

令和3年 10月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第八保育園

日付	10時おやつ	昼食	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			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	
01金	豆乳、胡瓜スティック	ハヤシライス、ズッキーニのスープ、はんぺんのサラダ、柿	米、○小麦粉、○グラニュー糖、欧風マヨネーズ、油	○幼児牛乳、牛肉(もも)、はんぺん、○卵、◎調製豆乳	玉ネギ、かき、ズッキーニ、ブロッコリー、マッシュルーム、人参、コーン、◎胡瓜	幼児牛乳、原宿ドック
02土	まめびよ	スタミナ丼、みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)、大根とツナのサラダ、オレンジ	米、じゃが芋、油	○牛乳、豚肉、ツナ水煮缶、みそ、ごま	玉ネギ、大根、オレンジ、人参、ニラ、胡瓜、カットわかめ	牛乳、たい焼き
04月	豆乳、バナナチップス	選べるふりかけごはん、みそ汁(白菜・舞茸)、鶏肉のごまみそ焼き、キャベツの塩昆布あえ、グレープフルーツ	米、○ホットケーキ粉、○粉糖、砂糖、○油、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、みそ、油揚げ、◎調製豆乳	キャベツ、グレープフルーツ、白菜、人参、胡瓜、まいたけ、塩こんぶ、◎バナナ(乾果)	牛乳、ココアドーナツ
05火	ヤクルト	胚芽パン、豆乳スープ、スパニッシュオムレツ、カラフルサラダ、りんご	パン、○米、じゃが芋、セパレードドレッシング、砂糖	卵、豆乳、鶏肉、○プロセステーズ、ベーコン、○かつお節、◎ヤクルト	りんご、キャベツ、ほうれん草、玉ネギ、胡瓜、しめじ、ブロッコリー、人参、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン	麦茶、チーズおかかおにぎり
06水	豆乳、人参スティック	ごはん、みそ汁(さつまいも・水菜)、鮭の塩焼き、がんもと野菜の煮物、梨	米、さつまいも(冷凍)、砂糖	○牛乳、鮭、がんもどき、○こしあん(生)、みそ、○卵、◎調製豆乳	梨、人参、ごぼう、玉ネギ、水菜、いんげん、◎人参	牛乳、小倉パイ
07木	のむヨーグルト	ごはん、にら玉スープ、茄子とピーマンのみそ炒め、大根のごまサラダ、パイナップル	米、砂糖、油、ごま油	○牛乳、豚肉、○生クリーム、卵、みそ、◎のむヨーグルト	パイナップル、大根、なす、ピーマン、玉ネギ、胡瓜、赤ピーマン、人参、ニラ、コーン、ブルーベリージャム	牛乳、クリームサンドビスケット(ブルーベリー)
08金	豆乳、胡瓜スティック	三色丼、すまし汁(豆腐・三つ葉)、小松菜と油揚げの和え物、柿	米、○小麦粉、○粉糖、砂糖、○グラニュー糖、ごま油	○牛乳、鶏ひき肉、卵、絹ごし豆腐、油揚げ、○バター、○卵、◎調製豆乳	かき、こまつな、もやし、人参、絹さや、糸みつば、しょうが、◎胡瓜	牛乳、手作りクッキー
09土	まめびよ	焼きうどん、肉団子スープ、ブロッコリーとツナのサラダ、グレープフルーツ	うどん、ドレッシング、油	○牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、かつお節	玉ネギ、グレープフルーツ、ブロッコリー、キャベツ、人参、もやし、胡瓜、ピーマン、ニラ、椎茸	牛乳、焼きプリンタルト
11月	豆乳、おしゃぶり昆布	ごはん、みそ汁(キャベツ・油揚げ)、れんこんつくね、ほうれん草の磯和え、オレンジ	米、○ホットケーキ粉、白滝、○砂糖、片栗粉、○油、砂糖	○牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、みそ、◎調製豆乳	ほうれん草、オレンジ、○りんご、れんこん、キャベツ、ねぎ、人参、刻みのり、カットわかめ、◎こんぶ	牛乳、りんごケーキ
12火	ヤクルト	《世界の料理:フィンランド》食パン、ロビケイ、リハマカロニ・ラーティッコ、ロソツリ、パイナップル	じゃが芋、食パン、マカロニ、○砂糖、セパレードドレッシング、油	○牛乳、牛乳、卵、鮭、豚ひき肉、牛ひき肉、とろけるチーズ、○生クリーム、生クリーム、バター、○ゼラチン、◎ヤクルト	玉ネギ、パイナップル、人参、胡瓜、りんご、赤ピーマン、レモン果汁	牛乳、ココアプリン
13水	牛乳、人参スティック	ネバネバ丼、みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)、チキンナゲット、切り干し大根のおかか和え、りんご	米、○砂糖、砂糖	○ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、挽きわり納豆、みそ、かつお節、◎牛乳	りんご、玉ネギ、こまつな、かぼちゃ、人参、ニラ、○バナナ、ねぎ、切り干しだいこん、万能ねぎ、しょうが、◎人参	麦茶、バナナヨーグルト、クラッカー
14木	のむヨーグルト	野菜たっぷりタンメン(塩味)、ギョウザ、もやしとカニカマの中華和え、グレープフルーツ	中華めん、○食パン、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉、カニカマ、○とろけるチーズ、○ベーコン、ごま、◎のむヨーグルト	もやし、グレープフルーツ、キャベツ、こまつな、人参、○玉ネギ、ニラ、胡瓜、○ピーマン、ねぎ	牛乳、ピザトースト
15金	牛乳、大根スティック	栗ごはん、きのこ汁、さわらの西京焼き、豚肉とごぼうの炒め煮、柿	米、砂糖、○油、ごま油、油	○牛乳、さわら、豚肉(もも)、くりの甘露煮、白みそ、油揚げ、◎牛乳	かき、ごぼう、大根、人参、まいたけ、しめじ、えのきたけ、ねぎ、椎茸、いんげん、◎大根	牛乳、ポテトフライ
16土	まめびよ	ポロネーゼスパゲティ、ジュリアンスープ、ジャーマンポテト、バナナ	スパゲティ、じゃが芋、油、オリーブ油	○牛乳、豚ひき肉、ウインナー、ベーコン	玉ネギ、バナナ、ホールトマト、キャベツ、人参、コーン、セロリー、にんにく	牛乳、今川焼き(クリーム)
18月	バナナチップス、牛乳	《精進料理》さつまいもごはん、みそ汁(麩わかめ)、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、砂糖、麩、ごま油、油	おから、みそ、ごま、◎牛乳	かき、ブロッコリー、キャベツ、人参、ほうれん草、胡瓜、しめじ、カットわかめ、◎バナナ(乾果)	《十三夜》麦茶、うさぎまんじゅう
19火	ヤクルト	胚芽パン、豆乳スープ、スパニッシュオムレツ、カラフルサラダ、りんご	パン、○米、じゃが芋、セパレードドレッシング、砂糖	卵、豆乳、鶏肉、○プロセステーズ、ベーコン、○かつお節、◎ヤクルト	りんご、キャベツ、ほうれん草、玉ネギ、胡瓜、しめじ、ブロッコリー、人参、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン	麦茶、チーズおかかおにぎり
20水	豆乳、人参スティック	ごはん、みそ汁(さつまいも・水菜)、鮭の塩焼き、がんもと野菜の煮物、梨	米、さつまいも(冷凍)、砂糖	○牛乳、鮭、がんもどき、○こしあん(生)、みそ、○卵、◎調製豆乳	梨、人参、ごぼう、玉ネギ、水菜、いんげん、◎人参	牛乳、小倉パイ
21木	のむヨーグルト	ごはん、にら玉スープ、茄子とピーマンのみそ炒め、大根のごまサラダ、パイナップル	○たこ焼き、米、砂糖、○欧風マヨネーズ、油、ごま油	○牛乳、豚肉、卵、みそ、○かつお節、◎のむヨーグルト	パイナップル、大根、なす、ピーマン、玉ネギ、胡瓜、赤ピーマン、人参、ニラ、コーン、○あおのり	牛乳、にんじんムース
22金	豆乳、胡瓜スティック	三色丼、すまし汁(豆腐・三つ葉)、小松菜と油揚げの和え物、グレープフルーツ	米、○小麦粉、○グラニュー糖、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏ひき肉、卵、絹ごし豆腐、油揚げ、○卵、○バター、◎調製豆乳	グレープフルーツ、こまつな、もやし、人参、○いちごジャム、絹さや、糸みつば、しょうが、◎胡瓜	牛乳、いちごマフィン
23土	まめびよ	ジャージャー麺、春雨と肉団子スープ、ブロッコリーとツナのサラダ、バナナ	中華めん、○バーガーパン、春雨、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、淡色みそ	バナナ、ブロッコリー、チンゲンサイ、人参、玉ネギ、胡瓜、ねぎ、たけのこ(水煮缶)、コーン、干し椎茸、にんにく、しょうが	牛乳、チーズベーグルパン
25月	豆乳、おしゃぶり昆布	ごはん、みそ汁(キャベツ・油揚げ)、れんこんつくね、ほうれん草の磯和え、オレンジ	米、○ホットケーキ粉、白滝、○砂糖、片栗粉、○油、砂糖	○牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、みそ、◎調製豆乳	ほうれん草、オレンジ、○りんご、れんこん、キャベツ、ねぎ、人参、刻みのり、カットわかめ、◎こんぶ	牛乳、りんごケーキ
26火	ヤクルト	《誕生会》プリオッシュパン、白菜としめじのスープ、メンチカツ、ひじきとれんこんのサラダ、柿	パン、ドレッシング、油	牛乳、ベーコン、◎ヤクルト	かき、白菜、こまつな、○オレンジ、れんこん、胡瓜、コーン、人参、しめじ、○いちごジャム、ひじき	牛乳、誕生会ケーキ(純組はホットケーキ)
27水	牛乳、人参スティック	ネバネバ丼、みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)、鶏肉のマーメレード焼き、たらこ人参、りんご	米、○砂糖、砂糖	○ヨーグルト(無糖)、鶏肉、挽きわり納豆、豚ひき肉、みそ、◎牛乳、たらこ	りんご、玉ネギ、かぼちゃ、人参、ニラ、○ブルーベリージャム、ねぎ、万能ねぎ、しょうが、◎人参	麦茶、ブルーベリーヨーグルト、クラッカー
28木	のむヨーグルト	野菜たっぷりタンメン(塩味)、ギョウザ、もやしとカニカマの中華和え、グレープフルーツ	中華めん、○食パン、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉、カニカマ、○とろけるチーズ、○ベーコン、ごま、◎のむヨーグルト	もやし、グレープフルーツ、キャベツ、こまつな、人参、○玉ネギ、ニラ、胡瓜、○ピーマン、ねぎ	牛乳、ピザトースト
29金	牛乳	《ハロウィンメニュー》パンプキンローフ、グーラタン、ほうれん草とコーンのスープ、イタリアンサラダ、みかん	かぼちゃロール、○小麦粉、マカロニ、小麦粉、フレンチドレッシング(乳化型)、○粉糖、パン粉、油	○牛乳、牛乳、えび(むき身)、プロセステーズ、とろけるチーズ、ベーコン、バター、○バター、○卵、○アーモンド(乾)、◎牛乳	みかん、玉ネギ、キャベツ、ほうれん草、胡瓜、マッシュルーム缶、人参、コーン、○かぼちゃ(冷凍)、かぼちゃ、赤ピーマン、パセリ	かぼちゃクッキー、牛乳
30土	まめびよ	豚汁うどん、しゅうまい、さつまいもサラダ、バナナ	うどん、さつまいも(冷凍)、板こんにやく、欧風マヨネーズ、ごま油	豚肉、豆腐、油揚げ、ハム、みそ	バナナ、大根、かぼちゃ、人参、ねぎ、ごぼう、胡瓜	麦茶、プリン、星たべよ

☆一日当たりの平均給与量☆

☆食材の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

	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	579kcal	21.0g	20.0g	195mg	2.70mg	198μg	0.36mg	0.40mg	37mg
3歳未満児	548kcal	20.3g	19.0g	255mg	2.80mg	182μg	0.32mg	0.41mg	32mg

