

# 令和4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土	豆乳(いちご)	上海焼きそば、牛乳 オーロラサラダ、梨	焼きそばめん ○ホットケーキミックス さつまいも、マヨドレ ○メープルシロップ、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、○牛乳 えび(むき身)、○卵 ○バター、◎豆びよ(いちご)	なし、にんじん、ブロッコリー ○パイン缶、もやし、にら	ほうじ茶 パン ホットケーキ
3月	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、ぶどう	米、○食パン、さつまいも 春巻きの皮、油、焼ふ 砂糖、小麦粉、ごま油	○調製豆乳、おから ○ホイップクリーム、○ゆであずき缶 米みそ(淡色辛みそ)、ごま 黒ごま、◎牛乳	ぶどう、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 あずき ホイップサンド
4火	ジョア	ほうとう風うどん、牛乳 蓮根入り松風焼き ほうれん草の海苔酢和え、バナナ	ゆでうどん、○米 パン粉、三温糖、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ)、○ペーコン、卵 ○えび(むき身)、油揚げ ○いわし(煮干し)、ごま、◎ジョア	バナナ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん ほうれんそう、かぼちゃ、だいこん、はくさい れんこん、○たまねぎ、ねぎ、もやし、○にんじん ○コーン缶、○ピーマン、万能ねぎ、刻みのり	ほうじ茶 ピラフ 小魚 牛乳
5水	のむヨーグルト	御飯、卵とトマトのスープ タンダーリーチキン 豆乳ドレッシングサラダ、りんご	米、○蒸しパンミックス ○砂糖、マヨドレ、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き) ヨーグルト(無糖)、○卵、豆乳 白みそ、ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、ブロッコリー、かぼちゃ にんじん、トマト、たまねぎ、レタス いんげん(ゆで)	抹茶マール 蒸しパン
6木	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
7金	ジョア	コロコロチャーシュー丼 みそ汁(大根・わかめ) 野菜和え、柿	○じゃがいも、米 ○油、はちみつ、三温糖	○豆乳、焼き豚 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ ごま、◎ジョア	かき、こまつな、にんじん、もやし、だいこん ねぎ、たまねぎ、コーン缶、万能ねぎ 刻みのり、カットわかめ、○あおのり	豆乳 のり塩ポテト
8土	豆乳(ココア)	ナポリタンスパゲティー、牛乳 ごぼうとブロッコリーサラダ、パイナップル	○米、スパゲティー マヨドレ、○砂糖	牛乳、○豚肉(ロース)、ウインナー ハム、○ごま ◎豆びよ(ココア)	パイナップル、たまねぎ、ごぼう ミニブロッコリー(冷凍)、きゅうり ホールトマト缶詰、ピーマン、にんじん マッシュルーム	ほうじ茶 肉巻きおにぎり
11火	のむヨーグルト	わかめごはん、すまし汁(蒲鉾)、 豚厚揚げの味噌煮 ピーマンの和え物、オレンジ	米、○食パン、○はちみつ 三温糖、砂糖、片栗粉	○牛乳、豚肉(ばら)、生揚げ ツナ油漬缶、かまぼこ、○きな粉 赤みそ、米みそ(甘みそ)、ごま ◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、にんじん、きゅうり ピーマン、えのきたけ みつば、○こんぶ	牛乳 きなこトースト こんぶ 牛乳
12水	豆乳	ホットドッグ、押し麦のコンソメスープ ポテトサラダ みかんヨーグルト	じゃがいも、コッペパン ○焼きそばめん、マヨドレ 砂糖、押麦	○牛乳、ヨーグルト(無糖) フランクフルト、○豚肉(もも) ハム、ペーコン、○干しえび ◎調製豆乳	にんじん、みかん缶、○キャベツ きゅうり、キャベツ、○もやし、○にんじん たまねぎ、レタス、○ピーマン、○あおのり	栄養いっぱい 焼きそば
13木	ジョア 人参スティック	ふりかけごはん みそ汁(豆腐・油揚げ) 煮込みハンバーグ、ごま酢和え、りんご	米、○さつまいも パン粉、○砂糖、砂糖 ○パイシート	豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、牛乳 卵、油揚げ、○卵、ごま、○黒ごま ◎ジョア	りんご、ブロッコリー、たまねぎ にんじん、もやし、万能ねぎ ◎にんじん	ほうじ茶 さつまいもパイ
14金	豆乳(いちご) きゅうりスティック	御飯、じゃが卵汁 さばの竜田揚げ、白和え バナナ	米、じゃがいも 板こんにやく、油 片栗粉、砂糖	さば、木綿豆腐、卵 米みそ(甘みそ)、ちくわ 米みそ(淡色辛みそ) ごま、◎豆びよ(いちご)	バナナ、ほうれんそう(冷凍) にんじん、○パイン缶、しめじ あさつき、◎きゅうり	フルーツゼリー 歌舞伎揚げ
15土	豆乳(バナナ)	チャンポン麺、牛乳 いんげんの和え物、みかん	ゆで中華めん ○ドーナッツ	牛乳、豚肉(もも)、鶏ささ身 えび(むき身)、いか、調製豆乳 かまぼこ、ごま、◎豆びよ(バナナ)	みかん、いんげん(ゆで) にんじん、もやし、キャベツ	ほうじ茶 ドーナッツ
17月	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) 野菜とかじき春巻き ブロッコリーのごま和え、ぶどう	米、○食パン さつまいも、春巻きの皮 油、焼ふ、砂糖	○調製豆乳、かじき ○ホイップクリーム、○ゆであずき缶 米みそ(淡色辛みそ)、ごま、黒ごま ◎牛乳	ぶどう、ブロッコリー、にんじん きゅうり、いんげん、カットわかめ ◎きゅうり	豆乳 あずき ホイップサンド
18火	ジョア	ほうとう風うどん、牛乳 蓮根入り松風焼き ほうれん草の海苔酢和え、バナナ	ゆでうどん、○米 パン粉、三温糖、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ)、○ペーコン 卵、○えび(むき身)、油揚げ ○いわし(煮干し)、ごま、◎ジョア	バナナ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん ほうれんそう、かぼちゃ、だいこん、はくさい れんこん、○たまねぎ、ねぎ、もやし、○にんじん ○コーン缶、○ピーマン、万能ねぎ、刻みのり	ほうじ茶 ピラフ 小魚 牛乳
19水	のむヨーグルト	御飯、卵とトマトのスープ タンダーリーチキン 豆乳ドレッシングサラダ、りんご	米、○蒸しパンミックス ○砂糖、マヨドレ、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き) ヨーグルト(無糖)、○卵、豆乳 白みそ、ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、ブロッコリー、かぼちゃ にんじん、トマト、たまねぎ、レタス いんげん(ゆで)	抹茶マール 蒸しパン
20木	豆乳(いちご) 人参スティック	ロールパン、レタススープ カラフルグラタン ツナサラダ、パイナップル	ロールパン、マカロニ 小麦粉、ごま油、砂糖	牛乳、ツナ油漬缶、ピザ用チーズ 鶏もも肉、○ホイップクリーム ペーコン、バター、◎豆びよ(いちご)	たまねぎ、キャベツ、パイナップル、きゅうり ○キウイフルーツ(黄)、レタス、ほうれんそう にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、○みかん缶 ピーマン、◎にんじん、コーン缶、マッシュルーム	ほうじ茶 プリンパースデー ケーキ
21金	ジョア きゅうりスティック	コロコロチャーシュー丼 みそ汁(大根・わかめ) 野菜和え、柿	○じゃがいも、米 ○油、はちみつ、三温糖	○牛乳、焼き豚 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ ごま、◎ジョア	かき、こまつな、にんじん、もやし、だいこん ねぎ、たまねぎ、コーン缶、万能ねぎ、刻みのり カットわかめ、○あおのり、◎きゅうり	牛乳 のり塩ポテト
22土	豆乳(ココア)	コーンラーメン、牛乳 もやしとにらの和え物、バナナ	ゆで中華めん、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、焼き豚 ○粉チーズ、なると、○ペーコン ◎豆びよ(ココア)	もやし、バナナ、コーン缶、キャベツ にんじん、にら、○たまねぎ、ねぎ ○ピーマン、カットわかめ	ほうじ茶 ピザパイ
24月	豆乳(バナナ) 人参スティック	じゃこふりかけ御飯、春雨スープ 鶏の唐揚げ、ブロッコリーとカニカマ和え物 パイナップル	米、○ホットケーキミックス 片栗粉、○はちみつ、油 ○砂糖、はるさめ、三温糖 ごま油	○牛乳、鶏もも肉、しらす干し ○卵、かにかまぼこ、ごま かつお節、◎豆びよ(バナナ)	ブロッコリー、パイナップル にんじん、きゅうり、万能ねぎ、キャベツ コーン缶、◎にんじん	牛乳 きのこのお山
25火	のむヨーグルト	わかめごはん、すまし汁(蒲鉾) 豚厚揚げの味噌煮 ピーマンの和え物、オレンジ	米、○食パン、○はちみつ 三温糖、砂糖、片栗粉	○豆乳、豚肉(ばら)、生揚げ ツナ油漬缶、かまぼこ、○きな粉 赤みそ、米みそ(甘みそ)、ごま ◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、にんじん、きゅうり ピーマン、えのきたけ、みつば、○こんぶ	豆乳 きなこトースト こんぶ 牛乳
26水	豆乳	ホットドッグ、押し麦のコンソメスープ ポテトサラダ みかんヨーグルト	じゃがいも、コッペパン ○焼きそばめん、マヨドレ 砂糖、押麦	○牛乳、ヨーグルト(無糖) フランクフルト、○豚肉(もも) ハム、ペーコン、○干しえび ◎調製豆乳	にんじん、みかん缶、○キャベツ、きゅうり キャベツ、○もやし、○にんじん、たまねぎ レタス、○ピーマン、○あおのり	栄養いっぱい 焼きそば
27木	ジョア 人参スティック	ふりかけごはん みそ汁(豆腐・油揚げ) 煮込みハンバーグ、ごま酢和え、りんご	米、○さつまいも パン粉、○砂糖、砂糖 ○パイシート	豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、牛乳 卵、油揚げ、○卵、ごま、○黒ごま ◎ジョア	りんご、ブロッコリー、たまねぎ にんじん、もやし、万能ねぎ ◎にんじん	ほうじ茶 さつまいもパイ
28金	豆乳(いちご) きゅうりスティック	御飯、じゃが卵汁 さばの竜田揚げ 白和え、バナナ	米、じゃがいも 板こんにやく、油、片栗粉 砂糖	さば、木綿豆腐、卵 米みそ(甘みそ)、ちくわ 米みそ(淡色辛みそ)、ごま ◎豆びよ(いちご)	バナナ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん ○パイン缶、しめじ、あさつき ◎きゅうり	フルーツゼリー 歌舞伎揚げ
29土	豆乳(バナナ)	とん汁うどん、牛乳 ほうれん草の和え物、柿	ゆでうどん、○食パン さといも(冷凍) ○マヨドレ、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、鶏ささ身 ○ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ) ○スライスチーズ、ごま ◎豆びよ(バナナ)	かき、ほうれんそう、にんじん、だいこん きゅうり、○きゅうり、ねぎ ごぼう、コーン缶、干ししいたけ	ほうじ茶 サンドウィッチ
31月	ジョア	パンブキンカレー、牛乳 おばけウインナー ブロッコリーサラダ、プチゼリー	米、○ホットケーキミックス ○砂糖、三温糖、ごま油 ○パイシート	牛乳、○卵、豚ひき肉、ウインナー ○無塩バター、○牛乳 スライスチーズ、ごま ◎ジョア	たまねぎ、にんじん、ミニブロッコリー(冷凍) きゅうり、かぼちゃ(冷凍)、赤ピーマン 黄ピーマン、のり佃煮、コーン缶、焼きのり	ほうじ茶 オバケの ブラウニー

☆ 一日あたりの平均給与量 ☆

《今月の食育予定》

	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	544kcal	21.4g	10.0g	192mg	2.50mg	249μg	0.39mg	0.36mg	47mg
3歳未満児	510kcal	21.1g	17.7g	261mg	2.70mg	205μg	0.38mg	0.40mg	37mg

- ・ 3日 精進料理の献立になっています。
- ・ 6日 8日が十三夜のため、朝の食育で団子を作りお供えします。
- ・ 19日 2歳児がお弁当給食を行います。
- ・ 24日 道組がお弁当給食と櫛の里中庭にてさんまパーティをします。
- ・ 31日 ハロウィンメニューになっています。

\* 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 \*

※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、事務所にありますので、ご覧になって下さい。

