令和4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） 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	3時おやつ
1 土	豆びよココア	ソース焼きそば、揚げワンタン、野菜スティック、バナナ	ゆで中華めん、ワンタンの皮、マヨネーズ、油	○牛乳、豚肉(肩)、豚ひき肉、鶏ひき肉、白みそ、◎豆乳飲料	ミニブロッコリー、バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、ピーマン、あおのり	牛乳 今川焼き
3 月	豆乳	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	米、さつまいも、春巻きの皮、油、小麦粉、小町麩、砂糖、ごま油	○牛乳、おから、○こしあん(生)、米みそ、白いりごま、黒ごま、◎豆乳	ミニブロッコリー、かき、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、しめじ、カットわかめ	牛乳 ココアデニッシュ
4 火	豆びよいちご	ごはん、白菜のすまし汁、鮭のちゃんちゃん焼き、ほうれん草のなめたけ和え、梨	米、○ホットケーキ粉、○油、玄米、砂糖	○牛乳、トラウトサーモン、○ウインナー、かにかまぼこ、白みそ、バター、○脱脂粉乳、◎豆乳飲料	なし、ほうれんそう、もやし、はくさい、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、なめたけ、しめじ	牛乳 ミニアメリカンドッグ
5 水	豆乳 きゅうりスティック	八王子ラーメン、手作りシュウマイ、きゅうりの酢の物、りんご	ゆで中華めん、○小麦粉、しゅうまいの皮、片栗粉、○やまといも、○マヨネーズ、砂糖、ごま油	豚ひき肉、かにかまぼこ、○豚肉(もも)、焼き麩、○干しえび、白みそ、○かつお節、白いりごま、◎豆乳	りんご、きゅうり、たまねぎ、◎きゅうり、○キャベツ、ほうれんそう、コーン缶、たけのこ(塩蔵しなちく)、たけのこ、○ねぎ、カットわかめ、干ししいたけ、しょうが、○あおのり	麦茶 お好み焼き
6 木	豆びよココア	菜飯ごはん、納豆汁、さばのごまみりん焼き、浦上そぼろ、パイン	米、○ミニクロワッサン、板こんにゃく、玄米、砂糖	○牛乳、さば、豚肉(肩ロース)、納豆、○ホイップクリーム、米みそ、白いりごま、◎豆乳飲料	パイナップル、もやし、ねぎ、にんじん、ごぼう、○キウイフルーツ、○もも缶、カットわかめ	牛乳 フルーツサンド
7 金	野菜ジュース	黒パン、キャベツスープ、豆腐のミートグラタン、海藻サラダ、オレンジ	黒パン、○米、パン粉、○砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、ピザ用チーズ、かにかまぼこ、粉チーズ、ベーコン、○米みそ、○白いりごま、牛乳	◎野菜ジュース、オレンジ、キャベツ、もやし、トマトピューレ、たまねぎ、にんじん、海藻ミックス	麦茶 みそ焼きおにぎり
8 土	豆びよいちご	たらこスパゲティ、たまごとトマトのスープ、青のりハッシュドポテト、バナナ	スパゲティー、片栗粉	○牛乳、卵、たらこ、バター、◎豆乳飲料	バナナ、トマト、カットわかめ、あおのり、焼きのり	牛乳 ツイストドーナツ
10 月	スポーツの日					
11 火	飲むヨーグルト	ごはん、はんぺんのすまし汁、高野豆腐のオランダ煮、ほうれん草とちくわのサラダ、キウイフルーツ	米、○小麦粉、じゃがいも、○油、○砂糖、油、マヨネーズ、三温糖、玄米、片栗粉、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、ちくわ、はんぺん、凍り豆腐、淡色みそ、すりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	キウイフルーツ、ほうれんそう、もやし、にんじん、えのきたけ、さやえんどう、カットわかめ	牛乳 ちんすこう
12 水	豆乳 にんじんスティック	けんちんうどん、ちくわの磯辺揚げ、おからのサラダ、りんご	ゆでうどん、○米、さといも、天ぷら粉、油、マヨネーズ、○油、砂糖、○玄米	豚肉(肩ロース)、ちくわ、おから、○豚肉(もも)、ハム、○油揚げ、◎豆乳	ミニブロッコリー、りんご、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、○刻みこんぶ、○しょうが、あおのり、◎にんじん	麦茶 ししじゅうしおにぎり
13 木	飲むヨーグルト	ごはん、きのこのすまし汁、かじきの西京焼き、キャベツの塩昆布あえ、梨	米、○砂糖、砂糖、玄米、なたね油	○ヨーグルト(無糖)、かじき、米みそ、○脱脂粉乳、◎ヨーグルト(ドリンク)	なし、キャベツ、○みかん缶、○パイン缶、○バナナ、しめじ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、塩こんぶ、カットわかめ	麦茶 フルーツヨーグルト ウエハース
14 金	豆乳	ビビンバ、中華風コーンスープ、ひじきと枝豆のサラダ、パイン	米、ごま油、玄米、砂糖、片栗粉	○牛乳、豚ひき肉、卵、ツナ水煮缶、えごま(乾)、◎豆乳	パイナップル、クリームコーン缶、ねぎ、にんじん、コーン缶、えだまめ、緑豆もやし、ほうれんそう(冷凍)、ひじき	牛乳 たいやき
15 土	運動会					
17 月	豆乳	ごはん、あおさのみそ汁、塩から揚げ、ブロッコリーのごま和え、柿	米、油、玄米、塩こうじ、片栗粉、小麦粉、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、だし入りみそ、○豚ひき肉、白いりごま、○バター、◎豆乳	ミニブロッコリー、かき、きゅうり、にんじん、○まいたけ、○しめじ、○えのきたけ、あおさ、しょうが	牛乳 きのこパイ
18 火	飲むヨーグルト	ごはん、白菜のすまし汁、鮭のちゃんちゃん焼き、ほうれん草のなめたけ和え、梨	米、○食パン、玄米、砂糖	○牛乳、トラウトサーモン、○バター、かにかまぼこ、○粉チーズ、白みそ、バター、◎ヨーグルト(ドリンク)	なし、ほうれんそう、もやし、はくさい、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、なめたけ、しめじ	牛乳 チーズトースト
19 水	豆乳 大根スティック	八王子ラーメン、手作りシュウマイ、きゅうりの酢の物、パイン	ゆで中華めん、○小麦粉、しゅうまいの皮、片栗粉、○やまといも、○マヨネーズ、砂糖、ごま油	豚ひき肉、かにかまぼこ、○豚肉(もも)、焼き麩、○干しえび、白みそ、○かつお節、白いりごま、◎豆乳	きゅうり、パイナップル、たまねぎ、○キャベツ、ほうれんそう、コーン缶、たけのこ(塩蔵しなちく)、たけのこ、○ねぎ、カットわかめ、干ししいたけ、しょうが、○あおのり、○だいこん	麦茶 お好み焼き
20 木	飲むヨーグルト	菜飯ごはん、納豆汁、さばのごまみりん焼き、浦上そぼろ、りんご	米、○ミニクロワッサン、板こんにゃく、玄米、砂糖	○牛乳、さば、納豆、豚肉(肩ロース)、○ホイップクリーム、米みそ、白いりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、もやし、にんじん、ごぼう、ねぎ、○もも缶、○キウイフルーツ、カットわかめ	牛乳 フルーツサンド
21 金	豆乳	黒パン、キャベツスープ、きのこのマカロニグラタン、海藻サラダ、オレンジ	○米、黒パン、マカロニ、パン粉、油、○油、○玄米、○砂糖	牛乳、鶏もも肉、ピザ用チーズ、かにかまぼこ、粉チーズ、ベーコン、◎豆乳	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、もやし、エリンギ、えのきたけ、しめじ、にんじん、海藻ミックス、ほうれんそう	麦茶 醤油焼きおにぎり
22 土	豆びよいちご	中華丼、わかめスープ、ぎょうざ、バナナ	米、玄米、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、かまぼこ、◎豆乳飲料	はくさい、バナナ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、たまねぎ、にんじん、干ししいたけ、黒きくらげ、カットわかめ	牛乳 バニラメロンパン
24 月	豆乳	ごはん、なめこのみそ汁、さんまのかば焼き、ブロッコリーのおかか和え、オレンジ	○さつまいも、米、玄米、砂糖、油、小麦粉、ごま油	○牛乳、さんま、木綿豆腐、米みそ、かにかまぼこ、かつお節、◎豆乳	ミニブロッコリー、オレンジ、なめこ、コーン缶、しょうが、カットわかめ	牛乳 焼きいも
25 火	飲むヨーグルト	ごはん、はんぺんのすまし汁、豚肉の生姜焼き、ほうれん草とちくわのサラダ、キウイフルーツ	米、○小麦粉、○砂糖、○油、マヨネーズ、玄米、○むらさきいも、なたね油、砂糖	○牛乳、豚肉(ロース)、ちくわ、はんぺん、淡色みそ、すりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	キウイフルーツ、ほうれんそう、たまねぎ、もやし、えのきたけ、しょうが、カットわかめ	牛乳 紫いものちんすこう
26 水	豆乳 きゅうりスティック	天丼、ほうれん草のすまし汁、おからのサラダ、柿	米、○コーンフレーク、○さつまいも、天ぷら粉、マヨネーズ、油、麦の麩、○砂糖、砂糖	○牛乳、えび、おから、○ホイップクリーム、○こしあん(生)、ハム、○黒ごま、◎豆乳	ミニブロッコリー、かき、かぼちゃ、ほうれんそう(冷凍)、えのきたけ、◎きゅうり	牛乳 誕生会ケーキ
27 木	飲むヨーグルト	ごはん、きのこのすまし汁、かじきの西京焼き、キャベツの塩昆布あえ、梨	米、○砂糖、砂糖、玄米、なたね油	○調製豆乳、かじき、米みそ、○ゼラチン、◎ヨーグルト(ドリンク)	なし、キャベツ、しめじ、にんじん、えのきたけ、○いちごジャム、ねぎ、塩こんぶ、カットわかめ、干ししいたけ、○かんてん(粉)	麦茶 豆乳プリン カルシウムせんべ
28 金	豆乳	ビビンバ、中華風コーンスープ、ひじきと枝豆のサラダ、パイン	○食パン、米、○砂糖、ごま油、玄米、片栗粉、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、卵、ツナ水煮缶、○バター、○きな粉、えごま(乾)、◎豆乳	パイナップル、クリームコーン缶、ねぎ、にんじん、コーン缶、えだまめ、緑豆もやし、ほうれんそう(冷凍)、チンゲンサイ、ひじき	牛乳 きなこサンドパン
29 土	豆びよココア	ジャージャー麺、海老シュウマイ、かぼちゃのサラダ、バナナ	焼きそばめん、マヨネーズ、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、米みそ、えび、◎豆乳飲料	バナナ、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、たけのこ(水煮缶)、むきえだまめ、コーン缶、干ししいたけ	牛乳 原宿ドック(チーズ)
31 月	野菜ジュース ハロウィンクッキー	メンチカツサンド、パンプキンスープ、和風ポテトサラダ、フルーツカクテル	ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、○ぎょうざの皮、○油、油	○牛乳、牛乳、○生クリーム、ツナ水煮缶、スライスチーズ	◎野菜ジュース、みかん缶、パイン缶、キウイフルーツ、むきえだまめ、キャベツ、にんじん、ひじき、焼きのり	牛乳 ハロウィンデザート

☆ 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	581kcal	20.0g	21.2g	206mg	2.1mg	170μg	0.33mg	0.39mg	48mg
3歳未満児	494kcal	18.5g	18.5g	221mg	2.1mg	138μg	0.26mg	0.38mg	34mg

○10月15日運動会当日は水分補給として麦茶を提供します。
○仕入れ等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

★今月の行事食★
1日 デイキャンプ(道組)
3日 精進料理
24日 焼いも屋さん
26日 誕生会
31日 ハロウィン