

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	
1水	ジョア	御飯、すまし汁(麩・とろろ昆布) さつまいもの春巻き、白和え、オレンジ	米、さつまいも、春巻きの皮、板こんにゃく、油、○マヨドレ、砂糖、焼ふ	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま、◎ジョア	オレンジ、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、いんげん、とろろこんぶ、○あおのり	麦茶 フルーツヨーグルト
2木	のむヨーグルト	玄米御飯、みそ汁(花麩・わかめ) 豚肉の柳川風煮物 しゅうまい、キウイフルーツ	米、○フォー、発芽玄米、花麩、砂糖	卵、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、○鶏もも肉(皮付き)、◎ヨーグルト(ドリンク)	キウイフルーツ、たまねぎ、ごぼう、にんじん、さやえんどう、○万能ねぎ、カットわかめ	麦茶 鶏肉のフォー
3金	豆乳 小魚	御飯、じゃがいもの味噌汁 さばの塩焼きおろしポン酢 納豆の野菜和え、柿	米、○食パン、じゃがいも、○砂糖	○牛乳、さば、挽きわり納豆、米みそ、○調製豆乳、○きな粉、かつお節、◎豆乳	かき、こまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、しめじ、あさつき、だいこん(おろし)	牛乳 きなこサンド
4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、えび(むき身)、いか、調製豆乳、かまぼこ、ごま、◎ジョア	バナナ、いんげん(ゆで)、にんじん、もやし、キャベツ	麦茶 黒糖まんじゅう
6月	豆乳 おしゃぶり昆布	御飯、セロリのスープ ホイコーロー シルバーサラダ、梨	◎さつまいも、米、○砂糖、はるさめ、砂糖、マヨドレ、○バター、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ベーコン、米みそ、かにかまぼこ、○生クリーム、◎豆乳	なし、キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、きゅうり、セロリー	牛乳 スイートポテト
7火	のむヨーグルト	トマトクリームパスタ、牛乳 コーンレタスサラダ アンパンマンポテト、りんご	スパゲティ、○メープルシロップ	牛乳、生クリーム、○ホイップクリーム、ベーコン、ツナ油漬缶、○くりの甘露煮、◎のむヨーグルト	りんご、コーン缶、ホールトマト缶詰、レタス、しめじ、きゅうり、えのきたけ、○バナナ(乾果)	麦茶 栗のパンケーキ バナナチップ
8水	ジョア	中華風サラダうどん、牛乳 ちくわ磯辺揚げ 酢みそ和え、バナナ	ゆで中華めん、○米、油、てんぷら粉、砂糖、○砂糖	牛乳、ちくわ、○油揚げ、ハム、白みそ、◎ジョア	バナナ、きゅうり、キャベツ、もやし、にんじん、あおのり、カットわかめ、コーン	麦茶 焼きおにぎり
9木	牛乳 大根スティック	ロールパン、野菜スープ ササミフライ エビとブロッコリーのサラダ、パイナップル	○米、ロールパン、小麦粉、マヨドレ、パン粉、油、○バター	鶏ささ身、えび(むき身)、○鶏むね肉(皮付き)、◎牛乳	ミニブロッコリー(冷凍)、パイナップル、たまねぎ、○にんじん、キャベツ、にんじん、○たまねぎ、◎だいこん	麦茶 黒ごまちゃんすこう
10金	豆乳 きゅうりスティック	ごま塩ごはん、豚汁 さんまの塩焼き 野菜和え、みかん	米、板こんにゃく	○牛乳、さんま、木綿豆腐、豚肉(もも)、米みそ、ハム、油揚げ、ごま、◎調製豆乳	みかん、こまつな、にんじん、もやし、だいこん、○パイン缶、ねぎ、ごぼう、◎きゅうり	牛乳、ゼリー 歌舞伎揚げ
11土	六条麦茶	豚丼、麩の味噌汁 ブロッコリーサラダ、オレンジ	米、油、砂糖、麩	○牛乳、豚肉(もも)、マスカット	ブロッコリー、オレンジ、たまねぎ、にんじん、コーン缶	牛乳 ジャムパン
14火	のむヨーグルト	ひき肉カレーライス 福神漬け、牛乳 キャベツのツナサラダ、りんご	米、じゃがいも、○お好み焼き粉、砂糖、ごま油	○豆乳、牛乳、豚ひき肉、○豚肉(ばら)、ツナ缶、○いわし(煮干し)、○かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、○キャベツ、福神漬、○ねぎ、○にら、○あおのり	豆乳 お好み焼き 小魚
15水	豆乳	食パン(ジャム付)、トマトとレタスのスープ 鶏肉のコーンフ레이크焼き 千切り野菜サラダ、みかん	食パン、コーンフ레이크、マヨドレ、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ハム、ごま、◎豆乳	みかん、キャベツ、トマト、レタス、きゅうり、いちごジャム、にんじん、たまねぎ	牛乳 ヨーグルトクレープ
16木	牛乳 大根スティック	玄米御飯、みそ汁(花麩・わかめ) 豚肉の柳川風煮物 しゅうまい、キウイフルーツ	米、○フォー、発芽玄米、花麩、砂糖	卵、豚肉(肩ロース)、米みそ、○鶏もも肉(皮付き)、◎牛乳	キウイフルーツ、たまねぎ、ごぼう、にんじん、さやえんどう、○万能ねぎ、カットわかめ	麦茶 鶏肉のフォー
17金	豆乳 バナナチップス	御飯、じゃがいもの味噌汁 さばの塩焼きおろしポン酢 納豆の野菜和え、柿	米、○食パン、じゃがいも、○砂糖	○牛乳、さば、挽きわり納豆、米みそ、○調製豆乳、○きな粉、かつお節、◎豆乳	かき、こまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、しめじ、あさつき、だいこん(おろし)	牛乳 きなこサンド
18土	ジョア	きつねうどん、牛乳 ごぼうとブロッコリーサラダ、パイナップル	ゆでうどん、マヨドレ、砂糖	牛乳、油揚げ、ハム、なると、◎ジョア	にんじん、はくさい、パイナップル、ごぼう、ミニブロッコリー(冷凍)、きゅうり、ねぎ	麦茶 りんごのタルト
20月	のむヨーグルト	御飯、セロリのスープ ホイコーロー シルバーサラダ、梨	◎さつまいも、米、○砂糖、はるさめ、砂糖、マヨドレ、○バター、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ベーコン、米みそ、かにかまぼこ、○生クリーム、◎のむヨーグルト	なし、キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、きゅうり、セロリー	牛乳 スイートポテト
21火	豆乳 きゅうりスティック	ロールパン、野菜スープ ササミフライ エビとブロッコリーのサラダ、パイナップル	○小麦粉、ロールパン、小麦粉、マヨドレ、パン粉、油、○ラード	鶏ささ身、えび(むき身)、○ごま、◎調製豆乳	ミニブロッコリー(冷凍)、パイナップル、たまねぎ、キャベツ、にんじん、○こんぶ、◎きゅうり	麦茶 黒ごまちゃんすこう こんぶ
22水	ジョア	ふりかけご飯、みそ汁(豆腐・みつば) 鮭のコーンマヨ焼き もやしとツナの和え物、柿	米、マヨドレ、天かす、三温糖、○アザラン	さけ、ツナ油漬缶、しらす干し、木綿豆腐、米みそ、チーズ、ごま、◎ジョア	かき、にんじん、きゅうり、豆苗、えのきたけ、○ぶどう、こんぶ(だし用)、コーン(冷凍)、みつば、パセリ	麦茶 ぶどうのケーキ
23木	豆乳 大根スティック	トマトクリームパスタ、牛乳 コーンレタスサラダ アンパンマンポテト、りんご	スパゲティ、和風ドレッシング、○メープルシロップ	牛乳、生クリーム、○ホイップクリーム、ベーコン、ツナ油漬缶、○くりの甘露煮、◎調製豆乳	りんご、コーン缶、ホールトマト缶詰、レタス、しめじ、きゅうり、えのきたけ、◎だいこん	麦茶 栗のパンケーキ
24金	豆乳 バナナチップス	ふりかけ御飯、春雨スープ 鶏の唐揚げ ブロッコリーとカニカマ和え物、みかん	米、片栗粉、油、はるさめ、三温糖	○ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、かにかまぼこ、ごま、◎豆乳	みかん、○もも缶、ミニブロッコリー(冷凍)、○みかん缶、○バナナ、にんじん、きゅうり、キャベツ、コーン缶、万能ねぎ	麦茶 フルーツヨーグルト
25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、○ふがし、三温糖、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、みそ、◎ジョア マスカット	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	麦茶 ふがし
27月	豆乳 おしゃぶり昆布	ごま塩ごはん、豚汁 さんまの塩焼き 野菜和え、みかん	米、板こんにゃく	○牛乳、さんま、木綿豆腐、豚肉(もも)、米みそ、ハム、油揚げ、ごま、◎豆乳	みかん、こまつな、にんじん、もやし、だいこん、○パイン缶、ねぎ、ごぼう	牛乳、ゼリー 歌舞伎揚げ
28火	豆乳 きゅうりスティック	中華風サラダうどん、牛乳 ちくわ磯辺揚げ 酢みそ和え、バナナ	ゆで中華めん、○米、油、てんぷら粉、砂糖、○砂糖	牛乳、ちくわ、ハム、白みそ、○いわし(煮干し)、◎豆乳	バナナ、きゅうり、キャベツ、もやし、にんじん、あおのり、カットわかめ、◎きゅうり、コーン	ほうじ茶 焼きおにぎり 小魚
29水	ジョア	食パン(ジャム付)、トマトとレタスのスープ 鶏肉のコーンフ레이크焼き 千切り野菜サラダ、みかん	食パン、コーンフ레이크、マヨドレ、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ハム、ごま、◎ジョア	みかん、キャベツ、トマト、レタス、きゅうり、いちごジャム、にんじん、たまねぎ	麦茶 ヨーグルトクレープ
30木	のむヨーグルト	ひき肉カレーライス、牛乳 福神漬け、キャベツのツナサラダ りんご	米、じゃがいも ○お好み焼き粉 砂糖、ごま油	○豆乳、牛乳、豚ひき肉 ○豚肉(ばら)、ツナ油漬缶 ◎のむヨーグルト、○かつお節	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、○キャベツ、○ねぎ、○にら ○あおのり、福神漬け	豆乳 お好み焼き
31金	豆乳 バナナチップス	ハロウィンバーガー、コーンスープ 豆腐ナゲット レタスサラダ、パイナップル	ロールパン、マヨドレ	牛乳、○プリン ハム、ナゲット ◎豆乳	パイナップル、たまねぎ、レタス、きゅうり サニーレタス、コーン缶 にんじん、焼きのり	麦茶 かぼちゃパバロア

☆ 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	505kcal	19.0g	16.9g	176mg	2.00mg	220μg	0.35mg	0.33mg	40mg
3歳未満児	480kcal	19.1g	16.5g	233mg	2.30mg	192μg	0.35mg	0.37mg	32mg

- 《今月の食育予定》
- ・ 1日 精進料理の献立になっています。
 - ・ 22日 誕生会で自分で「にこにこおにぎり」を作って食べます。
 - ・ 24日 滝山遠足(和・愛)でお弁当給食です。
 - ・ 31日 ハロウィンメニューになっています。

※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。

* 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 *