

# 令和3年10月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園  
光明第五保育園

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	豆乳	★精進料理★ さつま芋ごはん、味噌汁(麩・わかめ)、 おからの春巻き、ブロッコリーのごま和え、みかん	米、さつま芋、春巻きの皮、 ○マカロニ、○砂糖、油、 麩、小麦粉、三温糖、 ごま油、ごま	おから、○きな粉、 ◎豆乳	みかん、ブロッコリー、人参、 ほうれん草、胡瓜、しめじ、わかめ	マカロニきな粉、 緑茶
2土	やさいとりんご ジュース	タンメン、〔肉団子のケチャップ煮〕、 小松菜のサラダ、バナナ	中華麺、○ロールパン、 マヨドレ、ごま、砂糖、 ごま油	○牛乳、豚肉、 豚肉、○生クリーム	バナナ、小松菜、玉葱、もやし、 キャベツ人参、ジャム、コーン、 ◎ミックスジュース	ジャムクリームサンド、 牛乳
4月	豆乳	ご飯、中華風コーンスープ、 麻婆豆腐、春雨サラダ、 オレンジ	米、○ホットケーキミックス、 春雨、○油、○砂糖、 ○バター、油、砂糖、 三温糖、ごま油	○牛乳、豆腐、豚肉、 ハム、○卵、○牛乳、 ◎豆乳	オレンジ、コーン、葱、にら、 えのき茸、胡瓜、人参、 ○ほうれん草、浅葱、○昆布	ポパイドーナツ、 昆布、牛乳
5火	牛乳	ご飯、味噌汁(かぶ・油揚げ)、 さばの梅肉焼き、切り干し大根の炒り煮、 グレープフルーツ	米、○ロールパン、 砂糖、○油、油、ごま	鯖、○ウインナー、 油揚げ、◎牛乳	グレープフルーツ、○キャベツ、かぶ、 梅肉、切り干し大根、人参、 さやえんどう、しそ、干し椎茸	ホットドッグ、 麦茶
6水	やさいとりんご ジュース	カレーライス、たこウインナー、 ビーンズサラダ、牛乳、りんご	米、じゃがいも、 ○ぎょうざの皮、 マヨドレ、油	牛乳、ウインナー、 豚肉、だいたず水煮缶詰、 ◎ピザ用チーズ	りんご、たまねぎ、きゅうり、にんじん、 トマト、○たまねぎ、○ピーマン、 ◎ミックスジュース	変わりピザ、 麦茶
7木	飲むヨーグルト	黒パン、コンソメスープ、 チキングラタン、 ブロッコリーの炒めサラダ、オレンジ	黒糖ロールパン、○米、 マカロニ、小麦粉、 バター、ごま油、油	牛乳、鶏もも肉、 ベーコン、ミックスチーズ、 ◎ヨーグルト	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、 しめじ、にんじん、コーン缶(ホール)、 えのき茸、マッシュルーム缶、 ◎焼き込みわかめ	わかめおにぎり、 麦茶
8金	豆乳	大山おこわ、味噌汁(玉葱・わかめ)、 蓮根入り松風焼き、白菜のなめ茸和え、 なし	○原宿ドック、米、 もち米、パン粉、栗、 砂糖、油、ごま	○牛乳、鶏肉、牛乳、 油揚げ、◎豆乳	白菜、なし、蓮根、玉葱、葱、人参、小松菜、 なめ茸、椎茸、ごぼう、こんぶ(だし用)、 わかめ、干し椎茸	〔原宿ドック・ココア〕、 牛乳
9土	やさいとりんご ジュース	和風スパゲティ、〔チキンナゲット〕、 ごぼうサラダ、牛乳、フルーツミックス	○じゃが芋、スパゲティ、 マヨドレ、○油、バター、 ごま、三温糖、油	牛乳、チキンナゲット、 鶏肉	玉葱、もも缶、パイン缶、ごぼう、 みかん缶、ほうれん草、胡瓜、 人参、海苔、◎ミックスジュース	〔ハッシュドポテト〕、 麦茶
11月	飲むヨーグルト	ご飯、白菜スープ、 タンドリーチキン、コールスローサラダ、 グレープフルーツ	米、マヨドレ、砂糖	○牛乳、鶏肉、 ◎ヨーグルト	グレープフルーツ、キャベツ、 白菜、人参、玉葱、胡瓜、 干し椎茸、○昆布	〔あんまん〕、 昆布、牛乳
12火	牛乳	焼き肉丼、味噌汁(さつま芋・葱)、 きゅうりのたくあん和え、みかん	米、さつまいも、 ○砂糖、○クラッカー、 油、砂糖	豚肉(ロース)、 ○ゼラチン、◎牛乳	みかん、きゅうり、○にんじん、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、○オレンジ濃縮果汁、 ねぎ、だいこん(たくあん)、○レモン果汁	キャロットゼリー、 〔クラッカー〕、麦茶
13水	やさいとりんご ジュース	ご飯、もずく汁、鮭のちゃんちゃん焼き、 ほうれん草のねばねば和え、柿	米、○スパゲティ、 バター、砂糖、○油	○牛乳、鮭、 納豆、○ベーコン	かき、ほうれん草、にんじん、もずく、キャベツ、 たまねぎ、ねぎ、○たまねぎ、○にんじん、しめじ、 カットわかめ、刻みのり(乾)、レモン果汁、 ○パセリ、◎ミックスジュース	スープパスタ、 牛乳
14木	牛乳	ご飯、豆腐スープ(にら)、 チンジャオロース、わかめサラダ、なし	米、○フランスパン、 三温糖、油、片栗粉、 ○砂糖、○砂糖、 ○バター、オリーブ油	木綿豆腐、豚肉(ヒレ)、 ○牛乳、○卵、◎牛乳	なし、キャベツ、ピーマン、たけのこ(ゆで)、 赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、にら、 きゅうり、わかめ	フレンチトースト (フランスパン)、 麦茶
15金	豆乳	スパゲティミートソース、 白身魚のコーンマヨ焼き、りんごのサラダ、 牛乳、オレンジ	スパゲティ、○米、 マヨドレ、油、小麦粉、 ○ごま、○砂糖	牛乳、かれい、豚肉、 チーズ、○豚肉、 ◎豆乳	オレンジ、玉葱、りんご、キャベツ、 人参、コーン、トマトピューレ、 干しぶどう	肉巻きおにぎり、 麦茶
16土	やさいとりんご ジュース	塩焼きそば、〔餃子〕、 ひじきとほうれん草のサラダ、 牛乳、バナナ	中華麺、○さつま芋、 油、マヨドレ、 ○三温糖、ごま、○ごま	牛乳、餃子、豚肉(肩)	バナナ、ほうれん草、キャベツ、小松菜、 もやし、人参、ひじき、◎ミックスジュース	さつま芋の田楽風 麦茶
18月	豆乳	ご飯、中華風コーンスープ、 麻婆豆腐、春雨サラダ、 オレンジ	米、ごま油、 ○ホットケーキミックス、 春雨、油、砂糖、三温糖	○牛乳、豆腐、豚肉、 ○牛乳、ハム、◎豆乳	オレンジ、コーン、葱、にら、えのき茸、 胡瓜、人参、浅葱、○昆布	うさぎ蒸しパン、 昆布、牛乳
19火	牛乳	ご飯、味噌汁(かぶ・油揚げ)、 さばの梅肉焼き、切り干し大根の炒り煮、 グレープフルーツ	米、○コーンフレーク、 砂糖、油、ごま	○牛乳、鯖、 油揚げ、◎牛乳	グレープフルーツ、かぶ、梅肉、 切り干し大根、人参、さやえんどう、 しそ、干し椎茸	〔コーンフレーク〕、 牛乳
20水	飲むヨーグルト	八王子ラーメン、〔揚げシュウマイ〕、 もやしとニラの和え物、なし	中華麺、 ○クリームパン、油、 ごま、砂糖、ごま油	○牛乳、しゅうまい、 焼き豚、ハム、 ◎ヨーグルト	なし、もやし、玉葱、にら、 ほうれん草、人参	〔赤ちゃんのおしりパン〕、 牛乳
21木	やさいとりんご ジュース	★誕生会メニュー★ オムライス、ポテトスープ、帆立のパン粉焼き、 シーザーサラダ、選べるフルーツ(柿・りんご)	米、じゃが芋、食パン、 ○ホットケーキミックス、 ドレッシング、○栗、油、 小麦粉、パン粉、○バター	牛乳、卵、帆立、鶏肉、 ○牛乳、○ヨーグルト、 ○生クリーム、チーズ	りんご、柿、玉葱、キャベツ、コーン、 ブロッコリー、ミックスベジタブル、 人参、レッドキャベツ、アスパラガス、 ◎ミックスジュース	誕生会ケーキ、 紅茶
22金	飲むヨーグルト	大山おこわ、味噌汁(玉葱・わかめ)、 蓮根入り松風焼き、 白菜のなめ茸和え、なし	○原宿ドック、米、 もち米、パン粉、栗、 砂糖、油、ごま	○牛乳、鶏肉、牛乳、 油揚げ、◎ヨーグルト	白菜、なし、蓮根、玉葱、葱、人参、 小松菜、なめ茸、椎茸、ごぼう、 こんぶ(だし用)、わかめ、干し椎茸	〔原宿ドック・チーズ〕、 牛乳
23土	やさいとりんご ジュース	鶏肉の照り焼き丼、味噌汁(大根・なめこ)、 かぼちゃのごまマヨ和え、パイン缶	米、○マカロニ(ペンネ)、 マヨドレ、油、○バター、 ごま(白)、 ◎オリーブ油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、 ○たらこ	パイン缶、かぼちゃ、にんじん、だいこん、なめこ、 ブロッコリー、さやえんどう、○さやえんどう、 あさつき、しょうが、○刻みのり(乾)、 ◎ミックスジュース	たらこパスタ、 牛乳
25月	飲むヨーグルト	ご飯、白菜スープ、 タンドリーチキン、コールスローサラダ、 グレープフルーツ	米、マヨドレ、砂糖	○牛乳、鶏肉、 ヨーグルト、 ◎ヨーグルト	グレープフルーツ、キャベツ、 白菜、人参、玉葱、胡瓜、 干し椎茸、○昆布	〔あんまん〕、 昆布、牛乳
26火	牛乳	焼き肉丼、味噌汁(さつま芋・葱)、 きゅうりのたくあん和え、みかん	米、さつまいも、 ○砂糖、○クラッカー、 油、砂糖	豚肉(ロース)、 ○ゼラチン、◎牛乳	みかん、きゅうり、○にんじん、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、○オレンジ濃縮果汁、 ねぎ、だいこん(たくあん)、○レモン果汁	キャロットゼリー、 〔クラッカー〕、麦茶
27水	やさいとりんご ジュース	ご飯、もずく汁、鮭のちゃんちゃん焼き、 ほうれん草のねばねば和え、柿	米、○スパゲティ、 バター、砂糖、○油	○牛乳、鮭、 納豆、○ベーコン	かき、ほうれん草、にんじん、もずく、キャベツ、 たまねぎ、ねぎ、○たまねぎ、○にんじん、しめじ、 カットわかめ、刻みのり(乾)、レモン果汁、 ○パセリ、◎ミックスジュース	スープパスタ、 牛乳
28木	牛乳	ご飯、豆腐スープ(にら)、 チンジャオロース、わかめサラダ、りんご	米、○フランスパン、 三温糖、油、片栗粉、 ○砂糖、○砂糖、 ○バター、オリーブ油	木綿豆腐、豚肉(ヒレ)、 ○牛乳、○卵、◎牛乳	りんご、キャベツ、ピーマン、 たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、 黄ピーマン、にんじん、にら、 きゅうり、わかめ	フレンチトースト (フランスパン)、 麦茶
29金	やさいとりんご ジュース	かぼちゃシチューライス、 〔ハロウィンハンバーグ〕、 マカロニサラダ、オレンジ	米、○小麦粉、○バター、 マカロニ、○三温糖、 マヨドレ、油	○牛乳、豚肉、ハム、 牛乳、○牛乳	玉葱、オレンジ、人参、南瓜、 胡瓜、◎ミックスジュース	ハロウィンクッキー、 牛乳
30土	豆乳	豚汁うどん、〔厚焼き玉子〕、 はくさいのお浸し、牛乳、バナナ	うどん、○米、里芋、 ○バター、 ◎オリーブ油、砂糖	牛乳、豚肉、卵、 ○ベーコン、○生クリーム、 ○チーズ、◎豆乳	バナナ、白菜、人参、○玉葱、大根、 ○しめじ、○エリンギ、○えのき茸、 ごぼう、葱、干し椎茸	きのこのリゾット、 麦茶

☆ 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	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
3歳以上児	536kcal	21.4g	16.7g	242mg	2.3mg	189μg	0.29mg	0.34mg	19mg
3歳未満児	474kcal	19.0g	14.8g	200mg	2.1mg	187μg	0.25mg	0.27mg	20mg

\* 材料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月の予定 ◎

- ・ 1日 精進料理
- ・ 18日 十三夜
- ・ 21日 誕生会メニュー
- ・ 29日 ハロウィンメニュー





