

# 令和5年 10月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園  
光明第七こども園

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	飲むヨーグルト	さつま芋ごはん、きのこわかめ汁 精進春巻き、ブロッコリーのごま和え ぶどう	米、さつまいも、春巻きの皮 ○ちぢみミックス粉、ピーマン 油、砂糖、小麦粉、◎ごま油	○牛乳、○卵、○ベーコン、◎ごま ごま、黒ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	ぶどう、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、○たまねぎ ごぼう、たけのこ、○にら、しめじ、○コーン缶 コーン缶、えのきたけ、干しいたけ、カットわかめ	牛乳 ベーコンちぢみ
3火	豆乳 人参スティック	ナン、牛乳 照り焼きチキン、ほうれん草ソテー チリコンカン風、オレンジ	ナン、○米、○天かす 三温糖、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、大豆 ベーコン、豚ひき肉、バター ○干しえび、◎調整豆乳	ホールトマト缶詰、オレンジ、ほうれん草、たまねぎ にんじん、ピーマン、◎にんじん、しめじ、コーン缶 ○万能ねぎ、○こんぶ	ほうじ茶 天むす風おにぎり こんぶ
4水	豆乳(いちご)	ごはん、みそ汁(油・大根) 鮭のあけぼの焼き キャベツの塩昆布和え、柿	米、○食パン マヨドレ、ごま油	○牛乳、ペにさけ、みみそ(甘みそ) 油揚げ、粉チーズ、◎豆びよ(いちご)	キャベツ、かき、ほうれん草、だいこん にんじん、塩こんぶ	牛乳 ガーリックトースト
5木	飲むヨーグルト	中華丼、トマトと卵のスープ 鶏ごぼうサラダ、バナナ	米、○蒸しパンミックス マヨドレ、○砂糖 片栗粉、砂糖	○調整豆乳、豚肉(もも)、うずら卵 いか、えび、鶏ささ身、○卵、卵 ◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、はくさい、チンゲンサイ、トマト、ごぼう もやし、レタス、にんじん、きゅうり、たけのこ コーン缶	豆乳 抹茶マーブル蒸しパン
6金	豆乳 きゅうりスティック	御飯、豚汁 さばの竜田揚げ、竹輪とわかめの酢の物 キウイフルーツ	米、片栗粉、板こんにやく 三温糖、○砂糖、油 ○ウエハース	さば、○ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐 豚肉(もも)、米みそ、ちくわ、油揚げ ごま、◎調整豆乳	キウイフルーツ、もやし、○バナナ、○みかん缶 ○パイン缶、きゅうり、にんじん、だいこん、ねぎ ごぼう、カットわかめ、◎きゅうり	ほうじ茶 フルーツヨーグルト ウエハース
7土	アンパンマン ジュース	カレーライス、牛乳 ブロッコリーサラダ、オレンジ	米、○ビスケット、油	牛乳、豚肉(もも)、◎ジョア	ブロッコリー、オレンジ、たまねぎ にんじん、コーン缶	ほうじ茶 アスパラビスケット
10火	豆乳 人参スティック	御飯、ワンタンスープ ブルコギ、中華サラダ 柿	米、○小麦粉、○砂糖 ○油、ワンタンの皮、はちみつ ごま油、○グラニュー糖	○ヨーグルト(無糖)、豚肉(ロース) ハム、米みそ すりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	柿、たまねぎ、もやし、レタス、にんじん、きゅうり しめじ、◎にんじん、コーン缶、にら、干しいたけ にんにく	牛乳 ドーナツ
11水	飲むヨーグルト	ロールパン、キャベツスープ 鶏肉のコーンフレーク焼き ポテトサラダ、オレンジ	パン、じゃがいも ○さつまいも、コーンフレーク マヨドレ、○砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ハム ベーコン、○卵、○いわし(煮干し) ○黒ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、きゅうり、こまつな、キャベツ、にんじん	牛乳 さつまいもパイ 小魚
12木	牛乳 きゅうりスティック	御飯、豆乳みそ汁 ポークチャップ ひじきと枝豆のツナマヨ和え、りんご	米、じゃがいも、マヨドレ、油 片栗粉、砂糖、○せんべい	豚肉(もも)、○牛乳、ツナ油漬缶 調整豆乳、米みそ、すりごま ◎牛乳	たまねぎ、りんご、えだまめ、ひじき にんじん、◎きゅうり	ほうじ茶 フルーチェ せんべい
13金	豆乳(いちご)	御飯、けんちん汁 かじきの味噌ステーキ かにかまとブロッコリーのサラダ、みかん	○じゃがいも、米、さといも ○片栗粉、○砂糖	○牛乳、かじき、木綿豆腐、鶏もも肉 かにかまぼこ、米みそ、油揚げ ◎豆びよ(いちご)	みかん、ブロッコリー、きゅうり、だいこん ねぎ、にんじん、ごぼう	牛乳 コーンパン
14土	ジョア	チャンポン麺、牛乳 いんげんの和え物、バナナ	ゆで中華めん、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、鶏ささ身 ○クリームチーズ、えび、いか 調整豆乳、かまぼこ、◎ジョア	○パイン缶、バナナ、いんげん にんじん、もやし、キャベツ	ほうじ茶 アイスクリーム
16月	飲むヨーグルト	ふりかけ御飯、味噌汁(なめこ・豆腐) ひじき春巻き ブロッコリーのごま和え、ぶどう	米、○ちぢみミックス粉 春巻きの皮、油、はるさめ 砂糖、小麦粉、◎ごま油	○牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐 米みそ、○卵、○ベーコン、◎ごま ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	ぶどう、ブロッコリー、なめこ、にんじん、きゅうり ○たまねぎ、○にら、たけのこ、○コーン缶 干しいたけ、ひじき	牛乳 ベーコンちぢみ
17火	豆乳 人参スティック	ナン、牛乳 照り焼きチキン、ほうれん草ソテー チリコンカン風、オレンジ	ナン、○米、○天かす 三温糖、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、大豆 ベーコン、豚ひき肉、バター ○干しえび、◎調整豆乳	ホールトマト缶詰、オレンジ、ほうれん草 たまねぎ、にんじん、ピーマン、◎にんじん しめじ、コーン缶、○万能ねぎ、○こんぶ	ほうじ茶 天むす風おにぎり こんぶ
18水	豆乳(いちご)	ごはん、みそ汁(油・大根) 鮭のあけぼの焼き キャベツの塩昆布和え、柿	米、○食パン マヨドレ、ごま油	○牛乳、ペにさけ、○ウインナー 米みそ、油揚げ、粉チーズ ◎豆びよ(いちご)	キャベツ、かき、ほうれん草、だいこん にんじん、塩こんぶ	牛乳 ガーリックトースト
19木	飲むヨーグルト	中華丼、トマトと卵のスープ 鶏ごぼうサラダ、バナナ	米、○蒸しパンミックス マヨドレ、○砂糖 片栗粉、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、うずら卵 いか、えび、鶏ささ身、○卵、卵 ◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、はくさい、チンゲンサイ、トマト ごぼう、もやし、レタス、にんじん、きゅうり たけのこ、コーン缶	豆乳 抹茶マーブル蒸しパン
20金	豆乳 きゅうりスティック	ロールパン、キャベツスープ 鶏肉のコーンフレーク焼き ポテトサラダ、オレンジ	パン、じゃがいも、○砂糖 ○さつまいも、 コーンフレーク、マヨドレ	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ハム ベーコン、○卵、○いわし(煮干し) ○黒ごま、◎調整豆乳	オレンジ、きゅうり、こまつな、キャベツ にんじん、◎きゅうり	牛乳 さつまいもパイ 小魚
21土	ジョア	カレーうどん、牛乳 ハムとキャベツのサラダ、パイナップル	うどん、○食パン、砂糖 油、ごま油、○砂糖	牛乳、○あんこ、豚肉(もも)、ハム なると、○ホイップクリーム、◎ジョア	キャベツ、パイナップル、コーン缶 きゅうり、にんじん、ねぎ、カットわかめ	ほうじ茶 あずきホイップサンド
23月	飲むヨーグルト	白ごま御飯、みそ汁(なす・玉葱) 照り焼き鶏つくね 青菜のシラス和え、バナナ	米、押麦、パン粉 片栗粉、砂糖、○クラッカー	木綿豆腐、鶏ひき肉、ごま、かつお節 ○クリームチーズ、米みそ、しらす、卵 牛乳、油揚げ、◎ヨーグルト(ドリンク)	○パイン缶、たまねぎ、かき、こまつな、バナナ もやし、なす、にんじん、えのきたけ	ほうじ茶 パインチーズ クラッカー
24火	豆乳 人参スティック	和風きのこスパゲティ、スパゲティナポリタン 、アンパンマンポテト、コーンレタスサラ ダ、ジョア、みかん	スパゲティ、油 アンパンマンポテト	○牛乳、ベーコン、鶏もも肉 ツナ油漬缶、◎調整豆乳、ジョア	みかん、たまねぎ、コーン缶、レタス、きゅうり ほうれん草、しめじ、まいたけ、にんじん しいたけ、ピーマン、◎にんじん	牛乳 季節のパンケーキ
25水	飲むヨーグルト	ゆかりごはん、豚汁 さんまの塩焼き、野菜和え、オレンジ	米、○ピーマン 板こんにやく、三温糖 ◎ごま油、○油	さんま、○鶏ひき肉、木綿豆腐 豚肉(もも)、米みそ、ごま、油揚げ ◎ヨーグルト(ドリンク)	みかん、こまつな、にんじん、もやし、○にんじん ○たまねぎ、だいこん、ねぎ、ごぼう、○いんげん ○干しいたけ	ほうじ茶 焼きビーフン
26木	豆乳 きゅうりスティック	★世界の料理・フィリピン★ 御飯、ギニリン、牛乳 フィリピンマカロニサラダ、バナナ	米、じゃがいも、マヨドレ 油、砂糖、○中華麺	豚ひき肉、鶏肉、牛乳 チーズ、○卵、◎調整豆乳	バナナ、玉ねぎ、にんじん、トマト、パプリカ にんにく、○ねぎ、◎きゅうり、○玉ねぎ、○しょうが	ほうじ茶 ラパズパッチョイ
27金	豆乳(いちご)	☆お弁当給食☆ ふりかけ御飯、かじきの味噌ステーキ かにかまとブロッコリーのサラダ、みかん	○じゃがいも、米、さといも ○片栗粉、○砂糖	○牛乳、かじき、木綿豆腐、鶏もも肉 かにかまぼこ、米みそ、油揚げ ◎豆びよ(いちご)	みかん、ブロッコリー、きゅうり、だいこん ねぎ、にんじん、ごぼう	牛乳 コーンパン
28土	ジョア	麻婆焼きそば、牛乳 ブロッコリーとハムのサラダ、パイナップル	焼きそばめん、油 三温糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム 米みそ、◎ジョア、○プリン	ブロッコリー、パイナップル ねぎ、にんじん、きゅうり もやし、コーン缶	ほうじ茶 プリン
30月	飲むヨーグルト	御飯、ワンタンスープ ブルコギ、中華サラダ 柿	米、○砂糖、ワンタンの皮 はちみつ、ごま油 ○ウエハース	○ヨーグルト(無糖)、豚肉(ロース) ハム、米みそ すりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	柿、たまねぎ、○バナナ、もやし、レタス ○みかん缶、○パイン缶、にんじん、きゅうり しめじ、コーン缶、にら、干しいたけ、にんにく	ほうじ茶 フルーツヨーグルト ウエハース
31火	豆乳(ココア)	ハロウィンコロケサンド パンプキンスープ、ポテトフライ コーンサラダ、フルーツゼリー	パン、油、○チュロス マヨドレ、コロケ、ミニゼリー ポテトフライ	牛乳、○ホイップクリーム バター、◎豆びよ(ココア)	かぼちゃ、コーン、えだまめ、たまねぎ リーフレタス、パセリ	ほうじ茶 チュロスサンド

☆ 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	515kcal	19.9g	17.8g	243mg	2.30mg	234μg	0.35mg	0.48mg	44mg
3歳未満児	491kcal	19.7g	16.5g	299mg	2.40mg	196μg	0.32mg	0.51mg	37mg

《今月の食育予定》

- ・ 2日 精進料理の献立になっています。
- ・ 26日 世界の料理で、給食とおやつがフィリピンの料理になっています。
- ・ 27日 お弁当給食です。
- ・ 31日 ハロウィンメニューになっています。

\* 食材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 \*

※10時と火曜日のおやつに、噛み応えのあるおやつを提供し噛む力を育てています。  
※給食展示等は、事務所前にありますので、ご覧になって下さい。

