

令和5年10月 給食献立表

社会福祉法人多摩養育園 光明第四こども園

日付	10時おやつ	昼食	材 料		名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)	体の調子を整えるもの	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの			
2月	白ぶどう&ほうれんそう	さつまいも御飯、きのこどわかめ汁、精進春巻き、プロッコリーのこま和え、柿	米、さつまいも、春巻きの皮、ピーマン、油、砂糖、小麦粉、O油、ごま油	O牛乳、O豚脂粉乳、白いりごま、黒ごま、◎豆乳	りんご、ミニプロコリー、にんじん、きゅうり、ごぼう、たけのこ(ゆで)、コーン缶、しめじ、えのきたけ、干しいたけ、かつわかめ	牛乳 シュウワマイまん	
3火	豆乳	ごぼん、キャベツと卵のスープ、ハンバーグ、野菜スティック、オレンジ	米、O小麦粉、O上新粉、マヨネーズ、小麦粉、O油、ごま油	豚ひき肉、卵、白みそ、バター、牛乳、O干しえび	ミニプロコリー、オリーブオイル、たまねぎ、にんじん、だいこん、キャベツ、Oにら、Oたまねぎ、◎野菜ジュース	麦茶 にらチヂミ	
4水	豆乳	ごぼん、納豆汁、さばのこまみりん焼き、涌上そぼろ、りんご	O食パン、米、O砂糖、板こんにやく、玄米、砂糖	O牛乳、ばば、豚肉(肩ロース)、鶏むね肉、Oバター、卵、お好み、白いりごま、Oきな粉、◎豆乳	りんご、もやし、にんじん、ごぼう、ねぎ	牛乳 きなこサンドパン	
5木	アップル&キャロット	ジャージャー麺、チンゲン菜の中華スープ、揚げワンタン、ほうれん草のナムル、グレープフルーツ	焼きそばめん、ワンタンの皮、O米、油、砂糖、ごま油、O天かす	豚ひき肉、米みそ、ほたて貝柱水蒸缶、白いりごま、O干しえび	グレープフルーツ、ほうれん草、もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、チンゲンサイ、たけのこ(水蒸缶)、O万能ねぎ、干しいたけ、ねぎ、しょうが、◎野菜ジュース	麦茶 天むす風おにぎり	
6金	白ぶどう&ほうれんそう	ごぼん、なめこのみそ汁、鶏肉の照り焼き、ツナサラダ、パイン	米、玄米、三温糖、ごま油	O牛乳、鶏もも肉(皮付き)、本醸造醤油、Oホワイトソース、Oヨーグルト(ドリンク)、ツナ油漬缶、米みそ	キャベツ、きゅうり、パスタ、たまねぎ、にんじん、オリーブオイル	牛乳 ヨーグルトクレープ	
7土	豆ひよこコア	スタミナ丼、麦茶、ほんべんのサラダ、バナナ	米、O食パン、マヨネーズ、油	O牛乳、豚肉(肩ロース)、ほんべん、卵、Oとろけるチーズ、Oハム、白いりごま、◎豆乳	ミニプロコリー、バナナ、たまねぎ、にら、Oたまねぎ	牛乳 ピザトースト	
9月	スポーツの日						
10火	飲むヨーグルト きゅうりスティック	けんちんうどん、ちくわの磯辺揚げ、おからサラダ、りんご	ゆでうどん、O米、さいとも、天ぷら粉、油、O砂糖、マヨネーズ、O玄米、砂糖	ちくわ、おから、鶏もも肉、O焼きわり納豆、ハム、◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、ミニプロコリー、だいこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、O焼きのり、◎きゅうり	麦茶 納豆巻き	
11水	豆乳	中華丼、わかめスープ、春雨サラダ、パイン	米、Oロールパン、ほんべん、O油、五穀粉、O砂糖、Oグラニュー糖、片栗粉、ごま油、油	O牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム、Oきな粉、白いりごま、◎豆乳	バナナ、プロコリー、たまねぎ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、たけのこ(ゆで)、ねぎ、しいたけ、黒きくらげ、しょうが、かつわかめ	牛乳 あげぱん	
12木	飲むヨーグルト	ごぼん、ほんべんのすまし汁、カジキの味噌マヨ焼き、ひじきの煮物、グレープフルーツ	Oじゃがいも、米、O油、O小麦粉、O砂糖、マヨネーズ、玄米、砂糖、ごま油、片栗粉	かじき、ほんべん、油揚げ、O白みそ、赤みそ、すりごま(白)、◎ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、にんじん、さやえんどう、えのきたけ、ひじき、かつわかめ	麦茶 みそポテト	
13金	豆乳 にんじんスティック	ハヤシライス、ハッシュドポテト、チヨレキサラダ、オレンジ	米、玄米、油、砂糖、ごま油	O牛乳、豚肉(肩ロース)、白いりごま、◎豆乳	たまねぎ、オレンジ、レタス、きゅうり、にんじん、マッシュルーム、焼きのり、レモン、にんにく、◎にんじん	牛乳 ベルギーワッフル	
14土	白ぶどう&ほうれんそう	八王子ラーメン、ぎょうざ、ほうれん草とじゃこのナムル、バナナ	ゆで中華めん、ごま油、油	O牛乳、焼き豚、しらす干し、白いりごま、◎豆乳	バナナ、ほうれん草、もやし、たまねぎ、コーン缶、にんじん、たけのこ(水蒸缶)、しなちく、◎野菜ジュース	牛乳 たいやき	
16月	豆乳	ごぼん、根菜のみそ汁、さんまのかば焼き、キャベツの塩昆布あえ、キウイフルーツ	米、さいとも、玄米、油、小麦粉、砂糖、O油	O牛乳、さんま、だし入りみそ、油揚げ、◎豚脂粉乳、◎豆乳	キャベツ、キウイフルーツ、もやし、だいこん、にんじん、ごぼう、塩こんぶ、ねぎ、しょうが	牛乳 シュウワマイまん	
17火	飲むヨーグルト 大根スティック	ごぼん、キャベツと卵のスープ、ハンバーグ、野菜スティック、ク、オレンジ	米、O小麦粉、マヨネーズ、O上新粉、玄米、パセリ粉、ごま油	豚ひき肉、卵、白みそ、バター、牛乳、O干しえび、◎ヨーグルト(ドリンク)	ミニプロコリー、オレンジ、たまねぎ、にんじん、だいこん、キャベツ、Oにら、Oたまねぎ、◎だいこん	麦茶 にらチヂミ	
18水	豆乳	ごぼん、納豆汁、里芋のコロッパ、涌上そぼろ、りんご	さいとも(冷凍)、米、O食パン、パセリ粉、小麦粉、油、O砂糖、塩こんにやく、玄米、砂糖	O牛乳、豚肉(肩ロース)、焼きわり納豆、Oバター、米みそ、◎きな粉、◎豆乳	りんご、もやし、にんじん、ごぼう、キャベツ、たまねぎ、ほうれん草、きゅうり、なめこ、Oバナナ、にんじん、ねぎ、しょうが、◎きゅうり	牛乳 きなこサンドパン	
19木	飲むヨーグルト	ジャージャー麺、チンゲン菜の中華スープ、揚げワンタン、ほうれん草のナムル、グレープフルーツ	焼きそばめん、O米、ワンタンの皮、油、O玄米、砂糖、ごま油	豚ひき肉、Oほたて貝柱水蒸缶、O油揚げ、米みそ、ほたて貝柱水蒸缶、白いりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、ほうれん草、もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ、たけのこ(水蒸缶)、Oにんじん、干しいたけ、ねぎ、しょうが	麦茶 ホタテ風味おにぎり	
20金	豆乳	ごぼん、なめこのみそ汁、鶏肉の照り焼き、ツナサラダ、パイン	米、玄米、三温糖、ごま油	O牛乳、鶏もも肉(皮付き)、本醸造醤油、Oホワイトクリーム、ツナ油漬缶、米みそ、◎豆乳	キャベツ、バナナ、プロコリー、きゅうり、なめこ、Oバナナ、にんじん、ねぎ、しょうが、◎きゅうり	牛乳 ココアバナナクレープ	
21土	豆ひよこコア	ロールサンド(たまごいちご)、オニオンスープ、ポテトグラタン、バナナ	丸パン、じゃがいも、O米、クレープ生地、マヨネーズ、O天かす、油	O牛乳、卵、鶏むね肉、とろけるチーズ、バター、O干しえび、◎豆乳飲料	バナナ、たまねぎ、ほうれん草、O万能ねぎ、いちごジュース	牛乳 天むす風おにぎり	
23月	豆乳	ごぼん、麩のすまし汁、鯨のちやん焼き、ほうれん草のなめたけ和え、キウイフルーツ	米、O小麦粉、玄米、砂糖、O砂糖、砂糖	O牛乳、トラウトサーモン、Oバター、白みそ、バター、◎豆乳	ほうれん草、もやし、キウイフルーツ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、なめたけ、しめじ、レモン果汁	牛乳 絞りだしクッキー	
24火	飲むヨーグルト にんじんスティック	けんちんうどん、ちくわの磯辺揚げ、おからサラダ、りんご	ゆでうどん、O米、さいとも、天ぷら粉、油、O砂糖、マヨネーズ、O玄米、砂糖	かじき、ほんべん、油揚げ、O白みそ、赤みそ、すりごま(白)、◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、ミニプロコリー、だいこん、にんじん、たまねぎ、ほうれん草、きゅうり、なめこ、Oバナナ、にんじん、ねぎ、しょうが、◎きゅうり	麦茶 絞りだしクッキー	
25水	豆乳	てまり寿司、麦茶、茶わん蒸し、きんぴらごぼう、柿	米、O食パン、マヨネーズ、砂糖、ごま油	O牛乳、卵、鶏むね肉、ツナ水蒸缶、錦糸卵、かまぼこ、O卵、白いりごま、でんぶ、◎豆乳、O生クリーム	かき、ごぼう、にんじん、えだまめ(冷凍)、しいたけ、みつば	牛乳 誕生会デザート	
26木	飲むヨーグルト	ごぼん、ほんべんのすまし汁、カジキの味噌マヨ焼き、ひじきの煮物、グレープフルーツ	Oじゃがいも、米、O油、O小麦粉、O砂糖、マヨネーズ、玄米、砂糖、ごま油、片栗粉	かじき、ほんべん、油揚げ、O白みそ、赤みそ、すりごま(白)、◎ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、にんじん、さやえんどう、えのきたけ、ひじき、かつわかめ	麦茶 みそポテト	
27金	豆乳 大根スティック	大根カレー、ハッシュドポテト、チヨレキサラダ、オレンジ	米、玄米、Oグラニュー糖、砂糖、ごま油	Oヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、白いりごま、◎豆乳	バナナ、レタス、たまねぎ、きゅうり、にんじん、だいこん、ミニプロコリー、Oバナナ、Oホワイトクリーム、Oバナナ、Oバナナ、Oバナナ、Oバナナ	麦茶 ヨーグルト ジャム添え リッツクラッカー	
28土	豆ひよいちご	ほうれん草とツナの Pasta、たまごトマトのスープ、チキンナゲット、バナナ	スパゲティ、オリーブ油、片栗粉	O牛乳、チキンナゲット、卵、ツナ水蒸缶、バター、◎豆乳飲料	ほうれん草、トマト、バナナ、かつわかめ	牛乳 バニラメロンパン	
30月	豆乳	ごぼん、根菜のみそ汁、さんまのかば焼き、キャベツの塩昆布あえ、キウイフルーツ	米、O小麦粉、O砂糖、O油、さいとも、玄米、油、小麦粉、砂糖、Oむらさきいも	O牛乳、さんま、だし入りみそ、油揚げ、◎豆乳	キャベツ、キウイフルーツ、もやし、だいこん、にんじん、ごぼう、塩こんぶ、ねぎ、しょうが	牛乳 むらさきんすこう	
31火	アップル&キャロット	ハロウィンおにぎり、バナナキンスープ、プロッコリーとホタテのサラダ、フルーツゼリー	米、食パン、O小麦粉、油、O砂糖	O牛乳、卵、鶏むね肉、Oホワイトソース、Oバター、白みそ、◎豆乳	ミニプロコリー、みかん缶、もやし、キウイフルーツ、たまねぎ、もも缶(糖漬)、ホーントマト缶、にんじん、新ひかり、焼きのり、◎野菜ジュース	牛乳 ハロウィンタルト	



☆ 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 523kcal	21.3g	19.0g	204mg	2.3mg	381μg	0.35mg	0.43mg	33mg
3歳未満児 470kcal	19.4g	17.4g	233mg	2.2mg	167μg	0.27mg	0.41mg	30mg

・仕入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 ☆

- 2日: 精進料理
- 11日: あげぱん屋さん
- 25日: 誕生会
- 31日: ハロウィン

