

# 令和5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	
2月	豆乳	★精進料理★ さつま芋御飯、きのこわかめ汁、 精進春巻き、ブロッコリーのごま和え、柿	米、さつまいも、 春巻きの皮、ピーマン、油、 砂糖、小麦粉、◎油、ごま油	○牛乳、○脱脂粉乳、白いりごま、 黒ごま、◎豆乳	かき、ミニブロッコリー、にんじん、 きゅうり、ごぼう、たけのこ(ゆで)、 コーン缶、しめじ、えのきたけ、 干しいたけ、カットわかめ	牛乳 シュウマイまん
3火	やさいとりんご ジュース	ごはん、キャベツと卵のスープ、ハンバーグ、 野菜スティック、オレンジ	米、○小麦粉、○上新粉、 マヨネーズ、玄米、パン粉、 ◎ごま油	豚ひき肉、卵、牛乳、白みそ、 ○干しえび、○チーズ	ミニブロッコリー、オレンジ、にんじん、 たまねぎ、だいこん、キャベツ、 ○にら、○たまねぎ、◎野菜ジュース	麦茶 チーズ入りチヂミ
4水	豆乳 にんじんスティック	ごはん、納豆汁、さばのごまみりん焼き、 浦上そばろ、りんご	米、○ホットケーキ粉、 ○さつまいも、板こんにやく、 玄米、砂糖	○牛乳、さば、豚肉(肩ロース)、 挽きわり納豆、○バター、米みそ、 白いりごま、◎黒ごま、◎豆乳	りんご、もやし、だいこん、にんじん、 ごぼう、ねぎ、◎にんじん	牛乳 さつまいものスコーン
5木	飲むヨーグルト	ジャージャー麺、チンゲン菜の中華スープ、 豆腐しゅうまい、ほうれん草のナムル、 グレープフルーツ	焼きそばめん、 ○ロールパン、○油、砂糖、 ◎グラニュー糖、ごま油、 ◎砂糖	豚ひき肉、米みそ、ほたて貝柱水煮缶、 ○きな粉、白いりごま、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、ほうれん草、 もやし、にんじん、きゅうり、チンゲンサイ、 たまねぎ、たけのこ(水煮缶)、干しいたけ、 ねぎ、しょうが	★第五の日★ 麦茶 あげぼん (さとう・きなこ・ココア)
6金	豆乳 大根スティック	ごはん、なめこのみそ汁、鶏肉の照り焼き、 ツナサラダ、パイン	米、玄米、三温糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、 ○ホイップクリーム、 ◎ヨーグルト(無糖)、 ツナ油漬缶、米みそ、◎豆乳	キャベツ、きゅうり、パイナップル、 なめこ、○ストロベリーソース、 にんじん、ねぎ、しょうが、◎だいこん	牛乳 ヨーグルトクレープ
7土	麦茶	八王子ラーメン、ぎょうざ、 もやしとホタテのサラダ、バナナ	ゆで中華めん、マヨネーズ、 油	○牛乳、焼き豚、ほたて貝柱	もやし、バナナ、チンゲンサイ、 たまねぎ、ほうれん草、コーン缶、	牛乳 たいやき
9月	 <h2 style="text-align: center;">スポーツの日</h2>					
10火	飲むヨーグルト きゅうりスティック	けんちんうどん、ちくわの磯辺揚げ、 おからサラダ、りんご	ゆでうどん、○米、さといも、 天ぷら粉、油、マヨネーズ、 ◎油、◎玄米、砂糖	ちくわ、おから、鶏もも肉、○豚肉(もも)、 ハム、◎油揚げ、◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、ミニブロッコリー、だいこん、 にんじん、ねぎ、◎刻みこんぶ、 ◎しょうが、あおのり、◎きゅうり	麦茶 しじゅうし
11水	豆乳	中華丼、わかめスープ、春雨サラダ、パイン	○食パン、米、はるさめ、 ◎砂糖、玄米、砂糖、 片栗粉、ごま油、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム、 ○バター、○きな粉、◎豆乳	パイナップル、はくさい、にんじん、 たまねぎ、きゅうり、たけのこ(ゆで)、 ねぎ、しいたけ、黒きくらげ、しょうが、 カットわかめ	牛乳 きなこサンドパン
12木	飲むヨーグルト	ごはん、はんぺんのすまし汁、 かじきのねぎ塩焼き、ひじきの煮物、 グレープフルーツ	○じゃがいも、米、◎油、 ○小麦粉、◎砂糖、玄米、 ごま油、油、砂糖、片栗粉	かじき、はんぺん、油揚げ、○白みそ、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、ねぎ、にんじん、 さやえんどう、えのきたけ、ひじき、 カットわかめ	麦茶 みそポテト
13金	豆乳 にんじんスティック	ハヤシライス、ハッシュドポテト、 チョレギサラダ、オレンジ	米、玄米、油、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、白いりごま、 ◎豆乳	たまねぎ、オレンジ、レタス、きゅうり、 にんじん、マッシュルーム、焼きのり、 あおのり、レモン、にんにく、◎にんじん	牛乳 ベルギーワッフル
14土	野菜ジュース	スタミナ丼、里芋のみそ汁、はんぺんのサラダ、 バナナ	米、○食パン、マヨネーズ、 油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、はんぺん、 卵、○とろけるチーズ、○ハム	ミニブロッコリー、バナナ、たまねぎ、 にら、○たまねぎ、◎コーン缶、 ○ピーマン、◎野菜ジュース	牛乳 ピザトースト
16月	豆乳	ごはん、根菜のみそ汁、さんまのかば焼き、 キャベツの塩昆布あえ、りんご	米、さといも、玄米、油、 小麦粉、砂糖、◎油	○牛乳、さんま、だし入りみそ、 油揚げ、○脱脂粉乳、◎豆乳	りんご、キャベツ、もやし、だいこん、 にんじん、ごぼう、塩こんぶ、ねぎ、 しょうが	牛乳 シュウマイまん
17火	飲むヨーグルト 大根スティック	ごはん、キャベツと卵のスープ、ハンバーグ、 野菜スティック、オレンジ	米、○小麦粉、○上新粉、 マヨネーズ、玄米、 パン粉、◎ごま油	豚ひき肉、卵、牛乳、白みそ、 ○干しえび、◎ヨーグルト(ドリンク)、 ○チーズ	ミニブロッコリー、オレンジ、にんじん、 たまねぎ、だいこん、キャベツ、 ○にら、○たまねぎ、◎だいこん	麦茶 チーズ入りチヂミ
18水	豆乳	ごはん、納豆汁、さばのごまみりん焼き、 浦上そばろ、りんご	米、○ホットケーキ粉、 ○さつまいも、板こんにやく、 玄米、砂糖	○牛乳、さば、豚肉(ばら)、 挽きわり納豆、○バター、米みそ、 白いりごま、◎黒ごま、◎豆乳	りんご、もやし、だいこん、にんじん、 ごぼう、ねぎ	牛乳 さつまいものスコーン
19木	飲むヨーグルト	★誕生会メニュー★ たわら寿司、麦茶、茶わん蒸し、きんぴらごぼう、柿	米、○食パン、マヨネーズ、 砂糖、ごま油	○牛乳、卵、鶏むね肉、ツナ水煮缶、 鰹糸卵、かまぼこ、○卵、白いりごま、 でんぶ、○生クリーム、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	かき、ごぼう、にんじん、きゅうり、 しいたけ、みつば	牛乳 誕生会デザート
20金	豆乳 きゅうりスティック	ごはん、なめこのみそ汁、鶏肉の照り焼き、 ツナサラダ、パイン	米、玄米、三温糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、 木綿豆腐、○ホイップクリーム、 ツナ油漬缶、米みそ、◎豆乳	キャベツ、パイナップル、きゅうり、 なめこ、○バナナ、にんじん、ねぎ、 しょうが、◎きゅうり	牛乳 ココアバナナクレープ
21土	やさいとりんご ジュース	ロールサンド(たまご・いちご)、オニオンスープ、 ポテトグラタン、バナナ	丸パン、じゃがいも、○米、 クルトン、マヨネーズ、 ◎天かす、油	○牛乳、卵、鶏ひき肉、とろけるチーズ、 バター、○干しえび	バナナ、たまねぎ、ほうれん草、 ○万能ねぎ、いちごジャム、 ◎野菜ジュース	牛乳 天むす風おにぎり
23月	豆乳	ごはん、麩のすまし汁、鮭のちゃんちゃん焼き、 ほうれん草のなめたけ和え、オレンジ	米、○小麦粉、玄米、焼ふ、 ◎砂糖、砂糖	○牛乳、トラウトサーモン、○バター、 白みそ、バター、◎豆乳	オレンジ、ほうれん草、もやし、 キャベツ、たまねぎ、にんじん、 えのきたけ、ねぎ、なめたけ、 しめじ、レモン果汁	牛乳 絞りだしクッキー
24火	飲むヨーグルト にんじんスティック	けんちんうどん、ちくわの磯辺揚げ、 おからサラダ、りんご	ゆでうどん、○米、さといも、 天ぷら粉、油、マヨネーズ、 ◎油、◎玄米、砂糖	ちくわ、おから、鶏もも肉、 ○豚肉(もも)、ハム、◎油揚げ、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、ミニブロッコリー、だいこん、 にんじん、ねぎ、◎刻みこんぶ、 ◎しょうが、あおのり、◎にんじん	麦茶 しじゅうし
25水	豆乳	中華丼、わかめスープ、春雨サラダ、パイン	○食パン、米、はるさめ、 ◎砂糖、玄米、砂糖、 片栗粉、ごま油、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム、 ○バター、○きな粉、◎豆乳	パイナップル、はくさい、にんじん、 たまねぎ、きゅうり、たけのこ(ゆで)、 ねぎ、しいたけ、黒きくらげ、しょうが、 カットわかめ	牛乳 きなこサンドパン
26木	飲むヨーグルト	ごはん、はんぺんのすまし汁、 かじきのねぎ塩焼き、ひじきの煮物、 グレープフルーツ	○じゃがいも、米、◎油、 ○小麦粉、◎砂糖、玄米、 ごま油、油、砂糖、片栗粉	かじき、はんぺん、油揚げ、○白みそ、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、ねぎ、にんじん、 さやえんどう、えのきたけ、ひじき、 カットわかめ	麦茶 みそポテト
27金	豆乳 大根スティック	大根カレー、ハッシュドポテト、チョレギサラダ、 オレンジ	米、○米粉、◎砂糖、 ◎油、◎片栗粉、玄米、 ◎グラニュー糖、砂糖、 ごま油	◎ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、 白いりごま、◎豆乳	オレンジ、レタス、たまねぎ、きゅうり、にんじん、 だいこん、○マーメイド、○ストロベリーソース、 焼きのり、あおのり、レモン、にんにく、◎だいこん	麦茶 ヨーグルト ジャム添え 米粉のクッキー(いちご)
28土	野菜ジュース	ほうれん草とツナの Pasta、 たまごトマトのスープ、チキンナゲット、バナナ	スパゲティ、オリーブ油、 片栗粉	○牛乳、チキンナゲット、卵、 ツナ水煮缶、バター	ほうれん草、トマト、バナナ、 カットわかめ、◎野菜ジュース	牛乳 パニラメロンパン
30月	豆乳	ごはん、根菜のみそ汁、さんまのかば焼き、 キャベツの塩昆布あえ、りんご	米、○小麦粉、◎砂糖、 ◎油、さといも、玄米、油、 小麦粉、砂糖、 ◎むらさきいも	○牛乳、さんま、だし入りみそ、 油揚げ、◎豆乳	りんご、キャベツ、もやし、だいこん、 にんじん、ごぼう、塩こんぶ、 ねぎ、しょうが	牛乳 むらさきちんすこう
31火	やさいとりんご ジュース	★ハロウィン★ ハロウィンおにぎり、パンプキンスープ、 ブロッコリーとホタテのサラダ、フルーツゼリー	米、食パン、○パイシート、 油、◎砂糖	○牛乳、卵、牛乳、鶏ひき肉、 ほたて貝柱、バター、スライスチーズ、 白みそ	ミニブロッコリー、みかん缶、もやし、たまねぎ、 もも缶(黄糖)、ホールドマト缶詰、にんじん、 刻みのり、焼きのり、◎野菜ジュース、 ◎葉がほちや	牛乳 ハロウィンパイ



☆ 一日あたりの平均給与量 ☆

	エネルギー	タンパク質	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	523kcal	21.3g	19.0g	204mg	2.3mg	381μg	0.35mg	0.43mg	33mg
3歳未満児	470kcal	19.4g	17.4g	233mg	2.2mg	167μg	0.27mg	0.41mg	30mg

☆ 今月の行事食 ☆

- 2日: 精進料理
- 5日: 第五の日
- 19日: 誕生会
- 31日: ハロウィン



・仕入等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

※第五の日 あげぼんの味(さとう、きなこ、ココア)から好きな味を選んでもらいます。