

# 令和7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)			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 水	豆乳 大根スティック	ごはん、麩のすまし汁、さつま芋の春巻き、白和え、りんご	米、さつまいも、〇米、春巻きの皮、糸こんにゃく、油、小町麩、玄米、〇ごま油、砂糖、〇三温糖	水切り豆腐、〇豚肉(肩ロース)、〇豚(厚焼き卵)、淡色みそ、すりごま(白)、〇白いりごま、◎豆乳	りんご、にんじん、ほうれんそう、いんげん、〇ほうれんそう(冷凍)、〇にんじん、〇焼きのり、とろろこんぶ、◎だいごん	麦茶 キンパ
2 木	飲むヨーグルト	ごはん、卵スープ、マーボー豆腐、春雨サラダ、オレンジ	米、〇食パン、はるさめ、砂糖、〇砂糖、片栗粉、玄米、ごま油	〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ハム、〇バター、白みそ、〇きな粉、チンメンジャン(落花生なしのもの)、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、ねぎ、きゅうり、にんじん、干しいたけ、カットわかめ、しょうが	牛乳 きなこサンドパン
3 金	豆乳 おしゃぶり昆布	きつねうどん、鶏肉の磯辺揚げ、もやしとホタテのサラダ、キウイフルーツ	ゆでうどん、〇パイ皮、天ぷら粉、マヨネーズ、油、〇砂糖	〇牛乳、鶏むね肉、ほたて貝柱、油揚げ、かまぼこ、◎豆乳	チンゲンサイ、もやし、キウイフルーツ、〇りんご(缶詰)、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、あおのり	牛乳 アップルパイ
4 土	豆びよココア	チャーハン、ぎょうざ、きゅうりともやしのゆかりあえ、バナナ	ぎょうざ(冷凍)、米、〇除去パン、ごま油、〇油、玄米、〇グラニュー糖、〇砂糖、油	〇牛乳、焼き豚、〇きな粉、かつお節、◎豆乳飲料	バナナ、もやし、きゅうり、ねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)	牛乳 きなこあげぼん
6 月	豆乳 きゅうりスティック	ごはん、はんぺんのすまし汁、鮭のちゃんちゃん焼き、ほうれん草の磯あえ、りんご	米、〇さつまいも、玄米、砂糖、〇砂糖	〇牛乳、トラウトサーモン、〇こしあん(生)、はんぺん、白みそ、バター、◎豆乳	りんご、ほうれんそう、もやし、にんじん、キャベツ、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、焼きのり、〇かんとん(粉)、カットわかめ、◎きゅうり	牛乳 お月見ようかん
7 火	白ぶどう&ほうれん草	バターロール、オニオンスープ、グラタン、海藻サラダ、グレープフルーツ	ロールパン、〇米、マカロニ、小麦粉、油、パン粉、〇油、〇玄米	牛乳、〇豚肉(もも)、鶏もも肉、かにかまぼこ、脱脂粉乳、とろけるチーズ、〇油揚げ、バター	たまねぎ、グレープフルーツ、キャベツ、もやし、コーン缶、〇刻みこんぶ、海藻ミックス、〇しょうが	麦茶 しじゅうしおにぎり
8 水	豆乳 大根スティック	みそラーメン、揚げワンタン、ナムル、りんご	ゆで中華めん、ワンタンの皮、ごま油、〇リッツ、油	〇牛乳、豚ひき肉、米みそ、白いりごま、◎豆乳	もやし、りんご、ごまつな、にんじん、コーン缶、にら、たけのこ(塩蔵しなちう)、◎だいごん	牛乳 プリン リッツクラッカー
9 木	アップル&キャロット	ごはん、にらともやしのみそ汁、カレイのおろし煮、ひじきの納豆和え、オレンジ	〇フライドポテト、米、三温糖、玄米、〇油	〇牛乳、かれい、納豆、だし入りみそ、油揚げ、かつお節	◎野菜ジュース、オレンジ、だいごん、もやし、ほうれんそう、にら、ひじき、にんじん、えのきたけ、切り干しだいごん、しょうが	牛乳 フライドポテト
10 金	白ぶどう&ほうれん草	ハヤシライス、牛乳、ブロッコリーとしめじのサラダ、キウイフルーツ	米、〇小麦粉、〇ゆで中華めん、〇やまといも、玄米、〇マヨネーズ、シーザーサラダドレッシング	牛乳、豚肉(肩ロース)、〇豚肉(もも)、サラダチーズ、〇干しえび、〇かつお節	たまねぎ、ミニブロッコリー、キウイフルーツ、しめじ、〇キャベツ、ミトマ、マッシュルーム、〇ねぎ、〇あおのり	麦茶 広島風お好み焼き
11 土	豆びよいちご	たらこスパゲティ、アジフライ、コールスローサラダ、バナナ	スパゲティ、〇メロンパン、マヨネーズ、油、パン粉、小麦粉、〇アイスクリーム	〇牛乳、あじ、たらこ、ハム、バター、◎豆乳飲料	バナナ、キャベツ、コーン缶、さやえんどう、にんじん、焼きのり	牛乳 バナナメロンパン
13 月	 <b>スポーツの日</b> 					
14 火	飲むヨーグルト	ごはん、具汁、鶏のから揚げ、キャベツの塩昆布あえ、グレープフルーツ	米、〇じゃがいも、糸こんにゃく、さといも、油、玄米、片栗粉、小麦粉	〇牛乳、鶏もも肉、生揚げ、〇とろけるチーズ、〇ベーコン、たいず水煮缶詰、米みそ、◎ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、キャベツ、もやし、〇たまねぎ、にんじん、だいごん、ごぼう、ねぎ、塩こんぶ、干しいたけ、しょうが	牛乳 じゃがベーコンのチーズ炒め
15 水	豆乳 大根スティック	ごはん、白菜とかにかまのすまし汁、カジキの味噌マヨ焼き、れんこんのきんぴら、りんご	米、〇米、マヨネーズ、玄米、砂糖、油、ごま油、ごま油、〇三温糖	かじき、鶏ひき肉、〇豚肉(肩ロース)、かにかまぼこ、〇卵(厚焼き卵)、赤みそ、〇白いりごま、すりごま(白)、◎豆乳	りんご、れんこんいちよう切り、はくさい、ごぼう、〇ほうれんそう(冷凍)、にんじん、〇にんじん、〇焼きのり、◎だいごん	麦茶 キンパ
16 木	飲むヨーグルト	ごはん、卵スープ、マーボー豆腐、春雨サラダ、オレンジ	米、〇食パン、はるさめ、砂糖、〇砂糖、片栗粉、玄米、ごま油	〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ハム、〇バター、白みそ、〇きな粉、チンメンジャン(落花生なしのもの)、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、ねぎ、きゅうり、にんじん、干しいたけ、カットわかめ、しょうが	牛乳 きなこサンドパン
17 金	豆乳 おしゃぶり昆布	きつねうどん、鶏肉の磯辺揚げ、もやしとホタテのサラダ、キウイフルーツ	ゆでうどん、天ぷら粉、〇パイ皮、マヨネーズ、油	〇牛乳、鶏むね肉、ほたて貝柱、油揚げ、かまぼこ、〇豚ひき肉、〇バター、◎豆乳	チンゲンサイ、もやし、キウイフルーツ、ほうれんそう、にんじん、〇まいたけ、〇しめじ、ねぎ、〇えのきたけ、あおのり	牛乳 きのこパイ
18 土	豆びよココア	豚丼、たまごのすまし汁、ブロッコリーの海苔酢和え、バナナ	米、〇小麦粉、砂糖、〇砂糖、玄米、〇粉砂糖	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、〇バター、◎豆乳飲料	たまねぎ、バナナ、ミニブロッコリー、もやし、ねぎ、にんじん、焼きのり、しょうが、カットわかめ	牛乳 スノーボールクッキー
20 月	豆乳 きゅうりスティック	ごはん、はんぺんのすまし汁、鮭のちゃんちゃん焼き、ほうれん草の磯あえ、オレンジ	米、〇食パン、〇フレンチトーストミックス、玄米、〇マヨネーズ、砂糖、〇グラニュー糖	〇牛乳、トラウトサーモン、はんぺん、〇ツナ水煮缶、〇バター、白みそ、〇粉チーズ、バター、◎豆乳	オレンジ、ほうれんそう、もやし、にんじん、キャベツ、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、焼きのり、カットわかめ、◎きゅうり	牛乳 パン屋さん
21 火	飲むヨーグルト	バターロール、オニオンスープ、グラタン、海藻サラダ、グレープフルーツ	ロールパン、〇米、マカロニ、小麦粉、油、パン粉、〇油、〇玄米	牛乳、〇豚肉(もも)、鶏もも肉、かにかまぼこ、脱脂粉乳、とろけるチーズ、〇油揚げ、バター、◎ヨーグルト(ドリンク)	たまねぎ、グレープフルーツ、キャベツ、もやし、コーン缶、〇刻みこんぶ、海藻ミックス、〇しょうが	麦茶 しじゅうしおにぎり
22 水	豆乳 大根スティック	みそラーメン、揚げワンタン、ナムル、りんご	ゆで中華めん、ワンタンの皮、ごま油、〇リッツ、油	〇牛乳、豚ひき肉、米みそ、白いりごま、◎豆乳	もやし、りんご、ごまつな、にんじん、コーン缶、にら、たけのこ(塩蔵しなちう)、◎だいごん	牛乳 プリン リッツクラッカー
23 木	飲むヨーグルト	ごはん、にらともやしのみそ汁、カレイのおろし煮、ひじきの納豆和え、オレンジ	〇フライドポテト、米、三温糖、玄米、〇油	〇牛乳、かれい、納豆、だし入りみそ、油揚げ、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、だいごん、もやし、ほうれんそう、にら、ひじき、にんじん、えのきたけ、切り干しだいごん、しょうが	牛乳 フライドポテト
24 金	豆乳 おしゃぶり昆布	ごはん、豆乳スープ、タンドリーチキン、ブロッコリーとしめじのサラダ、キウイフルーツ	米、〇ベルギーワッフル、玄米、シーザーサラダドレッシング	〇牛乳、調整豆乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、サラダチーズ、ベーコン、◎豆乳	ミニブロッコリー、しめじ、キウイフルーツ、クリームコーン缶、ほうれんそう、ミトマ、たまねぎ、しょうが	牛乳 ベルギーワッフル
25 土	白ぶどう&ほうれん草	わかめおにぎり、麩のみそ汁、えびフライ、ほうれん草とコーンのソテー、バナナ	米、パン粉、油、小麦粉、小町麩	〇牛乳、えび、米みそ、バター	バナナ、ほうれんそう、コーン缶、カットわかめ	牛乳 たいやき
27 月	豆乳 きゅうりスティック	ごはん、具汁、鶏のから揚げ、キャベツの塩昆布あえ、グレープフルーツ	米、〇じゃがいも、糸こんにゃく、さといも、油、玄米、片栗粉、小麦粉	〇牛乳、鶏もも肉、生揚げ、〇とろけるチーズ、〇ベーコン、たいず水煮缶詰、◎豆乳	グレープフルーツ、キャベツ、もやし、〇たまねぎ、にんじん、だいごん、ごぼう、ねぎ、塩こんぶ、干しいたけ、しょうが、◎きゅうり	牛乳 じゃがベーコンのチーズ炒め
28 火	飲むヨーグルト	ごま塩ごはん、コーンスープ、和風ハンバーグ、大根のバリバリサラダ、オレンジ	米、〇食パン、春巻きの皮、〇砂糖、玄米、ごまドレッシング、マヨネーズ、パン粉、油	〇牛乳、豚ひき肉、牛乳、〇生クリーム、卵、バター、白みそ、白いりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、たまねぎ、だいごん、コーン缶、にんじん、きゅうり、〇みかん缶	牛乳 誕生日デザート
29 水	豆乳 大根スティック	ごはん、白菜とかにかまのすまし汁、カジキの味噌マヨ焼き、れんこんのきんぴら、りんご	米、〇ホットケーキ粉、マヨネーズ、玄米、砂糖、〇油、ごま油	〇牛乳、かじき、〇ウインナー、鶏ひき肉、かにかまぼこ、レーク、赤みそ、〇脱脂粉乳、すりごま(白)、◎豆乳	りんご、れんこんいちよう切り、はくさい、ごぼう、にんじん、◎だいごん	牛乳 ミニアメリカンドッグ
30 木	飲むヨーグルト	肉うどん、海老シュウマイ、野菜スティック、オレンジ	ゆでうどん、しゅうまい(冷凍)、マヨネーズ、砂糖	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、えび、白みそ、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、ミニブロッコリー、たまねぎ、だいごん、にんじん	牛乳 もみじまんじゅう
31 金	アップル&キャロット ハロウィンクラッカー	ハロウィンカレー、白菜のコンソメスープ、マカロニサラダ、フルーツカクテル	米、マカロニ、〇パイ皮、〇さつまいも、マヨネーズ、〇砂糖、〇粉糖、◎ゼラチン、◎水あめ	〇牛乳、豚ひき肉、たいず水煮缶詰、ツナ水煮缶、〇ベーコン、〇スライスチーズ、スライスチーズ、◎ゼラチン	◎野菜ジュース、たまねぎ、みかん缶、バナナ缶、キウイフルーツ、にんじん、キャベツ、ミックスベジタブル(冷凍)、はくさい、きゅうり、トマト、〇焼きのり、焼きのり	牛乳 ハロウィンパイ



☆ 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	519kcal	20.7g	18.7g	225mg	2.1mg	177μg	0.37mg	0.40mg	40mg
3歳未満児	479kcal	20.1g	17.3g	248mg	2.3mg	145μg	0.31mg	0.40mg	33mg

・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 ☆
- 1日: 精進料理
  - 6日: 十五夜
  - 10日: 広島風お好み焼き(広島県)
  - 14日: 具汁(広島県)
  - 20日: パン屋さん
  - 28日: 誕生会
  - 30日: もみじまんじゅう(広島県)
  - 30日: ハロウィン

