

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 土	ジョア	高尾タンメン、半チャーハン、ジャンボしゅうまい、バナナ	ゆで中華めん、米、○グラニュー糖、ごま油	○グリコ牛乳、○あんこ(つぶ)、豚肉(もも)、卵、焼き豚	バナナ、はくさい、にんじん、もやし、ねぎ	あんこパイ、牛乳
3 月	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	★精進料理メニュー★ 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(麩・わかめ)、梨	米、○ロールパン、さつまいも、春巻きの皮、小麦粉、砂糖、○砂糖、○マヨドレ、ごま油、焼ふ	○グリコ牛乳、○鶏もも肉(皮付き)、おから、味噌、すりごま、黒ごま、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	梨、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、ほうれんそう、しめじ、○リーフレタス、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
4 火	乳酸菌飲料ミラフル	玄米ロール、ポークチャップ、彩り野菜のポテトサラダ、小松菜ときのこのスープ、グレープフルーツ	○さつまいも、じゃがいも、マヨドレ、○砂糖、油、片栗粉、砂糖	○グリコ牛乳、豚肉(もも)、ベーコン、ハム、○卵(黄)、○バター、○生クリーム(動物性)	たまねぎ、グレープフルーツ、きゅうり、しめじ、こまつな、えのきたけ、サニーレタス、赤ピーマン、黄ピーマン	スイートポテト、牛乳
5 水	豆乳飲料まめびよ(バナナ味)	きつねうどん、真珠蒸し、鶏ごぼうサラダ、オレンジ	ゆでうどん、もち米、○メープルシロップ、マヨドレ、○マーガリン、片栗粉、○砂糖、砂糖、ごま油	○グリコ牛乳、豚ひき肉、油揚げ(甘煮)、○牛乳、木綿豆腐、かまぼこ、鶏ささ身、○卵、すりごま、◎まめびよ(豆乳飲料)バナナ	オレンジ、もやし、きゅうり、ごぼう、たまねぎ、○にんじん、ねぎ、コーン缶、糸みつば、干しいたけ、しょうが	キャロットケーキ、牛乳
6 木	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	○米、じゃがいも、マカロニ、油、○砂糖、○ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、とろけるチーズ、○鶏もも肉、ベーコン、◎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、コーン缶、○にんじん、○ごぼう、○干しいたけ	炊き込みご飯、麦茶
7 金	乳酸菌飲料ミラフル	ごはん、鮭のあけぼの焼き、厚揚げとひじきの煮物、清し汁(花麩・えのき・三つ葉)、柿	米、マヨドレ、油、砂糖、麩	○グリコ牛乳、さけ、生揚げ、粉チーズ	かき、にんじん(冷凍)、にんじん、えのきたけ、ひじき、糸みつば	マロンロール、牛乳
8 土	ジョア	焼きそば、白菜とベーコンのごまマヨサラダ、オレンジ、牛乳	蒸し中華めん、マヨドレ、油	牛乳180ml、豚肉(ばら)、ベーコン、ごま	はくさい、オレンジ、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、コーン缶、ピーマン、あおのり	歌舞伎揚げ、麦茶
11 火	乳酸菌飲料ミラフル★食育はるさめ★	ごはん、春雨とひき肉の炒め物、豚しゃぶレタスサラダ、わかめスープ、パイナップル	米、○小麦粉、はるさめ、○砂糖、砂糖、油、ごま油	○グリコ牛乳、○おから、豚ひき肉、豚肉(ロース)、○味噌、○ごま、○牛乳、ごま	パイナップル、レタス、きゅうり、だいこん、ねぎ、ミニトマト、ピーマン、にんじん、コーン缶、干しいたけ、しょうが、乾燥わかめ(素干し水戻し)	おから味噌ビスコッティ、牛乳
12 水	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	カレーピラフ、肉団子と野菜のトマトスープ、グリーンサラダ、グレープフルーツ	米、○うらごしさつまいも、和風ドレッシング、○砂糖、油、砂糖	○グリコ牛乳、豚ひき肉、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	たまねぎ、グレープフルーツ、キャベツ、グリーンアスパラガス、ブロッコリー、にんじん、ホールトマト缶詰、ピーマン、しめじ、いんげん、にんにく	さつまいもようかん、牛乳
13 木	乳酸菌飲料ミラフル	手作りふりかけごはん、さばの塩焼き、五目野菜煮、みそ汁(白菜・しめじ・ねぎ)、柿	米、○食パン、○マヨドレ、砂糖、油	○グリコ牛乳、さば、味噌、いわし(煮干し)、○たらこ、ごま、さくらえび	かき、だいこん、はくさい、れんこん、ごぼう、にんじん、ねぎ、しめじ、焼きのり、干しいたけ、あおのり	たらこトースト、牛乳
14 金	牛乳	バターロール、チーズはんぺんフライ、コールスローサラダ、クラムチャウダー、オレンジ	じゃがいも、小麦粉、パン粉、油、マヨドレ	牛乳、○牛乳、はんぺん、プロセスチーズ、○ホイップクリーム、あさり水煮缶、ベーコン、ハム、◎グリコ牛乳	キャベツ、オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶	かぼちゃババロア、麦茶
15 土	ジョア	煮込みうどん、きゅうりと人参のゆずサラダ、キウイ	ゆでうどん、○食パン、○小麦粉、○グラニュー糖、○マーガリン、油	○グリコ牛乳、鶏もも肉、油揚げ、○アーモンド(乾)	キャベツ、きゅうり、キウイフルーツ、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、干しいたけ	メロンパントースト、牛乳
17 月	乳酸菌飲料ミラフル	玄米ロール、ポークチャップ、彩り野菜のポテトサラダ、小松菜ときのこのスープ、グレープフルーツ	○さつまいも、じゃがいも、マヨドレ、○砂糖、油、片栗粉、砂糖	○グリコ牛乳、豚肉(もも)、ベーコン、ハム、○卵(黄)、○バター、○生クリーム(動物性)	たまねぎ、グレープフルーツ、きゅうり、しめじ、こまつな、えのきたけ、サニーレタス、赤ピーマン、黄ピーマン	スイートポテト、牛乳
18 火	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	きつねうどん、真珠蒸し、鶏ごぼうサラダ、オレンジ	ゆでうどん、もち米、○メープルシロップ、マヨドレ、○マーガリン、片栗粉、○砂糖、砂糖、ごま油	○グリコ牛乳、豚ひき肉、油揚げ(甘煮)、○牛乳、木綿豆腐、かまぼこ、鶏ささ身、○卵、すりごま、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	オレンジ、もやし、きゅうり、ごぼう、たまねぎ、○にんじん、ねぎ、コーン缶、糸みつば、干しいたけ、しょうが	キャロットケーキ、牛乳
19 水	★食育ぶどうジュース作り★	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	○米、じゃがいも、マカロニ、油、○砂糖、○ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、とろけるチーズ、○鶏もも肉、ベーコン	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、トマト、しめじ、コーン缶、○にんじん、○ごぼう、○干しいたけ、◎巨峰	炊き込みご飯、麦茶
20 木	乳酸菌飲料ミラフル	ごはん、鮭のあけぼの焼き、厚揚げとひじきの煮物、清し汁(花麩・えのき・三つ葉)、柿	米、マヨドレ、油、砂糖、麩	○グリコ牛乳、さけ、生揚げ、粉チーズ	かき、にんじん(冷凍)、にんじん、えのきたけ、ひじき、糸みつば	マロンロール、牛乳
21 金	豆乳飲料まめびよ(バナナ味)	ピザトースト、ポテトフライ&ナゲット、ブロッコリーサラダ、みかん、牛乳	食パン6枚切、油、和風ドレッシング	牛乳、ベーコン、◎まめびよ(豆乳飲料)バナナ	みかん、ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、にんじん、ピーマン、グリーンアスパラガス	歌舞伎揚げ、麦茶
22 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、○クレームの皮、マヨドレ、砂糖、オリーブ油、ごま油	○グリコ牛乳、○ホイップクリーム(植物性脂肪)、ベーコン、すりごま	キャベツ、○バナナ、にんじん、オレンジ、なす、コーン缶	モンブラン風クレープ、牛乳
24 月	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	ごはん、春雨とひき肉の炒め物、豚しゃぶレタスサラダ、わかめスープ、パイナップル	米、○小麦粉、はるさめ、○砂糖、砂糖、油、ごま油	○グリコ牛乳、○おから、豚ひき肉、豚肉(ロース)、○味噌、○ごま、○牛乳、ごま、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	パイナップル、レタス、きゅうり、だいこん、ねぎ、ミニトマト、ピーマン、にんじん、コーン缶、干しいたけ、しょうが、乾燥わかめ(素干し水戻し)	おから味噌ビスコッティ、牛乳
25 火	乳酸菌飲料ミラフル	マヨから揚げ丼、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、マヨドレ、焼ふ、砂糖	○グリコ牛乳、鶏もも肉、味噌、○黒ごま、○牛乳、すりごま	オレンジ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが、刻みのり、万能ねぎ、乾燥わかめ(素干し水戻し)	季節のミニケーキ、牛乳
26 水	豆乳飲料まめびよ(バナナ味)	カレーピラフ、肉団子と野菜のトマトスープ、グリーンサラダ、グレープフルーツ	米、○うらごしさつまいも、和風ドレッシング、○砂糖、油、砂糖	○グリコ牛乳、豚ひき肉、◎まめびよ(豆乳飲料)バナナ	たまねぎ、グレープフルーツ、キャベツ、グリーンアスパラガス、ブロッコリー、にんじん、ホールトマト缶詰、ピーマン、しめじ、いんげん、にんにく	さつまいもようかん、牛乳
27 木	乳酸菌飲料ミラフル★食育かぼちゃ★	手作りふりかけごはん、さばの塩焼き、五目野菜煮、みそ汁(白菜・しめじ・ねぎ)、柿	米、○フランスパン、○マーガリン、砂糖、油	○グリコ牛乳、さば、味噌、いわし(煮干し)、ごま、さくらえび	かき、だいこん、はくさい、れんこん、ごぼう、にんじん、ねぎ、しめじ、焼きのり、干しいたけ、あおのり	ガーリックトースト、牛乳
28 金	★ハロウィンおやつ★(全園児)	☆☆☆ハロウィンお楽しみ給食☆☆☆	米、マヨドレ、マヨネーズ、はちみつ	○グリコ牛乳、鶏もも肉、鮭フレーク、絹ごし豆腐、味噌、○ホイップクリーム、ツナ油漬缶	◎りんご濃縮果汁、コーン缶、オレンジ、きゅうり、レタス、なめこ、ねぎ、焼きのり、にんにく	ハロウィンお楽しみおやつ、牛乳
29 土	ジョア	たらこスパゲティ、ポパイサラダ、オニオンスープ、りんご	スパゲティ、○食パン8枚切り、油、○ごま油	○グリコ牛乳、○ホイップクリーム、ベーコン、とろけるチーズ、たらこ、○あんこ(つぶ)、バター	たまねぎ、ほうれんそう、りんご、万能ねぎ、刻みのり	ごま団子風あんサンド、牛乳
31 月	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	ハヤシライス、和風サラダ、チーズ、バナナ、牛乳	米、和風ドレッシング、油	牛乳、○牛乳、豚肉(もも)、○ホイップクリーム、チーズ、ハム、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	たまねぎ、バナナ、だいこん、きゅうり、にんじん、トマトジュース缶、トウモロコシ(芽ばえ)、コーン缶、まいたけ、しめじ	かぼちゃババロア、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	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	548kcal	18.8g	21.1g	215mg	2.20mg	151μg	0.31mg	0.36mg	33mg
3歳未満児	533kcal	19.0g	18.0g	250mg	2.00mg	126μg	0.28mg	0.40mg	29mg

ぶどうジュース作り(幼児、乳児クラス)
前回好評の梨ジュースに続き、今月はぶどうジュースを作って飲みます。
食材に触れてみよう体験『はるさめ』『かぼちゃ』(乳児クラス)
前回好評だった糸こんにゃくに続き、今月ははるさめに触れてみましょう。

☆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。

