

令和3年 10月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第七保育園

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	のむヨーグルト	★精進料理★ さつまいもごはん、おからの春巻き、ブロッコリーのごま和え、みそ汁、グレープフルーツ	米、さつまいも、春巻きの皮、ロールパン、小麦粉、砂糖、◎砂糖、ごま油、焼ふ、◎マヨドレ	◎おしどり牛乳100ml、おから、味噌、◎鶏もも肉(皮付き)、すりごま、黒ごま、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	グレープフルーツ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、ほうれんそう、○リーフレタス、ねぎ、しめじ、乾燥わかめ(素干し水戻し)	かぼちゃロールパンのチキンサンド、牛乳
2 土	ジョア	カレーライス、ブロッコリーサラダ、フルーツポンチ、牛乳	米、じゃがいも、◎油、油	牛乳180ml、鶏もも肉、ハム	グレープフルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン缶、りんご	ハッシュドポテト、麦茶
4 月	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	ごはん、さんまの蒲焼き、野菜の甘酢和え、みそ汁(豆腐・なめこ・ねぎ)、梨	米、○フランスパン、○マーガリン、○グラニュー糖、油、片栗粉、砂糖	◎おしどり牛乳100ml、さんま(開き)、絹ごし豆腐、味噌、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	なし、キャベツ、ほうれんそう、ねぎ、なめこ、にんじん、万能ねぎ	シュガーラスク、牛乳
5 火	のむヨーグルト	豆乳ロール、ひき肉とマッシュポテトの重ね焼き、大根サラダ、ベジブロス(野菜の皮のだしスープ)、オレンジ	じゃがいも、◎コーンフレーク、マヨドレ、◎無塩バター、パン粉、豆乳パン	◎おしどり牛乳100ml、豚ひき肉、とろけるチーズ、牛乳、ハム、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	たまねぎ、オレンジ、にんじん、だいこん、キャベツ、きゅうり、ピーマン、コーン缶	玄米フレークおこし、牛乳
6 水	豆乳飲料まめびよ(バナナ味)	ごはん、麻婆豆腐、カニカマサラダ、中華スープ、グレープフルーツ	米、○ペンネ、片栗粉、砂糖、◎油、油、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、◎牛乳、○ペーコン、かにかまぼこ、味噌、ごま、◎まめびよ(豆乳飲料)バナナ	ブロッコリー、グレープフルーツ、もやし、◎たまねぎ、ねぎ、○しめじ、たまねぎ、にんじん、にら、干しいたけ、にんにく、しょうが	きのこクリームペンネ、麦茶
7 木	牛乳	きつねうどん、竹輪の磯辺揚げ、鶏ごぼうサラダ、オレンジ	ゆでうどん、◎米、◎もち米、小麦粉、油、マヨドレ、砂糖、ごま油	豚肉(もも)、油揚げ、かまぼこ、鶏ささ身、すりごま、◎グリコ牛乳	オレンジ、もやし、きゅうり、ごぼう、ねぎ、コーン缶、糸みつば、あおのり	栗おこわおにぎり、麦茶
8 金	のむヨーグルト	だしパックふりかけごはん、さばのみそ煮、枝豆の白和え、清し汁(花麩・えのき・三つ葉)、柿	米、◎お芋パン、砂糖、麩	◎おしどり牛乳100ml、さば、木綿豆腐、味噌、すりごま、かつお節、◎明治ブルガリアのむヨーグルト、ごま	かき、にんじん、コーン缶、えだまめ、えのきたけ、糸みつば、しょうが、焼きのり、あおのり	お芋パン、牛乳
9 土	ジョア	なすとベーコンのトマトスパゲティ、人参とキャベツのごまドレ和え、オレンジ	スパゲティ、マヨドレ、◎マーガリン、砂糖、オリーブ油、ごま油	ベーコン、◎牛乳、すりごま	キャベツ、にんじん、オレンジ、なす、コーン缶、○りんごダイスカット	ホットケーキめーぶるがけ、牛乳
11 月	のむヨーグルト	のりふりかけごはん、鮭のねぎみそ焼き、五目野菜煮、みそ汁(白菜・しめじ・ねぎ)、柿	米、◎お好み焼き粉、砂糖、◎マヨドレ、油、◎油	◎おしどり牛乳100ml、ペにさけ、味噌、◎豚肉(ばら)、◎かつお節、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	かき、だいこん、◎キャベツ、はくさい、れんこん、ねぎ、ごぼう、にんじん、◎ねぎ、しめじ、干しいたけ、◎あおのり	お好み焼き、牛乳
12 火	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	白ごま御飯、塩レモンからあげ、ブロッコリーのごま和え、みそ汁(麩・わかめ・ねぎ)、オレンジ	米、◎さつまいも、片栗粉、油、◎砂糖、焼ふ、砂糖	◎おしどり牛乳100ml、鶏もも肉、味噌、ごま、◎黒ごま、◎牛乳、すりごま、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	オレンジ、ブロッコリー、キャベツ、レモン果汁、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが、乾燥わかめ(素干し水戻し)	栗とさつまいもパイ、牛乳
13 水	牛乳	ライ麦ロール、鶏肉ときのこのグラタン、フレンチサラダ、コンソメスープ、マスカットゼリー	じゃがいも、◎米、マカロニ、油、ライ麦パン	鶏もも肉(皮付き)、とろけるチーズ、◎豚肉(ロース)、ペーコン、◎油揚げ、◎グリコ牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、トマト、しめじ、◎にんじん、コーン缶、◎刻みこんぶ、◎干しいたけ	しじゅうし、麦茶
14 木	のむヨーグルト	セレクトスパゲティ(和風スパゲティ、ミートソーススパゲティ)、コーンマヨサラダ、フルーツヨーグルト	スパゲティ、◎ロールパン、マヨドレ、油、◎砂糖	◎おしどり牛乳100ml、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、鶏もも肉、ハム、◎鶏もも肉(皮付き)、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	たまねぎ、にんじん、きゅうり、ホールトマト缶詰、もも缶、みかん缶、バイン缶、コーン缶、ほうれんそう、えだまめ、まいたけ、しめじ、しいたけ、◎リーフレタス	かぼちゃロールパンのチキンサンド、牛乳
15 金	豆乳飲料まめびよ(バナナ味)	ごはん、豆腐とえびのケチャップ煮、レタスサラダ、わかめスープ、パイナップル	米、◎さつまいも、油、片栗粉、砂糖	◎おしどり牛乳100ml、絹ごし豆腐、しばえび、豚ひき肉、かまぼこ、○しらす干し、ごま、◎黒ごま、◎ごま、◎まめびよ(豆乳飲料)バナナ	パイナップル、レタス、ねぎ、きゅうり、たまねぎ、だいこん、コーン缶、にんにく、しょうが、乾燥わかめ(素干し水戻し)	中学いも、牛乳
16 土	ジョア	煮込みうどん、きゅうりと人参のゆずサラダ、オレンジ	ゆでうどん、◎食パン6枚切、◎マヨドレ、油	◎おしどり牛乳100ml、鶏もも肉、○卵、油揚げ	キャベツ、きゅうり、オレンジ、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、干しいたけ	たまごサンド、牛乳
18 月	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	ごはん、さんまの蒲焼き、野菜の甘酢和え、みそ汁(豆腐・なめこ・ねぎ)、梨	米、○フランスパン、○マーガリン、○グラニュー糖、油、片栗粉、砂糖	◎おしどり牛乳100ml、さんま(開き)、絹ごし豆腐、味噌、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	なし、キャベツ、ほうれんそう、ねぎ、なめこ、にんじん、万能ねぎ	シュガーラスク、牛乳
19 火	のむヨーグルト	豆乳ロール、ひき肉とマッシュポテトの重ね焼き、大根サラダ、ベジブロス(野菜の皮のだしスープ)、オレンジ	じゃがいも、◎コーンフレーク、マヨドレ、◎無塩バター、パン粉、豆乳パン	◎おしどり牛乳100ml、豚ひき肉、とろけるチーズ、牛乳、ハム、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	たまねぎ、オレンジ、にんじん、だいこん、キャベツ、きゅうり、ピーマン、コーン缶	玄米フレークおこし、牛乳
20 水	豆乳飲料まめびよ(バナナ味)	ごはん、麻婆豆腐、カニカマサラダ、中華スープ、グレープフルーツ	米、○ペンネ、片栗粉、砂糖、◎油、油、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、◎牛乳、○ペーコン、かにかまぼこ、味噌、ごま、◎まめびよ(豆乳飲料)バナナ	ブロッコリー、グレープフルーツ、もやし、◎たまねぎ、ねぎ、○しめじ、たまねぎ、にんじん、にら、干しいたけ、にんにく、しょうが	きのこクリームペンネ、麦茶
21 木	牛乳	★誕生会メニュー★ 手巻き寿司(納豆・ツナマヨ)、しゅうまい、ポテトフライ、あおさのみそ汁、オレンジ	米、マヨネーズ、油	◎おしどり牛乳100ml、挽きわり納豆、ツナ油漬、味噌、油揚げ、かつお節、◎グリコ牛乳	オレンジ、たまねぎ、にんじん、焼きのり、あおさ	お楽しみロールケーキ、牛乳
22 金	のむヨーグルト	だしパックふりかけごはん、さばのみそ煮、枝豆の白和え、清し汁(花麩・えのき・三つ葉)、柿	米、◎お芋パン、砂糖、麩	◎おしどり牛乳100ml、さば、木綿豆腐、味噌、すりごま、かつお節、◎明治ブルガリアのむヨーグルト、ごま	かき、にんじん、コーン缶、えだまめ、えのきたけ、糸みつば、しょうが、焼きのり、あおのり	お芋パン、牛乳
23 土	ジョア	しょうゆらーめん、蓮根の炒め物、バナナ	ゆで中華めん、◎食パン、◎小麦粉、◎グラニュー糖、◎マーガリン、ごま油、油、砂糖	◎おしどり牛乳100ml、豚ひき肉、焼き豚、◎アーモンド(乾)	れんこん、バナナ、にんじん、もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、ピーマン、コーン缶、ねぎ	メロンパントースト、牛乳
25 月	牛乳	きつねうどん、竹輪の磯辺揚げ、鶏ごぼうサラダ、オレンジ	ゆでうどん、◎さつまいも、小麦粉、油、◎砂糖、マヨドレ、砂糖、ごま油	◎おしどり牛乳100ml、豚肉(もも)、油揚げ、かまぼこ、鶏ささ身、すりごま、◎黒ごま、◎牛乳、◎グリコ牛乳	オレンジ、もやし、きゅうり、切ごぼう、ねぎ、コーン缶、糸みつば、あおのり	栗とさつまいもパイ、牛乳
26 火	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	のりふりかけごはん、鮭のねぎみそ焼き、五目野菜煮、みそ汁(白菜・しめじ・ねぎ)、柿	米、◎お好み焼き粉、砂糖、◎マヨドレ、油、◎油	◎おしどり牛乳100ml、ペにさけ、味噌、◎豚肉(ばら)、◎かつお節、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	かき、だいこん、◎キャベツ、はくさい、れんこん、ねぎ、ごぼう、にんじん、◎ねぎ、しめじ、干しいたけ、◎あおのり	お好み焼き、牛乳
27 水	牛乳	ライ麦ロール、鶏肉ときのこのグラタン、フレンチサラダ、コンソメスープ、マスカットゼリー	じゃがいも、◎米、マカロニ、油、ライ麦パン	鶏もも肉(皮付き)、とろけるチーズ、◎豚肉(ロース)、ペーコン、◎油揚げ、◎グリコ牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、トマト、しめじ、◎にんじん、コーン缶、◎刻みこんぶ、◎干しいたけ	しじゅうし、麦茶
28 木	のむヨーグルト	ごはん、豆腐とえびのケチャップ煮、レタスサラダ、わかめスープ、パイナップル	米、◎小麦粉、◎砂糖、◎無塩バター、油、片栗粉、砂糖	◎おしどり牛乳100ml、絹ごし豆腐、しばえび、豚ひき肉、ハム、○しらす干し、ごま、◎黒ごま、◎ごま、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	パイナップル、レタス、ねぎ、きゅうり、たまねぎ、だいこん、コーン缶、にんにく、しょうが、乾燥わかめ(素干し水戻し)	じゃこのかみかみクッキー、牛乳
29 金	☆ハロウィンおやつ(全園児)☆	ハロウィンカレーライス、チキンパーベキュー、ほたてサラダ、フルーツポンチ	米、じゃがいも、はちみつ、油	◎おしどり牛乳100ml、鶏もも肉(皮付き)、鶏もも肉、ほたて貝柱水煮缶	◎バナナ、グリーンアスパラガス、たまねぎ、ブロッコリー、みかん缶、にんじん、バイン缶、もも缶、にんにく、焼きのり	★ハロウィンお楽しみおやつ★
30 土	ジョア	焼きそば、ハムとアスパラのコーンサラダ、オレンジ、牛乳	蒸し中華めん、◎さつまいも、マヨドレ、◎油、◎砂糖、油	牛乳180ml、豚肉(もも)、かまぼこ、◎黒ごま、味噌	キャベツ、オレンジ、にんじん、たまねぎ、もやし、ピーマン、あおのり	中学いも、麦茶

☆ 一日あたりの平均給与量 ☆
 エネルギー 571kcal 19.5g 20.2g 192mg 2.30mg 151μg 0.31mg 0.35mg 35mg
 3歳以上児 553kcal 20.0g 18.9g 286mg 2.20mg 135μg 0.29mg 0.41mg 30mg

十三夜だんご作り(心組) お供える団子を心組さんに作ってもらい、飾ります。
 さんまの塩焼き(食育) 秋が旬のサンマを観察！目の前で焼いて試食してみましょう。
 ふりかけ&ベジブロス 食材を無駄にせず、廃棄する部分で作ります。

☆食材の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

