

# 令和7年 10月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園  
光明第三こども園

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	ジョア	御飯、すまし汁(麩・とろろ昆布) さつまいもの春巻き 白和え、りんご	米、オスバゲティ、さつま芋 春巻きの皮、こんにゃく、油 砂糖、○バター、焼ふ	木綿豆腐、○しらす 米みそ、すりごま ◎ジョア	りんご、にんじん、ほうれんそう いんげん、とろろこんぶ	麦茶 じゃこスパゲッティ
2木	のむヨーグルト	中華風サラダうどん、牛乳 ちくわ磯辺揚げ 酢みそ和え、バナナ	ゆで中華めん、○米油、てんぷら粉、砂糖 ○砂糖	牛乳、ちくわ、○油揚げ 錦糸卵、白みそ、ハム ◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、きゅうり、キャベツ、もやし にんじん、あおのり、カットわかめ	麦茶 おいなりさん
3金	豆乳(いちご)	御飯、じゃがいもの味噌汁 さばの塩焼きおろしポン酢添え 納豆の野菜和え、柿	米、じゃがいも ○ゼリー ○せんべい	○牛乳、さば、挽きわり納豆 米みそ、かつお節 ◎豆びよ(いちご)	かき、こまつな、もやし、たまねぎ ○パイン、にんじん、しめじ あさつき、だいこん(おろし)	牛乳、ゼリー 歌舞伎揚げ
4土	ジョア	カレーライス、牛乳 ブロッコリーサラダ オレンジ	米、油、砂糖 ○ジャムパン	牛乳、豚肉(もも) ◎ジョア マスカット	ブロッコリー、オレンジ、たまねぎ にんじん、コーン缶	麦茶 ジャムパン
6月	豆乳(バナナ)	御飯、セロリのスープ ホイコーロー シルバーサラダ、梨	○さつまいも、米、砂糖 ○砂糖、はるさめ マヨドレ、○バター、油	○牛乳、豚肉、ベーコン、米みそ かにかまぼこ、○生クリーム ○卵、◎豆びよ(バナナ)	なし、キャベツ、にんじん、もやし たまねぎ、ピーマン、ねぎ きゅうり、セロリー	牛乳 スイートポテト
7火	豆乳 きゅうりスティック	トマトクリームパスタ、牛乳 コーンレタスサラダ アンパンマンポテト、りんご	スパゲティ ○メープルシロップ ○ホットケーキミックス	牛乳、生クリーム、○ホイップ ベーコン、ツナ缶 ○くりの甘露煮、◎調製豆乳	りんご、コーン缶、ホールトマト缶詰 レタス、しめじ、きゅうり、○バナナチップ えのきたけ、◎きゅうり	麦茶 栗のパンケーキ バナナチップ
8水	のむヨーグルト	玄米御飯、みそ汁(花麩・わかめ) 豚肉の柳川風煮物 えびしゅうまい、キウイフルーツ	米、○フォー 発芽玄米 花麩、砂糖	卵、豚肉、米みそ ○鶏もも肉、しゅうまい ◎ヨーグルト(ドリンク)	キウイフルーツ、たまねぎ、ごぼう にんじん、さやえんどう ○万能ねぎ、カットわかめ	麦茶 鶏肉のフォー
9木	牛乳 大根スティック	ロールパン、野菜スープ ササミフライ エビとブロッコリーのサラダ、パイナップル	○米、ロールパン 小麦粉、マヨドレ パン粉、油、○バター	鶏ささ身、えび(むき身) ○鶏むね肉(皮付き)、◎牛乳	ミニブロッコリー、パイナップル たまねぎ、○にんじん、キャベツ にんじん、○たまねぎ、◎だいこん	麦茶 にんじんピラフ
10金	豆乳(いちご)	ごま塩ごはん、豚汁 さんまの塩焼き 野菜和え、みかん	米、○食パン、板こんにゃく、○砂糖	○牛乳、さんま、豆腐、豚肉 米みそ、○豆乳、ハム、○きな粉 油揚げ、ごま、◎豆びよ(いちご)	みかん、こまつな、にんじん もやし、だいこん、ねぎ、ごぼう	牛乳 きなこサンド
11土	ジョア	チャンポン麺、牛乳 いんげんの和え物 豆腐ナゲット、バナナ	ゆで中華めん 砂糖	牛乳、豚肉、鶏ささ身、えび いか、豆乳、蒲鉾、ナゲット ごま、◎ジョア マスカット	バナナ、いんげん にんじん、もやし、キャベツ	麦茶 シューアイス
14火	豆乳 きゅうりスティック	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、オレンジ	米、片栗粉、油 はるさめ、三温糖 ごま油	○ヨーグルト、鶏もも肉 かにかまぼこ、ごま かつお節、◎調製豆乳	オレンジ、○もも缶、ブロッコリー、○バナナ ○みかん缶、○バナナチップ、人参、きゅうり 万能ねぎ、キャベツ、コーン缶、◎きゅうり	麦茶 フルーツヨーグルト バナナチップ
15水	ジョア	ひき肉カレーライス、牛乳 福神漬け、キャベツのツナサラダ りんご	米、じゃがいも ○お好み焼き粉 砂糖、ごま油	○豆乳、牛乳、豚ひき肉、○卵 ◎ジョア、○豚肉(ばら)、ツナ缶 ○干しえび、○かつお節	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん きゅうり、○キャベツ、○ねぎ、○にら ○あおのり、福神漬け	豆乳 お好み焼き
16木	牛乳 大根スティック	おにぎり、みそ汁(豆腐・みつば) 鮭のコーンマヨ焼き ピーマンの和え物、柿	米、マヨドレ、天かす 三温糖、○アザラン	さけ、さくらえび、ツナ缶、しらす 木綿豆腐、米みそ、チーズ ごま、◎牛乳	かき、にんじん、きゅうり、ピーマン えのきたけ、○ぶどう、こんぶ、コーン みつば、パセリ、◎だいこん	麦茶 ぶどうのケーキ
17金	豆乳(いちご)	食パン(ジャム付)、トマトとレタスのスープ 鶏肉のコーンフ레이크焼き 千切り野菜サラダ、バナナ	食パン、オスバゲティ、コーンフ레이크、マヨドレ 砂糖、○バター、ごま油	鶏もも肉(皮付き)、ハム ○しらす、ごま ◎豆びよ(いちご)	バナナ、キャベツ、トマト、レタス きゅうり、いちごジャム にんじん、たまねぎ	麦茶 じゃこスパゲッティ
18土	ジョア	きつねうどん、牛乳 ごぼうとブロッコリーサラダ 肉団子、パイナップル	ゆでうどん マヨドレ、砂糖 ○ワッフル	牛乳、油揚げ、ハム なんと、肉団子 ◎ジョア マスカット	にんじん、はくさい、パイナップル ごぼう、ミニブロッコリー きゅうり、ねぎ	麦茶 クリームワッフル
20月	豆乳(バナナ)	御飯、セロリのスープ ホイコーロー シルバーサラダ、梨	○さつまいも、米、春雨 ○砂糖、砂糖、マヨドレ ○バター、油	○牛乳、豚肉、ベーコン、米みそ かにかまぼこ、○生クリーム ○卵、◎豆びよ(バナナ)	なし、キャベツ、にんじん、もやし たまねぎ、ピーマン、ねぎ きゅうり、セロリー	牛乳 スイートポテト
21火	豆乳 きゅうりスティック	中華風サラダうどん、牛乳 ちくわ磯辺揚げ 酢みそ和え、バナナ	ゆで中華めん、○米油、てんぷら粉 砂糖、○砂糖	牛乳、ちくわ、○油揚げ、ハム 錦糸卵、白みそ、◎調製豆乳 ○煮干し	バナナ、きゅうり、キャベツ、もやし にんじん、あおのり カットわかめ、◎きゅうり	ほうじ茶 おいなりさん 小魚
22水	のむヨーグルト	御飯、じゃがいもの味噌汁 さばの塩焼きおろしポン酢添え 納豆の野菜和え、柿	米、じゃがいも ○ゼリー ○せんべい	○牛乳、さば、挽きわり納豆 米みそ、かつお節 ◎ヨーグルト(ドリンク)	かき、こまつな、もやし、たまねぎ ○パイン、にんじん、しめじ あさつき、だいこん(おろし)	牛乳、ゼリー 歌舞伎揚げ
23木	豆乳 大根スティック	トマトクリームパスタ、牛乳 コーンレタスサラダ アンパンマンポテト、りんご	スパゲティ ○メープルシロップ ○ホットケーキミックス	牛乳、生クリーム、○ホイップ ベーコン、ツナ缶 ○くりの甘露煮、◎調製豆乳	りんご、コーン缶、ホールトマト缶詰 レタス、しめじ、きゅうり えのきたけ、◎だいこん	麦茶 栗のパンケーキ
24金	豆乳(いちご)	玄米御飯、みそ汁(花麩・わかめ) 豚肉の柳川風煮物 えびしゅうまい、キウイフルーツ	米、○フォー 発芽玄米 花麩、砂糖	卵、豚肉(肩ロース)、米みそ ○鶏もも肉(皮付き) ◎豆びよ(いちご)、しゅうまい	キウイフルーツ、たまねぎ、ごぼう にんじん、さやえんどう ○万能ねぎ、カットわかめ	麦茶 鶏肉のフォー
25土	ジョア	麻婆焼きそば、牛乳 ブロッコリーとハムのサラダ 焼きワッフル	焼きそばめん、三温糖 ○焼きドーナツ、砂糖 ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉 ハム、米みそ、ワッフル ◎ジョア マスカット	ブロッコリー、パイナップル、ねぎ にんじん、きゅうり、もやし、コーン缶	麦茶 焼きドーナツ
27月	豆乳(バナナ)	ごま塩ごはん、豚汁 さんまの塩焼き 野菜和え、みかん	米、○食パン 板こんにゃく、○砂糖	○牛乳、さんま、豆腐、豚肉 米みそ、○豆乳、ハム、○きな粉 油揚げ、ごま、◎豆びよ(いちご)	みかん、こまつな、にんじん もやし、だいこん、ねぎ、ごぼう	牛乳 きなこサンド
28火	牛乳 きゅうりスティック	ロールパン、野菜スープ ササミフライ エビとブロッコリーのサラダ、パイナップル	○米、ロールパン 小麦粉、マヨドレ パン粉、油、○バター	鶏ささ身、えび(むき身) ○鶏むね肉(皮付き) ◎牛乳	ミニブロッコリー、パイナップル、○こんぶ たまねぎ、○にんじん、キャベツ にんじん、○たまねぎ、◎きゅうり	麦茶 にんじんピラフ こんぶ
29水	豆乳 大根スティック	梅わかめ御飯、みそ汁(豆腐・みつば) 鮭のコーンマヨ焼き ピーマンの和え物、柿	米、マヨドレ 三温糖	さけ、ツナ缶、ごま 木綿豆腐、米みそ ◎調整豆乳、○ヨーグルト	かき、人参、きゅうり、ピーマン、わかめ えのきたけ、○もも、コーン、○バナナ みつば、パセリ、◎大根、○みかん	麦茶 フルーツヨーグルト
30木	ジョア	ひき肉カレーライス、牛乳 福神漬け、キャベツのツナサラダ りんご	米、じゃがいも ○お好み焼き粉 砂糖、ごま油	○豆乳、牛乳、豚ひき肉、○卵 ◎ジョア、○豚肉、ツナ油漬 ○干しえび、○かつお節	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん きゅうり、○キャベツ、○ねぎ、○にら ○あおのり、福神漬け	豆乳 お好み焼き
31金	豆乳(いちご)	ハロウィンフィッシュバーガー じゃがいものミルクスープ、チキンナゲット レタスサラダ、バナナ	ロールパン、じゃがいも バター、マヨドレ	○プリン、チキンナゲット 生クリーム、ハム、牛乳 ◎豆びよ(いちご)	バナナ、たまねぎ、レタス、きゅうり! サニーレタス、コーン缶 にんじん、焼きのり	麦茶 ハロウィンプリン

☆ 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	512kcal	19.1g	17.1g	200mg	2.40mg	172μg	0.30mg	0.30mg	36mg
3歳未満児	476kcal	19.1g	16.3g	251mg	2.70mg	143μg	0.30mg	0.34mg	29mg

《今月の食育予定》

- ・ 1日 精進料理の献立になっています。
- ・ 10日 道組がさんまパーティをします。
- ・ 16日 誕生会で絵本とコラボお楽しみ給食になっています。
- ・ 31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。

\* 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 \*