

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 土	やさいとりんご ジュース	スパゲティーナポリタン、南瓜サラダ、 豆乳、パイン缶	スパゲティー、 ○ホットケーキミックス、 ○メープルシロップ、 マヨドレ、オリーブ油	豆乳、○豆乳、 ベーコン	パイン缶、南瓜、玉葱、人参、胡瓜、 マッシュルーム、ピーマン、 干しぶどう、◎ミックスジュース	ホットケーキ、 麦茶
3 月	豆乳	ご飯、中華風コンスープ、 回鍋肉、春雨サラダ、グレープフルーツ	米、ごま油、春雨、 ○油、片栗粉、 三温糖、砂糖	○牛乳、豚肉、 ハム、◎豆乳	グレープフルーツ、コーン、キャベツ、 えのき草、ピーマン、胡瓜、人参、浅葱、 ○昆布	玄米フレークスナック、 〔昆布〕、牛乳
4 火	牛乳	★精進料理★ さつま芋ご飯、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、なし	米、麩、春巻きの皮、 ○マカロニ、さつま芋、油、 三温糖、小麦粉、ごま、 ○黒みつ、○砂糖、ごま油	おから、○きな粉、◎牛乳	なし、ブロッコリー、もやし、ほうれん草、 人参、しめじ、わかめ	きな粉マカロニ、 緑茶
5 水	飲むヨーグルト	ご飯、かぶのスープ(ベーコン)、 バーベキューチキン、海藻サラダ、 オレンジ	米、 ○キャロット食パン、 ○マヨドレ、オリーブ油	○牛乳、鶏肉、○卵、 ○ハム、ベーコン、 ◎ヨーグルト	かぶ、オレンジ、キャベツ、かぶ・葉、トマト、 青とさか海苔、人参、胡瓜、○ジャム、 赤とさか海苔、○玉葱、○胡瓜、わかめ	お楽しみサンドイッチ、 (卵・ハム・イチゴジャム) 牛乳
6 木	野菜スティック (胡瓜)、 豆乳	八王子ラーメン、変わりシウマイ、 もやしとわかめのナムル、牛乳、りんご	中華麺、○米、 しゅうまいの皮、 片栗粉、油、ごま油、 砂糖	牛乳、豚肉、 焼き豚、◎豆乳	玉葱、りんご、もやし、人参、 ほうれん草、○昆布、わかめ、 しょうが、◎胡瓜	塩昆布おにぎり、 麦茶
7 金	飲むヨーグルト	大山おこわ、味噌汁(じゃが芋・玉葱)、 さばの塩焼き、白菜の甘酢和え、なし	米、もち米、じゃが芋、 ○饅頭、 栗、砂糖、三温糖	○牛乳、鯖、油揚げ、 ◎ヨーグルト	なし、白菜、玉葱、人参、ごぼう、 昆布、こんぶ(だし用)、干し椎茸	〔うさぎまんじゅう〕、 牛乳
8 土	やさいとりんご ジュース	豚汁うどん、厚揚げのそぼろあん、 きゅうりのゆかりあえ、バナナ	うどん、○米、 ○じゃが芋、里芋、 ○油、片栗粉、油、○砂糖	○豆乳、豚肉、厚揚げ、 鶏肉、○えび	バナナ、胡瓜、大根、人参、ごぼう、 葱、玉葱、干し椎茸、ゆかり(しそ)、 ○青海苔、◎ミックスジュース	じゃが芋お焼き、 豆乳
10 月	☆ スポーツの日 ☆					
11 火	飲むヨーグルト	ご飯、味噌汁(しめじ・キャベツ)、 鶏肉の照り焼き、切り干し大根の炒り煮、 りんご	○さつま芋、米、 ○砂糖、○油、油、 砂糖、○ごま	○牛乳、鶏肉、油揚げ、 ◎ヨーグルト	りんご、キャベツ、しめじ、切り干し大根、 人参、さやえんどう、干し椎茸、○昆布	大学芋、 〔昆布〕、牛乳
12 水	野菜スティック (大根)、 豆乳	菜飯、あおさ汁、鮭のちゃんちゃん焼き、 かぶの浅漬け、グレープフルーツ	米、 ○キャロット食パン、 ○油、○小麦粉、砂糖	○牛乳、◎豆乳、 鮭、○豚肉	グレープフルーツ、かぶ、玉葱、キャベツ、 ○玉葱、胡瓜、人参、○人参、しめじ、 かぶ・葉、あおさ海苔、レモン果汁、◎大根	ミートパン、 牛乳
13 木	牛乳	ご飯、帆立スープ、チンジャオロース、 中華風サラダ、なし	米、○クラッカー、油、 ○砂糖、ごま油、 片栗粉、砂糖、三温糖	豚肉、○豆腐、 ○生クリーム、○牛乳、 帆立、◎牛乳	なし、もやし、ピーマン、筍、胡瓜、 赤ピーマン、○ジャム、葱、 人参、わかめ	豆腐ケーキ、 麦茶
14 金	飲むヨーグルト	ハヤシライス、はくさいのサラダ、 牛乳、オレンジ	米、じゃが芋、○小麦粉、 ドレッシング、○油、 ○砂糖、油	牛乳、牛肉(もも)、○豆乳、 ○ウインナー、鶏肉、 ◎ヨーグルト	オレンジ、玉葱、白菜、マッシュルーム、 人参、○赤ピーマン、○黄ピーマン、 ○小松菜、ほうれん草、コーン	ケーキサレ、 麦茶
15 土	やさいとりんご ジュース	チャーシュー味噌ラーメン、〔餃子〕、 わかめサラダ、バナナ	中華麺、三温糖、 油、オリーブ油	○豆乳、餃子、焼き豚	バナナ、キャベツ、青梗菜、葱、人参、 胡瓜、わかめ、◎ミックスジュース	〔あんまん〕、 豆乳
17 月	豆乳	ご飯、中華風コンスープ、 回鍋肉、春雨サラダ、グレープフルーツ	米、ごま油、春雨、 ○油、片栗粉、三温糖、 砂糖	○牛乳、豚肉、ハム、 ◎豆乳	グレープフルーツ、コーン、キャベツ、 えのき草、ピーマン、胡瓜、人参、 浅葱、○昆布	玄米フレークスナック、 〔昆布〕、牛乳
18 火	野菜スティック (人参)、 飲むヨーグルト	ご飯、味噌汁(ほうれん草・油揚げ)、 さわらの五目とろみ煮、 ブロッコリーときのこのサラダ、オレンジ	米、○ペンネ、片栗粉、 油、三温糖、 ○オリーブ油、 オリーブ油、砂糖、○油	○牛乳、さわら、 ○ベーコン、油揚げ、 ◎ヨーグルト	オレンジ、ブロッコリー、玉葱、ほうれん草、 ○玉葱、人参、コーン、えのき草、 ○ほうれん草、平茸、ピーマン、 マッシュルーム、◎人参	和風パスタ、 牛乳
19 水	牛乳	★誕生会メニュー★ ハンバーガー、コンソメスープ、 ホールスローサラダ、メロン	除去パン、 ○ホットケーキミックス、○栗、 パン粉、マヨドレ、○無塩バター、 油、マーガリン、○砂糖、砂糖	○生クリーム、豚肉、 ○牛乳、牛ひき肉、 ◎ヨーグルト、ベーコン、 ◎牛乳	人参、メロン、白菜、キャベツ、 玉葱、サニーレタス、胡瓜	誕生会ケーキ、 紅茶
20 木	やさいとりんご ジュース	八王子ラーメン、変わりシウマイ、 もやしとわかめのナムル、牛乳、りんご	中華麺、○米、 しゅうまいの皮、 片栗粉、油、ごま油、 砂糖	牛乳、豚肉、 焼き豚	玉葱、りんご、もやし、人参、 ほうれん草、○昆布、わかめ、 しょうが、◎胡瓜	塩昆布おにぎり、 麦茶
21 金	飲むヨーグルト	大山おこわ、味噌汁(じゃが芋・玉葱)、 さばの塩焼き、白菜の甘酢和え、なし	米、じゃが芋、 ○ホットケーキミックス、 もち米、栗、○油、 ○砂糖、砂糖、三温糖	○牛乳、鯖、○卵、 油揚げ、○豆乳、 ◎ヨーグルト	なし、白菜、玉葱、人参、ごぼう、 昆布、こんぶ(だし用)、干し椎茸	ドーナツ(型抜き)、 牛乳
22 土	豆乳	鶏ひき肉の彩り丼、味噌汁(豆腐・かぶ)、 レンコンのタラマヨ和え、バナナ	米、○うどん、マヨドレ、 砂糖、オリーブ油	鶏肉、豆腐、たらこ、 ○鶏肉、◎豆乳	バナナ、蓮根、かぶ、○葱、にら、 ○さやいんげん、赤ピーマン、 黄ピーマン、しょうが、○干し椎茸	にゅうめん、 麦茶
24 月	豆乳	ご飯、わかめスープ、 かじきの味噌マヨ焼き、 キャベツのたくあん和え、オレンジ	米、マヨドレ、 ○キャロット食パン、 ○グラニュー糖、砂糖	かじき、○豆乳、 ○卵、◎豆乳	オレンジ、キャベツ、胡瓜、にら、葱、 だいこん(たくあん)、わかめ	豆乳フレンチトースト、 麦茶
25 火	飲むヨーグルト	ご飯、味噌汁(しめじ・キャベツ)、 鶏肉の照り焼き、切り干し大根の炒り煮、 りんご	○さつま芋、米、 ○砂糖、○油、油、 砂糖、○ごま	○牛乳、鶏肉、油揚げ、 ◎ヨーグルト	りんご、キャベツ、しめじ、切り干し大根、 人参、さやえんどう、干し椎茸、○昆布	大学芋、 〔昆布〕、牛乳
26 水	野菜スティック (胡瓜)、 豆乳	菜飯、あおさ汁、鮭のちゃんちゃん焼き、 かぶの浅漬け、グレープフルーツ	米、 ○キャロット食パン、 ○油、○小麦粉、砂糖	○牛乳、◎豆乳、鮭、 ○豚肉	グレープフルーツ、かぶ、玉葱、キャベツ、 ○玉葱、胡瓜、人参、○人参、しめじ、 かぶ・葉、あおさ海苔、レモン果汁、◎胡瓜	ミートパン、 牛乳
27 木	牛乳	ご飯、帆立スープ、チンジャオロース、 中華風サラダ、なし	米、○クラッカー、油、 ○砂糖、ごま油、 片栗粉、砂糖、三温糖	豚肉、○豆腐、 ○生クリーム、○牛乳、 帆立、◎牛乳	なし、もやし、ピーマン、筍、胡瓜、 赤ピーマン、○ジャム、葱、 人参、わかめ	豆腐ケーキ、 麦茶
28 金	飲むヨーグルト	ハヤシライス、はくさいのサラダ、 牛乳、オレンジ	米、じゃが芋、○小麦粉、 ドレッシング、○油、 ○砂糖、油	牛乳、牛肉(もも)、○豆乳、 ○ウインナー、鶏肉、 ◎ヨーグルト	オレンジ、玉葱、白菜、マッシュルーム、 人参、○赤ピーマン、○黄ピーマン、 ○小松菜、ほうれん草、コーン	ケーキサレ、 麦茶
29 土	やさいとりんご ジュース	焼きそば、豆腐スープ(わかめ)、 三色ナムル、バナナ	中華麺、 ○コーンフレーク、 油、ごま油	○豆乳、豆腐、豚肉	バナナ、ほうれん草、キャベツ、もやし、 人参、玉葱、葱、コーン、ピーマン、 わかめ、青海苔、◎ミックスジュース	〔コーンフロスティ〕、 豆乳
31 月	野菜ジュース	★ハロウィンメニュー★ ケチャップライス、きのこスープ、 かぼちゃハンバーグ、かぼちゃのマッシュサラダ、 みかん	米、マヨドレ、三温糖	○牛乳、 かぼちゃハンバーグ、 ベーコン	南瓜、みかん、ブロッコリー、玉葱、 えのき草、しめじ、人参、椎茸、 さやえんどう、◎やさいミックスジュース	〔ハロウィンカップケーキ〕、 牛乳

☆ 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	546kcal	21.8g	17.0g	242mg	2.4mg	188μg	0.30mg	0.34mg	19mg
3歳未満児	520kcal	20.8g	16.2g	226mg	2.3mg	197μg	0.28mg	0.31mg	21mg

* 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。
* 3時おやつの昆布の提供は心組からです。

◎ 10月の予定 ◎

- ・ 1日 うんどうかい
- ・ 4日 精進料理
- ・ 8日 十三夜
- ・ 19日 誕生会メニュー
- ・ 31日 ハロウィンメニュー



