令和7年 10月 給食献立表

社会福祉法人多摩養育園 光明第五保育園

TO T	」 / 牛	10月 稻良脉丛衣	5		¥	邰明第五保育園
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時おやっ			
н 13			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	豆乳	焼肉丼、チンゲン菜のスープ、春雨サラダ、りんご	米、はるさめ、砂糖、 油、ごま油、 〇ホットケーキ粉	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム、 ◎豆乳	りんし、もやし、ナンリンリイ、によねさ、キャベン、 にんじん、きゅうり、ピーマン、えのきたけ、 Oにんじん	牛乳 にんじん蒸しパン
2 木	飲むヨーグルト	★精進料理★ ごはん、数のすまし汁、さつま芋の春巻き、 白和え、オレンジ	米、さつまいも、〇パイ皮、 春巻きの皮、糸こんにやく、油、 麩、〇砂糖、玄米、砂糖	○牛乳、水切り豆腐、白みそ、 すりごま(白)、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、にんじん、ほうれんそう、 〇りんご(缶詰)、いんげん、 とろろこんぶ	牛乳 アップルパイ
3 金	豆乳 バナナチップ	きつねうどん、鶏肉の磯辺揚げ、 もやしとホタテのサラダ、キウイフルーツ	ゆでうどん、〇食パン、天ぷら粉、マヨドレ、〇砂糖、油	〇牛乳、鶏むね肉、ほたて貝柱、 油揚げ、かまぼこ、〇パター、 〇きな粉、⑥豆乳		牛乳 きなこサンドパン
4 土	ミックスジュース	チャーハン、ぎょうざ、キャベツのゆかりあえ、バナナ	ぎょうざ(冷凍)、米、 〇スパゲティー、ごま油、 玄米	〇牛乳、焼き豚、〇しらす干し、 〇無塩パター	◎野菜ミックスジュース、バナナ、 キャベツ、にんじん、ねぎ、 たけのこ(ゆで)、ゆかり	牛乳 じゃこスパゲッティ
6 月	豆乳 きゅうりスティック	ごはん、はんぺんのすまし汁、鮭のちゃんちゃん焼き、 ほうれん草の磯あえ、オレンジ	米、〇さつまいも、玄米、 〇砂糖、砂糖	〇牛乳、鮭、 〇こしあん(生)、はんぺん、 白みそ、バター、◎豆乳	オレンジ、ほうれんそう、もやし、にんじん、キャベツ、 たまねぎ、しめじ、えのきたけ、〇かんてん(粉)、 刻みのり、カットわかめ、◎きゅうり	★十五夜★牛乳お月見ようかん
7 火	ミックスジュース	みそラーメン、揚げワンタン、ナムル、りんご	ゆで中華めん、 ワンタンの皮、ごま油、 〇リッツ、油	〇牛乳、豚ひき肉、赤みそ、 白いりごま	◎野菜ミックスジュース、もやし、 りんご、こまつな、にんじん、 コーン、にら、にんにく	牛乳 プリン リッツクラッカー
8 水	豆乳 大根スティック	丸パン、オニオンスープ、グラタン、 海藻サラダ、グレープフルーツ	除去バン、〇米、マカロニ、 小麦粉、油、バン粉、〇油、〇玄米	牛乳、○豚肉(もも)、鶏もも肉、かにかまぼこ、 脱脂粉乳、とろけるチーズ、○油揚げ、バター、 ◎豆乳	たまねぎ、グレープフルーツ、キャベツ、もやし、 コーン、〇刻みこんぶ、海藻ミックス、〇しょうが、 ⑥だいこん	麦茶ししじゅうしおにぎり
9 木	飲むヨーグルト	ごはん、にらのみそ汁、カレイのおろし煮、 ひじきの納豆和え、オレンジ	〇フライドポテト、米、 三温糖、玄米、〇油	○牛乳、かれい、納豆、白みそ、 油揚げ、かつお節、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、だいこん、もやし、ほうれんそう、にら、 ひじき、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、 しょうが、〇パセリ粉	牛乳 フライドポテト
10 金	豆乳 バナナチップ	ハヤシライス、牛乳、ブロッコリーとしめじのサラダ、 キウイフルーツ	米、〇小麦粉、〇ゆで中華めん、 〇やまといも、玄米、〇マヨドレ、 ドレッシング	牛乳、豚肉(肩ロース)、〇豚肉(もも)、 サラダチーズ、〇干しえび、 〇かつお節、◎豆乳	たまねぎ、◎バナナチップ、ブロッコリー、 キウイフルーツ、しめじ、〇キャベツ、トマト、 マッシュルーム、〇ねぎ、〇あおのり	☆郷土料理・広島県☆ 麦茶 広島風お好み焼き
11 ±	ミックスジュース	ナポリタン、チキンナゲット、コールスローサラダ、バナナ	 スパゲティー、○食パン、 マヨドレ、○グラニュー糖	〇牛乳、チキンナゲット、ウインナー、 ハム、バター、〇バター	◎野菜ミックスジュース、バナナ、キャベツ、たまねぎ、 ピーマン、マッシュルーム、コーン、にんじん	・牛乳 シュガートースト
13 月		À B A A B A B A B A B A B B A B B B B B B B B B B	スポーツ	70日	<u>````</u> ®& ♥ ♦ ♦	>
14 火	飲むヨーグルト	☆郷土料理・広島県☆ ごはん、呉汁、鶏のから揚げ、 キャベツの塩昆布あえ、グレープフルーツ	米、〇じゃがいも、糸こんにゃく、 さといも、油、玄米、片栗粉、小麦粉	○牛乳、鶏もも肉、生揚げ、 ○とろけるチーズ、○ベーコン、 だいず水煮缶詰、◎ヨーグルト(ドリンク)	グレーブフルーツ、キャベツ、もやし、〇たまねぎ、 にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、塩こんぶ、 干ししいたけ、しょうが、〇パセリ粉	牛乳 じゃがベーコンの チーズ炒め
15 水	ミックスジュース	ごはん、白菜とかにかまのすまし汁、 カジキの味噌マヨ焼き、れんこんのきんぴら、 キウイフルーツ	米、〇パイ皮、〇砂糖、マヨドレ、 玄米、砂糖、油、ごま油	〇牛乳、かじき、鶏ひき肉、 〇豚ひき肉、かにかまフレーク、 赤みそ、すりごま(黒)	◎野菜ミックスジュース、キウイフルーツ、 れんこん、はくさい、 〇りんご、ごぼう、○たまねぎ、にんじん、 ○ホールトマト缶詰、○にんじん	★第五の日★ 牛乳 選べるパイ (ミートバイ又はアップルバイ)
16 木	飲むヨーグルト	ごはん、卵スープ、マーボー豆腐、 春雨サラダ、選べるフルーツ(オレンジ又はバナナ)	米、〇食パン、はるさめ、砂糖、 〇砂糖、片栗粉、玄米、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ハム、〇パター、 白みそ、西京味噌、○きな粉、 テンメンジャン(第花生なしのもの)、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、オレンジ、ねぎ、きゅうり、 にんじん、干ししいたけ、カットわかめ、 しょうが	牛乳きなこサンドパン
17 金	豆乳 バナナチップ	きつねうどん、鶏肉の磯辺揚げ、もやしとホタテのサラダ、キウイフルーツ	ゆでうどん、〇米、天ぶら粉、マヨドレ、 油、〇玄米、〇ごま油、〇砂糖	鶏むね肉、〇豚ひき肉、ほたて貝柱、 油揚げ、かまぼこ、〇いりごま(白)、 ◎豆乳	◎バナナチップ、チンゲンサイ、もやし、 キウイフルーツ、〇緑豆もやし、ほうれんそう、 〇ほうれんそう(冷凍)、〇ねぎ、にんじん、 〇にんじん、ねぎ、あおのり、〇にんにく、〇しょうが	麦茶 ビビンバ
18 ±	ミックスジュース	豚丼、わかめのみそ汁、ブロッコリーの海苔酢和え、 バナナ	米、〇丸パン、砂糖、 〇油、玄米、〇砂糖	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、 白みそ	◎野菜ミックスジュース、たまねぎ、バナナ、 ブロッコリー、もやし、ねぎ、にんじん、 刻みのり、カットわかめ、しょうが	牛乳 あげぱん(ココア)
20 月	豆乳 きゅうりスティック	ごはん、はんぺんのすまし汁、鮭のちゃんちゃん焼き、 ほうれん草の磯あえ、オレンジ	米、〇食パン、玄米、砂糖	〇牛乳、鮭、はんぺん、 〇ツナ水煮缶、白みそ、バター、 ⑥豆乳	オレンジ、ほうれんそう、もやし、にんじん、キャベツ、 たまねぎ、しめじ、えのきたけ、刻みのり、 カットわかめ、〇パセリ粉、②きゅうり	牛乳 ツナトースト
21 火	飲むヨーグルト	丸パン、オニオンスープ、グラタン、 海藻サラダ、グレープフルーツ	除去パン、〇米、マカロニ、 小麦粉、油、パン粉、〇油、 〇玄米	牛乳、〇豚肉(もも)、鶏もも肉、かにかまぼこ、 脱脂粉乳、とろけるチーズ、○油揚げ、 バター、◎ヨーグルト(ドリンク)	たまねぎ、グレープフルーツ、キャベツ、もやし、 コーン、O 刻みこんぶ、海藻ミックス、Oしょうが	麦茶ししじゅうしおにぎり
22 水	豆乳 大根スティック	みそラーメン、揚げワンタン、ナムル、りんご	ゆで中華めん、 ワンタンの皮、ごま油、 〇リッツ、油	〇牛乳、豚ひき肉、赤みそ、 白いりごま、◎豆乳	もやし、りんご、こまつな、にんじん、コーン、 にら、にんにく、◎だいこん	牛乳 プリン リッツクラッカー
23 木	飲むヨーグルト	ごはん、にらのみそ汁、カレイのおろし煮、 ひじきの納豆和え、オレンジ	〇フライドポテト、米、 三温糖、玄米、〇油	○牛乳、かれい、納豆、白みそ、 油揚げ、かつお節、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、だいこん、もやし、ほうれんそう、にら、 ひじき、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、 しょうが、〇パセリ粉	牛乳 フライドポテト
24 金	豆乳 バナナチップ	ごはん、豆乳スープ、タンドリーチキン、 ブロッコリーとしめじのサラダ、キウイフルーツ	米、〇ベルギーワッフル、玄米、 ドレッシング	〇牛乳、調製豆乳、鶏もも肉、 ヨーグルト(無糖)、サラダチーズ、 ベーコン、⑥豆乳	◎バナナチップ、ブロッコリー、しめじ、 キウイフルーツ、クリームコーン缶、ほうれんそう、 トマト、たまねぎ、しょうが、にんにく	牛乳 ベルギーワッフル
25 ±	ミックスジュース	わかめおにぎり、麩のみそ汁、さばの塩焼き、 ほうれん草とコーンのソテー、バナナ	米、麩、 〇マリービスケット	〇牛乳、さば、白みそ、パター、 〇ホイップクリーム	◎野菜ミックスジュース、バナナ、 ほうれんそう、コーン、カットわかめ、 ○いちごジャム	牛乳 ふわふわビスケット
27 月	豆乳 きゅうりスティック	☆郷土料理・広島県☆ ごはん、呉汁、鶏のから揚げ、 キャベツの塩昆布あえ、グレープフルーツ	米、〇じゃがいも、糸こんにゃく、 さといも、油、玄米、片栗粉、小麦粉	○牛乳、鶏もも肉、生揚げ、 ○とろけるチーズ、○ベーコン、 だいず水煮、◎豆乳	グレーブフルーツ、キャベツ、もやし、〇たまねぎ、 にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、塩こんぶ、 干ししいたけ、しょうが、〇パセリ粉、◎きゅうり	牛乳 じゃがベーコンの チーズ炒め
28 火	飲むヨーグルト	★誕生会メニュー★ ごま塩ごはん、コーンスープ、和風ハンバーグ、 大根のパリパリサラダ、 選べるフルーツ(オレンジ又はパナナ)	米、〇丸パン、パリパリ麺、〇砂糖、 玄米、ごまドレッシング、マヨドレ、 パン粉	○牛乳、豚ひき肉、牛乳、〇生クリーム、パター、 白みそ、白いりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)、 ごま塩	たまねぎ、だいこん、バナナ、 オレンジ、コーン、にんじん、 きゅうり、〇みかん缶、パセリ粉	牛乳 誕生日デザート
29 水	豆乳 大根スティック	映六のフルーソ(オレンシスはハナア) ごはん、白 句楽とかにわかまのすまじ汁、 カジキの味噌マヨ焼き、れんこんのきんぴら、りんご	米、〇ホットケーキ粉、マヨドレ、玄米、砂糖、〇油、油、ごま油	○牛乳、かじき、○ウインナー、鶏ひき肉、 かにかまフレーク、赤みそ、○脱脂粉乳、 すりごま(黒)、◎豆乳	りんご、れんこん、はくさい、ごぼう、 にんじん、◎だいこん	牛乳 ミニアメリカンドッグ
30 木	飲むヨーグルト	肉うどん、海老シュウマイ、野菜スティック、オレンジ	ゆでうどん、 しゅうまい(冷凍)、 マヨドレ、砂糖、 〇まんじゅう	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、えび、 白みそ、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、 だいこん、にんじん、にんにく	☆郷土料理・広島県☆ 牛乳 もみじまんじゅう
31 金	豆乳 バナナチップ	★ハロウィンメニュー★ ハロウィンカレー、白菜のコンソメスープ、 マカロニサラダ、フルーツカクテル	米、マカロニ、〇パイ皮、 〇さつまいも、マヨドレ、〇砂糖、 〇粉糖	○牛乳、豚ひき肉、だいず水煮、ツナ水煮缶、 ペーコン、スライスチーズ、◎豆乳	②バナナチップ、たまねぎ、みかん缶、パイン缶、 キウイフルーツ、にんじん、キャベツ、 ミックスベジタブル(冷凍)、はくさい、きゅうり、 トマト、焼きのり、にんにく、しょうが	牛乳 ハロウィンパイ
	<u> </u>		· .	+	1	+



☆今月の行事食☆

2日:精進料理

6日:十五夜 15日:第五の日 28日:誕生会

___ ☆ 一日あたりの平均給与量 ☆ -

 はかました
 まかい り
 指数
 かかりな
 数
 ど外にの
 とがまいる
 とがまいる
 とがまいる

 3歳以上児
 535koal
 21.4g
 16.6g
 241mg
 2.3mg
 189 μg
 0.29mg
 0.34mg
 19mg

 3歳未満児
 476koal
 19.0g
 14.8g
 200mg
 2.1mg
 188 μg
 0.25mg
 0.28mg
 20mg

・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。

・第五の日の選べるパイはミートパイかアップルパイのどちらかを選んでもらいます。



