

令和8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 木	白ぶどう&ほうれん草	ごま塩ごはん、とろろのすまし汁、さつま芋の春巻き、白菜の磯和え、りんご	米、さつまいも、○小麦粉、春巻きの皮、○やまといも、油、小町麩、玄米、○マヨネーズ	○豚肉(もも)、○干しえび、○かつお節	はくさい、りんご、○キャベツ、にんじん、きゅうり、いんげん、○ねぎ、焼きのり、とろろこんぶ、○あおのり	麦茶 お好み焼き
2 金	豆乳 だいこんスティック	★ <u>松江ラーメン</u> 、揚げワンタン、たたききゅうり、グレープフルーツ	ゆで中華めん、ワンタンの皮、○プリンミクス、油、ごま油	○牛乳、焼き豚、豚ひき肉、白いりごま、◎豆乳	グレープフルーツ、きゅうり、たけのこ(塩蔵しなちく)、ねぎ、塩こんぶ、◎だいこん	牛乳 プリン リッツクラッカー
3 土	飲むヨーグルト	鶏飯、海老シュウマイ、ほうれん草の胡麻あえ、パナナ	しゅうまい(冷凍)、米、○グラニュー糖、○小麦粉、砂糖	○牛乳、○クリームチーズ、○生クリーム、鶏ささ身、鶏糸卵、○卵、○バター、すりこま(白)、えび、◎ヨーグルト(ドリンク)	パナナ、ほうれんそう、もやし、にんじん、だいこん(んぼ漬)、○レモン果汁、刻みのり	牛乳 スティックチーズケーキ
5 月	豆乳 きゅうりスティック	ごはん、根菜のみそ汁、カレイの煮つけ、ほうれん草の納豆あえ、オレンジ	○フライドポテト、米、さいとも、三温糖、玄米、○油	○牛乳、かれい、納豆、だし入りみそ、油揚げ、◎豆乳	オレンジ、ほうれんそう、だいこん(たくあん)、だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう、しょうが、◎きゅうり	牛乳 フライドポテト
6 火	白ぶどう&ほうれん草	ビビンバ、わかめスープ、春雨サラダ、キウイフルーツ	米、○ピザクラスト、はるさめ、○マヨネーズ、玄米、砂糖、ごま油、○三温糖	○牛乳、豚ひき肉、○鶏もも肉、○とろけるチーズ、ハム、白いりごま、えごま(乾)	キウイフルーツ、ねぎ、きゅうり、緑豆もやし、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、○たまねぎ、カットわかめ、○しょうが	牛乳 鶏マヨピザ
7 水	白ぶどう&ほうれん草	ごはん、なめこのみそ汁、さばの竜田揚げ、大根と豚肉の煮物、グレープフルーツ	米、○リッツ、片栗粉、油、○砂糖、玄米	○ヨーグルト(無糖)、さば、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ、○脱脂粉乳	だいこん、○みかん缶、なめこ、○パナナ、にんじん、ねぎ、グレープフルーツ、しょうが、カットわかめ	麦茶 フルーツヨーグルト リッツクラッカー
8 木	飲むヨーグルト	肉うどん、ちくわの磯辺揚げ、ブロッコリーとホタテのサラダ、オレンジ	ゆでうどん、○米、天ぷら粉、マヨネーズ、油、○玄米、砂糖	豚肉(肩ロース)、ちくわ、ほたて貝柱水煮缶、◎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、もやし、○焼きのり、あおのり	麦茶 ★ <u>ばくだんおにぎり</u>
9 金	豆乳 だいこんスティック	ごはん、かき玉汁、れんこんつくね、キャベツの塩昆布あえ、りんご	米、○小麦粉、○粉糖、○三温糖、片栗粉、砂糖、玄米	○牛乳、鶏ひき肉、○卵、○無塩バター、◎豆乳	りんご、キャベツ、もやし、れんこん(ちよう切り、ねぎ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、塩こんぶ、○レモン果汁、◎だいこん	牛乳 レモンケーキ
10 土	飲むヨーグルト	きのこの和風スパゲティ、チキンナゲット、根菜サラダ、パナナ	スパゲティ、○パイ皮、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、チキンナゲット、ベーコン、バター、白いりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	パナナ、たまねぎ、しめじ、きゅうり、エリンギ、えのきたけ、れんこん(ちよう切り、ごぼう、にんじん、焼きのり	牛乳 うずまきカスタードパイ
12 月	 スポーツの日 					
13 火	飲むヨーグルト	バターロール、豆乳スープ、タンドリーチキン、ブロッコリーとしめじのマヨサラダ、オレンジ	ロールパン、○米、マヨネーズ、○ごま油	調理豆乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、ベーコン、サラダチーズ、○鶏もも肉、○油揚げ、○木綿豆腐、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、ミニブロッコリー、しめじ、クリームコーン缶、ほうれんそう、たまねぎ、○はくさい、○だいこん、○ねぎ、○にんじん、○こまつな、○ごぼう、しょうが	麦茶 きりたんぼ汁
14 水	豆乳 おしゃぶり昆布	ごはん、鶏のすまし汁、かじきの西京焼き、切り干し大根とさつま揚げの炒り煮、キウイフルーツ	米、○パイ皮、砂糖、玄米、ごま油	○牛乳、かじき、鶏ささ身、さつま揚げ、○ハム、○とろけるチーズ、米みそ、◎豆乳	キウイフルーツ、切り干しだいこん、にんじん、みつば、干しいたけ、カットわかめ	牛乳 ハムチーズパイ
15 木	飲むヨーグルト	わかめごはん、はんぺんのすまし汁、豚肉と厚揚げのみそ炒め、ほうれん草のなめたけ和え、りんご	米、○食パン、○マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、はんぺん、○しらす干し、米みそ、◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、ほうれんそう、もやし、キャベツ、たまねぎ、なめたけ、にんじん、ねぎ、糸みつば、干しいたけ、しょうが	牛乳 じゃこトースト
16 金	豆乳 だいこんスティック	★ <u>松江ラーメン</u> 、揚げワンタン、たたききゅうり、グレープフルーツ	ゆで中華めん、○ベルギーワッフル、ワンタンの皮、油、ごま油	○牛乳、焼き豚、豚ひき肉、白いりごま、◎豆乳	グレープフルーツ、きゅうり、たけのこ(塩蔵しなちく)、ねぎ、塩こんぶ、◎だいこん	牛乳 ベルギーワッフル
17 土	 運動会 					
19 月	豆乳 きゅうりスティック	ごはん、根菜のみそ汁、カレイの煮つけ、ほうれん草の納豆あえ、オレンジ	米、○ホットケーキ粉、さいとも、三温糖、○油、玄米	○牛乳、かれい、○ウインナー、納豆、だし入りみそ、油揚げ、○脱脂粉乳、◎豆乳	オレンジ、ほうれんそう、だいこん(たくあん)、だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう、しょうが、◎きゅうり	牛乳 ミニアメリカンドッグ
20 火	飲むヨーグルト	ビビンバ、わかめスープ、春雨サラダ、キウイフルーツ	米、○ピザクラスト、はるさめ、玄米、砂糖、○マヨネーズ、ごま油、○三温糖	○牛乳、豚ひき肉、○鶏もも肉、○とろけるチーズ、ハム、○ウインナー、白いりごま、えごま(乾)、◎ヨーグルト(ドリンク)	キウイフルーツ、ねぎ、きゅうり、緑豆もやし、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、○たまねぎ、○コーン(冷凍)、カットわかめ	牛乳 ピザ屋さん
21 水	豆乳 おしゃぶり昆布	ごはん、なめこのみそ汁、さばの竜田揚げ、大根と豚肉の煮物、グレープフルーツ	米、○リッツ、片栗粉、油、○砂糖、玄米	○ヨーグルト(無糖)、さば、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ、○脱脂粉乳、◎豆乳	だいこん、○みかん缶、なめこ、○パナナ、にんじん、ねぎ、グレープフルーツ、しょうが、カットわかめ	麦茶 フルーツヨーグルト リッツクラッカー
22 木	飲むヨーグルト	肉うどん、ちくわの磯辺揚げ、ブロッコリーとホタテのサラダ、オレンジ	ゆでうどん、○米、天ぷら粉、マヨネーズ、油、○油、○砂糖、砂糖	豚肉(肩ロース)、ちくわ、ほたて貝柱水煮缶、◎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、もやし、あおのり	麦茶 醤油焼きおにぎり
23 金	豆乳 だいこんスティック	カツライス、かき玉汁、キャベツの塩昆布あえ、りんご	米、○砂糖、○おつゆ麩、パン粉、油、小麦粉、玄米、片栗粉	○牛乳、豚肉(ヒレ)、卵、○バター、◎豆乳	りんご、キャベツ、もやし、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、ねぎ、塩こんぶ、◎だいこん	牛乳 お麩ラスク
24 土	飲むヨーグルト	焼き鳥丼、白菜のみそ汁、ブロッコリーとしらす和え、パナナ	米、○米粉パン、玄米、○マヨネーズ、三温糖、○オリーブ油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、鶏糸卵、○ハム、米みそ、○スライスチーズ、しらす干し、油揚げ、◎ヨーグルト(ドリンク)	パナナ、ミニブロッコリー、はくさい、もやし、たまねぎ、刻みのり	牛乳 ハムチーズのパニーニ
26 月	豆乳 きゅうりスティック	バターロール、豆乳スープ、タンドリーチキン、ブロッコリーとしめじのマヨサラダ、オレンジ	ロールパン、○米、マヨネーズ、○ごま油	調理豆乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、ベーコン、サラダチーズ、○鶏もも肉、○油揚げ、○木綿豆腐、◎豆乳	オレンジ、ミニブロッコリー、しめじ、クリームコーン缶、ほうれんそう、たまねぎ、○はくさい、○だいこん、○ねぎ、○にんじん、○こまつな、○ごぼう、しょうが、◎きゅうり	麦茶 きりたんぼ汁
27 火	飲むヨーグルト	キーマカレー、チキンナゲット、シーザーサラダ、りんご	米、○シフォンケーキ(ケオー産)、○さつまいも、シーザーサラダドレッシング、クルトン	○牛乳、チキンナゲット、豚ひき肉、だいた水煮缶詰、○生クリーム、ベーコン、粉チーズ、○黒ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、たまねぎ、レタス、にんじん、みずな、グリーンピース(冷凍)	牛乳 モンブラン
28 水	豆乳 おしゃぶり昆布	ごはん、鶏のすまし汁、かじきの西京焼き、切り干し大根とさつま揚げの炒り煮、キウイフルーツ	米、○パイ皮、砂糖、玄米、ごま油	○牛乳、かじき、鶏ささ身、さつま揚げ、○ハム、○とろけるチーズ、米みそ、◎豆乳	キウイフルーツ、切り干しだいこん、にんじん、みつば、干しいたけ、カットわかめ	牛乳 ハムチーズパイ
29 木	飲むヨーグルト	わかめごはん、はんぺんのすまし汁、豚肉と厚揚げのみそ炒め、ほうれん草のなめたけ和え、りんご	米、○食パン、○マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、はんぺん、○しらす干し、米みそ、◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、ほうれんそう、もやし、キャベツ、たまねぎ、なめたけ、にんじん、ねぎ、糸みつば、干しいたけ、しょうが	牛乳 じゃこトースト
30 金	アップル&キャロット ハロウィンクラッカー	まっくろくろすけのおにぎり、オニオンスープ、鶏のから揚げ、ポテトサラダ、フルーツミックス	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○白玉粉、○油、○粉糖、油、玄米、クルトン、片栗粉、小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、○三温糖、◎水あめ	○牛乳、鶏もも肉、○木綿豆腐、麩フレーク、ハム、スライスチーズ、○バター、○卵、◎ゼラチン	◎野菜ジュース、赤たまねぎ、みかん缶、キウイフルーツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、刻みのり、焼きのり、しょうが、にんにく	牛乳 ハロウィンダーナツ
31 土	飲むヨーグルト	ナポリタン、きのこのスープ、青のりハッシュドポテト、パナナ	スパゲティ、ハッシュドポテト、○おパン、○小麦粉、○砂糖、○グラニュー糖	○牛乳、ウインナー、○バター、ベーコン、○卵、バター、◎ヨーグルト(ドリンク)	パナナ、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、しいたけ、マッシュルーム、しめじ、にんじん、あおのり	牛乳 手作りココアチップメロンパン

★印は島根県の郷土料理です

☆ 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
3歳以上児 508kcal	20.6g	18.7g	198mg	2.1mg	160μg	0.31mg	0.37mg
3歳未満児 480kcal	21.1g	17.6g	229mg	2.5mg	130μg	0.28mg	0.38mg

・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
- 2日：郷土料理(松江ラーメン)
- 8日：郷土料理(ばくだんおにぎり)
- 20日：ピザ屋さん
- 23日：郷土料理(カツライス)
- 27日：ハッピーデー
- 30日：ハロウィン

