乳、トウモロコシ、白米、◎生クリーム、◎バター、◎豆乳	なし、ほうれんそう、もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、なめたけ、しめじ、あさつき、レモン果汁	牛乳、スイートポテト
19 火	飲むヨーグルト	丸パン、キャベツスープ、南瓜のグラタン、ブロッコリーのおかか和え、グレープフルーツ	丸パン、○砂糖、マカロニ、◎黒蜜、砂糖、パン粉、ごま油	◎脱脂粉乳、◎牛乳、鶏もも肉、牛乳、粉チーズ、バター、脱脂粉乳、かにかまぼこ、◎セラチン、ペーコン、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	ミニプロッコリー、グレープフルーツ、キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、ほうれんそう、コーン缶、キャベツ、にんじん、	牛乳、豆乳プリン、ウエハース
20 水	豆乳、にんじんスティック	ごはん、あおさのみそ汁、鶏肉の香味焼き、トマトとアスパラのサラダ、パイン	米、○米、油、○玄米、玄米、砂糖、なたね油	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、ササガチーズ、だし入りみそ、米みそ、◎かつお節、◎豆乳	ミニプロッコリー、バナナ、ツツプル、たまねぎ、コーン缶、にんじん、	牛乳、セレクトおにぎり
21 木	牛乳	みそラーメン、えび春巻き、もやしとホタテのサラダ、キウイフルーツ	ゆで中華めん、○クワロツサン、春巻きの皮、マヨネーズ、油、ごま油、砂糖、◎砂糖	◎豚肉、◎生クリーム、はんぺん、ほたて貝柱、えび(ほきゆ)、米みそ、◎牛乳	キウイフルーツ、もやし、チンゲンサイ、アイ、◎もやし、むきえだまめ、◎みかん缶、大豆もやし、コーン缶、にんじん、	麦茶、フルーツサンド
22 金	飲むヨーグルト	ふりかけ御飯、白菜のみそ汁、カニカマ入り卵焼き、れんごんのきんぴら、柿	米、◎ホットケーキ粉、砂糖、◎卵、玄米、なたね油、油、ごま油	◎牛乳、卵、◎全卵、焼き豚、かにかまぼこ、◎バター、いわし(煮干し)、白りごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	かき、れんごん、いちじく、ねぎ、はくさい、◎ママーレード、にんじん、えのきたけ、◎オレング天然果	牛乳、オレングスティックケーキ
23 土	豆びよいちご	きのこうどん、シウマイ、野菜スティック、バナナ	ゆでうどん、マヨネーズ	◎牛乳、豚肉(もも)、焼豚、白米、◎豆乳飲料	バナナ、ミニプロッコリー、にんじん、なめこ、カリフラワー、しめじ、えのきたけ、ねぎ、くしいたけ	牛乳、バナナモンパン
25 月	豆乳	ごはん、大根のみそ汁、たらの甘辛揚げ、ほうれん草のサラダ、オレング	米、◎ホットケーキ粉、◎黒砂糖、マヨネーズ、油、片栗粉、玄米、砂糖	◎牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、米みそ、◎たご、◎豆乳飲料	オレング、ほうれんそう、なめこ、にんじん、だいこん、カットわかめ	牛乳、黒糖蒸しパン
26 火	豆びよいちご	焼き豚チャーハン、わかめスープ、お楽しみシウマイ、春雨サラダ、パイン	米、◎小麦粉、玄米、マヨネーズ、油、小麦粉、砂糖	◎牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、米みそ、◎たご、◎豆乳飲料	バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、◎みかん缶、にんじん(冷凍)、◎キウイフルーツ、たけのこ、ねぎ、カットわかめ、干しいたけ、しめじ	牛乳、誕生日デザート
27 水	豆乳、大根スティック	ごはん、なめこのみそ汁、さんまのかば焼き、キャベツの塩昆布あえ、りんご	米、○小麦粉、玄米、マヨネーズ、油、小麦粉、砂糖	◎牛乳、さんま、木綿豆腐、米みそ、◎たご、◎豆乳飲料	りんご、キャベツ、もやし、◎だいこん、なめこ、にんじん、塩昆布、◎あおのり、しめじ、かつわかめ	牛乳、たごやき
28 木	飲むヨーグルト	ピピンバ、チンゲン菜の中華スープ、ひじきと枝豆のサラダ、キウイフルーツ	◎さつまいも、米、◎砂糖、糖、玄米、ごま油、砂糖	◎牛乳、豚肉(もも)、ツナ水餃子、◎生クリーム、ほたて貝柱、水餃子、◎ヨーグルト(ドリンク)	キウイフルーツ、焼き豆もやし、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、たまねぎ、ねぎ、チンゲンサイ、く	牛乳、スイートポテト
29 金	白ぶどう&ほうれんそう、クッキー	ハロウィンカレー、ポイルワインナー、おからのサラダ、フルーツカクテル	◎丸パン、米、◎ホットケーキ粉、◎クッキー、マヨネーズ、油、きんぴらの皮、砂糖	◎牛乳、ワインナー、豚肉(もも)、おから、◎バター、ハム、だいご水餃子	◎野菜ジュース、ミニプロッコリー、みかん缶、バナ	牛乳、手作りメロンパン
30 土	豆びよいちご	ナポリタン、白菜スープ、ハッシュポテト、バナナ	スパゲティ、○食パン	◎牛乳、にんじん、◎ジャム、マッシュルーム、にんじん、◎いちご、◎バナナ、◎おから	バナナ、たまねぎ、はくさい、ピーマン、マッシュルーム、にんじん、◎いちご、◎バナナ	牛乳、ジャムソフトパン



☆ 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	530kcal	18.3g	191mg	2.0mg	171μg	0.28mg	0.38mg	40mg
3歳未満児	477kcal	17.3g	230mg	1.9mg	154μg	0.24mg	0.40mg	31mg

★今月の行事食★

- 1日 精進料理
- 15日 クレープ屋さん
- 26日 誕生会
- 29日 ハロウィン