

令和3年 10月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第三保育園

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	
1金	牛乳 きゅうりスティック	さつま芋ごはん、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、バナナ	米、さつまいも、春巻きの皮 焼ふ、小麦粉、砂糖、油 ごま油	◎調製豆乳、おから 米みそ(淡色辛みそ)、ごま 黒ごま、◎牛乳	バナナ、ブロッコリー、にんじん ほうれんそう、きゅうり、しめじ カットわかめ、◎きゅうり	豆乳 ソフトパン
2土	ジョア	鶏みそスパゲティ、牛乳 ココロサラダ、りんご	じゃがいも、スパゲティ マヨドレ、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉 米みそ(甘みそ)、バター	りんご、にんじん、たまねぎ きゅうり、ピーマン	ほうじ茶 カステラ
4月	豆乳 人参スティック	ひじきと栗の御飯、みそ汁(なめこ・豆腐) カレイの煮つけ アスパラとささ身の和え物、オレンジ	米、◎小麦粉 ◎三温糖、◎オリーブ油	◎牛乳、かかれい、木綿豆腐 鶏ささ身、くりの甘露煮、米みそ 油揚げ、◎調製豆乳	オレンジ、にんじん、グリーンアスパラガス きゅうり、なめこ、れんこん 万能ねぎ、ひじき、◎にんじん	牛乳 ちんすこう
5火	のむヨーグルト	わかめごはん、みそ汁(切干・里芋) はんぺんフライ、マカロニサラダ 柿	米、さといも(冷凍)、パン粉 ◎じゃがいも、マカロニ マヨドレ、小麦粉、◎米粉、油 ◎小麦粉、◎オリーブ油	◎牛乳、はんぺん、ハム 米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ ◎ヨーグルト(ドリンク)	かき、きゅうり、キャベツ たまねぎ、にんじん 切り干しだいこん、◎こんぶ	牛乳 もちもちポンデケーキ ◎こんぶ
6水	ジョア きゅうりスティック	ほうとう風うどん、牛乳 松風焼き ほうれん草の海苔酢和え、バナナ	ゆでうどん、◎米 パン粉、油、三温糖、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐 豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ) ◎ベーコン、卵、◎えび(むき身) 油揚げ、ごま	バナナ、ほうれんそう(冷凍)、ほうれんそう にんじん、かぼちゃ、はくさい、ねぎ、だいこん ◎たまねぎ、もやし、◎にんじん、◎コーン缶 ◎ピーマン、刻みのり、◎きゅうり	ほうじ茶 エビピラフ
7木	豆乳	御飯、卵とトマトのスープ タンダーチキン 野菜スティック、りんご	米、◎蒸しパンミックス マヨドレ、砂糖	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き) ◎こしあん(生)、ヨーグルト(無糖) ◎卵、卵、白みそ、◎調製豆乳	りんご、にんじん、トマト、たまねぎ だいこん、きゅうり、レタス	牛乳 抹茶蒸しパン
8金	豆乳(いちご) 人参スティック	麦御飯、けんちん汁 鮭の塩焼き、牛のきんぴら春雨 キウイフルーツ	米、◎お好み焼き粉 さといも、押麦、はるさめ ◎マヨドレ、砂糖、油	◎牛乳、さけ、木綿豆腐、牛肉(ばら) ◎豆乳、鶏もも肉、◎豚ひき肉 ◎卵、油揚げ、ごま、◎かつお節 ◎豆びよ(いちご)	ごぼう、キウイフルーツ、にんじん たまねぎ、◎キャベツ、だいこん、ねぎ ◎にら、万能ねぎ、◎あおのり、◎にんじん	牛乳 豆乳お好み焼き
9土	豆乳(ココア)	麻婆焼きそば、牛乳 ブロッコリーと鶏肉のシーザーサラダ パイナップル	焼きそばめん、◎小麦粉 ◎砂糖、フレンチドレッシング 油、三温糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ささ身 ◎牛乳、淡色みそ、◎無塩バター ◎卵、粉チーズ、◎豆びよ(ココア)	ブロッコリー、◎バナナ、パイナップル ねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、コーン缶	ほうじ茶 バナナスコーン
11月	豆乳 干しいも	ホットドッグ、コーンクリームスープ ポテト、ブロッコリーのサラダ 柿	◎米、フライドポテト コッペパン ◎蒸し切干しいも	牛乳、フランクフルト、ハム ◎しらす干し、◎とろけるチーズ ◎調製豆乳	かき、ブロッコリー、きゅうり キャベツ、にんじん、コーン缶、あおのり	ほうじ茶 しらすチーズおにぎり
12火	牛乳	御飯、かぶのスープ チンジャオロース ごぼうとたらこのサラダ、オレンジ	米、マヨドレ、◎砂糖、砂糖	豚肉(肩ロース)、◎ヨーグルト(無糖) ベーコン、たらこ、◎牛乳	オレンジ、にんじん、ごぼう(金平用千切り) かぶ、◎もも缶、◎みかん缶、◎パン缶 たまねぎ、きゅうり、たけのこ(ゆで)、しめじ 赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、◎バナナ(乾果)	フルーツヨーグルト ウエハース バナナチップ
13水	ジョア きゅうりスティック	御飯、豚汁 さばのごま焼き わかめの酢の物、パイナップル	米、◎小麦粉、板こんにやく ◎砂糖、◎油、三温糖 ◎グラニュー糖	◎牛乳、さば、豚肉(もも)、◎木綿豆腐 ◎卵、米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐、油揚げ、かにかまぼこ 黒ごま、ごま	パイナップル、にんじん、きゅうり、だいこん ◎にんじん、ねぎ、ごぼう、カットわかめ ◎きゅうり	牛乳 人参ドーナツ
14木	豆乳(バナナ)	トマトクリームパスタ、野菜ジュース バーベキューチーズチキン ブロッコリーとピーマンの和え物、りんご	スパゲティ、三温糖 ◎グラニュー糖	鶏もも肉(皮付き)、牛乳 ◎ホイップクリーム、生クリーム ツナ油漬缶、ベーコン、ごま とろけるチーズ、◎豆びよ(バナナ)	野菜ジュース、りんご、ホールトマト缶詰 ブロッコリー、ピーマン、◎にんじん、きゅうり ◎もも缶(黄桃)、◎みかん缶、しめじ えのきたけ	ほうじ茶 シューバースデー ケーキ
15金	豆乳	ココロチャーシュー丼 みそ汁(大根・人参)、野菜和え きゅうりのゆかり和え、キウイフルーツ	◎さつまいも、米 ◎砂糖、はちみつ、三温糖	◎牛乳、焼き豚、錦糸卵、油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)、◎生クリーム ◎卵、◎バター、ごま、◎調製豆乳	きゅうり、キウイフルーツ、ごまつな にんじん、もやし、だいこん、コーン缶 万能ねぎ、焼きのり	牛乳 オバケの スイートポテト
16土	ジョア	カレーラーメン、牛乳 オーロラサラダ、バナナ	ゆで中華めん ◎米、マヨドレ、◎砂糖	牛乳、◎豚肉(肩ロース) 豚肉(もも)、◎ごま	バナナ、にんじん、かぼちゃ ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、ねぎ	ほうじ茶 肉巻きおにぎり
18月	豆乳 人参スティック	ひじきと栗の御飯、みそ汁(なめこ・豆腐) カレイの煮つけ アスパラとささ身の和え物、オレンジ	◎じゃがいも、米 ◎片栗粉、砂糖、◎はちみつ	◎牛乳、かかれい、木綿豆腐、鶏ささ身 くりの甘露煮、米みそ(淡色辛みそ) 油揚げ、◎黒ごま、◎調製豆乳	オレンジ、にんじん、グリーンアスパラガス きゅうり、なめこ、れんこん 万能ねぎ、ひじき、◎にんじん	牛乳 おいも団子
19火	のむヨーグルト	わかめごはん、みそ汁(切干・里芋) 鶏のからあげ、マカロニサラダ 柿	米、さといも(冷凍) ◎じゃがいも、マカロニ 片栗粉、マヨドレ、◎米粉 油、◎小麦粉、◎オリーブ油	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ハム 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ ◎ヨーグルト(ドリンク)	かき、きゅうり、たまねぎ、キャベツ にんじん、切り干しだいこん、◎こんぶ ◎ヨーグルト(ドリンク)	牛乳 もちもちポンデケーキ ◎こんぶ
20水	ジョア きゅうりスティック	ほうとう風うどん、牛乳 松風焼き、ほうれん草の海苔酢和え バナナ	ゆでうどん、◎米 パン粉、油、三温糖、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐 豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ) ◎ベーコン、卵、◎えび(むき身) 油揚げ、ごま	バナナ、ほうれんそう(冷凍)、ほうれんそう にんじん、かぼちゃ、はくさい、ねぎ、だいこん ◎たまねぎ、もやし、◎にんじん ◎コーン缶、◎ピーマン、刻みのり、◎きゅうり	ほうじ茶 エビピラフ
21木	豆乳	御飯、卵とトマトのスープ タンダーチキン 野菜スティック、りんご	米、◎蒸しパンミックス マヨドレ、砂糖	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き) ◎こしあん(生)、ヨーグルト(無糖) ◎卵、卵、白みそ、◎調製豆乳	りんご、にんじん、トマト、たまねぎ だいこん、きゅうり、レタス	牛乳 抹茶蒸しパン
22金	豆乳(いちご) 人参スティック	麦御飯、けんちん汁 鮭の塩焼き、牛のきんぴら春雨 キウイフルーツ	米、◎お好み焼き粉 さといも、押麦、はるさめ ◎マヨドレ、砂糖、油	◎牛乳、さけ、木綿豆腐、牛肉(ばら) ◎豆乳、鶏もも肉、◎豚ひき肉 ◎卵、油揚げ、ごま、◎かつお節 ◎豆びよ(いちご)	ごぼう、キウイフルーツ、にんじん たまねぎ、◎キャベツ、だいこん、ねぎ ◎にら、万能ねぎ、◎あおのり、◎にんじん	牛乳 豆乳お好み焼き
23土	ジョア	ペンネミート、牛乳 コールスローサラダ、バナナ	◎コッペパン、ペンネ フレンチドレッシング ◎砂糖、◎油	牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身 ◎きな粉、バター	バナナ、にんじん、キャベツ、たまねぎ きゅうり、ホールトマト缶詰	ほうじ茶 きな粉あげぱん
25月	豆乳 干しいも	ホットドッグ、コーンクリームスープ ポテト、ブロッコリーのサラダ 柿	◎米、フライドポテト コッペパン、◎蒸し切干しいも	牛乳、フランクフルト、ハム ◎しらす干し、◎とろけるチーズ ◎調製豆乳	かき、ブロッコリー、きゅうり キャベツ、にんじん、コーン缶、あおのり	ほうじ茶 しらすチーズおにぎり
26火	牛乳	御飯、かぶのスープ チンジャオロース ごぼうとたらこのサラダ、オレンジ	米、マヨドレ、◎砂糖、砂糖	豚肉(肩ロース) ◎ヨーグルト(無糖)、ベーコン たらこ、◎牛乳	オレンジ、にんじん、ごぼう(金平用千切り) かぶ、◎もも缶、◎みかん缶、◎パン缶 たまねぎ、きゅうり、たけのこ(ゆで)、しめじ 赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、◎バナナ(乾果)	フルーツヨーグルト ウエハース バナナチップ
27水	ジョア きゅうりスティック	御飯、豚汁 さばのごま焼き、わかめの酢の物 パイナップル	米、◎小麦粉、板こんにやく ◎砂糖、◎油、三温糖 ◎グラニュー糖	◎牛乳、さば、豚肉(もも) ◎木綿豆腐、◎卵 米みそ(淡色辛みそ)、木綿豆腐 油揚げ、かにかまぼこ、黒ごま、ごま	パイナップル、にんじん、きゅうり、だいこん ◎にんじん、ねぎ、ごぼう、カットわかめ ◎きゅうり	牛乳 人参ドーナツ
28木	豆乳(バナナ)	トマトクリームパスタ、ほうじ茶 バーベキューチーズチキン ブロッコリーとピーマンの和え物、りんご	スパゲティ、◎さつまいも 三温糖、◎油、◎片栗粉	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、牛乳 生クリーム、ツナ油漬缶、ベーコン とろけるチーズ、ごま ◎豆びよ(バナナ)	りんご、◎れんこん、ホールトマト缶詰 ブロッコリー、ピーマン、◎にんじん にんじん、きゅうり、◎ピーマン、しめじ、えのきたけ	牛乳 野菜チップ
29金	豆乳(ココア)	ハロウィンカレー、牛乳 オバケかぼちゃサラダ、バナナ	米、さつまいも ◎ホットケーキミックス ◎砂糖、マヨドレ、じゃがいも	牛乳、◎卵、◎無塩バター 豚ひき肉、◎牛乳 ◎ホイップクリーム、ハム チーズ、◎豆びよ(ココア)	バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん きゅうり、コーン缶、干しぶどう	ほうじ茶 ブラックマフィン
30土	ジョア	けんちんうどん、牛乳 もやしとにらの和え物、パイナップル	ゆでうどん、◎さつまいも ◎小麦粉、さといも ◎砂糖、◎オリーブ油、ごま油	牛乳、豚肉(もも) 焼き豚、◎卵	もやし、◎りんご、パイナップル にんじん、だいこん、にら、ねぎ、ごぼう 干しいたけ	ほうじ茶 さつまいもとりんご の鉄板ケーキ

☆ 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	548kcal	21.7g	18.3g	198mg	2.50mg	237μg	0.36mg	0.39mg	45mg
3歳未満児	513kcal	21.3g	17.1g	269mg	2.60mg	199μg	0.35mg	0.43mg	36mg

《今月の食育予定》

- ・ 1日 精進料理の献立になっています。
- ・ 18日 十三夜のため、おやつにじゃがいもを使ったお団子を提供します。
- ・ 19日 2歳児がお弁当給食を行います。
- ・ 26日 道組がお弁当給食を行います。
- ・ 29日 ハロウィンメニューになっています。

※10時と火曜日のおやつに、噛み応えのあるおやつを提供し噛む力を育てています。
※給食展示等は、事務所前にありますので、ご覧になって下さい。

* 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下さい *

