令和8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 木	豆乳、ウエハース	ごま塩御飯、すまし汁(麸・とろろ昆布)、さつまいもの春巻き、白菜の海苔和え、柿	米、さつまいも、○小麦粉、○三温糖、○ラード、仙台麸、◎ウエハース	○牛乳、○黒ごま、◎調製豆乳	はくさい、かき、にんじん、いんげん、焼きのり、とろろこんぶ	牛乳、黒ごまちんすこう
2 金	のむヨーグルト	食パン(ジャム付)、ミネストローネ、鶏肉のコーンフレーク焼き、千切り野菜ｻﾗﾀﾞ、パイナップル	食パン、○米、じゃがいも、コーンフレーク、油、マヨドレ、砂糖、ごま油	鶏もも肉(皮付き)、ハム、ベーコン、○ごま、ごま、◎のむヨーグルト	パイナップル、キャベツ、ホールトマト、たまねぎ、きゅうり、いちごジャム、にんじん、セロリー、にんにく、○菜飯	麦茶、菜飯おにぎり
3 土	ジョア	あんかけ焼きそば、牛乳、ブロッコリーのマヨドレ和え、バナナ	蒸し中華めん、マヨドレ、油、片栗粉	牛乳、豚肉(ばら)、しぼえび、いか、◎ジョア、○ミニグラタン	ブロッコリー、バナナ、キャベツ、チンゲンサイ、もやし、たけのこ、にんじん、コーン缶、干ししいたけ	麦茶、ミニグラタン
5 月	ジョア、ゆでブロッコリー	御飯、みそ汁(かぼちゃ・しめじ)、肉豆腐、ちくわときゅうりの酢の物、キウイフルーツ	米、○さつまいも、○無塩バター、○砂糖、砂糖	○牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、◎ジョア	きゅうり、キウイフルーツ、かぼちゃ、たまねぎ、◎ブロッコリー、しめじ、ねぎ、えのきたけ、カットわかめ	牛乳、さつまいもサブレ
6 火	牛乳、スコーン	ふりかけ御飯、みそ汁(キャベツ・あげ)、鶏の照り焼き(カレー風味)、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとカニカマ和え物、梨	米、○ホットケーキ粉、片栗粉、油、三温糖、◎スコーン	○調製豆乳、鶏もも肉、○豚肉(ばら)、かにかま、米みそ、油揚げ、ごま、○かつお節、◎牛乳	なし、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、○キャベツ、○ねぎ、○にら、○あおのり	豆乳、お好み焼き
7 水	豆乳、きゅうりスティック	ボロネーゼスパゲッティ、麦茶、アンパンマンポテト、コーンレタスサラダ、バナナ	○食パン、和風ドレッシング、○砂糖、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、○調製豆乳、ツナ油漬缶、○きな粉、有塩バター、◎調製豆乳	バナナ、コーン缶、たまねぎ、レタス、ホールトマト缶詰、きゅうり、にんじん、セロリー、パセリ、にんにく、◎きゅうり	牛乳、きなこサンド
8 木	豆乳、ビスケット	御飯、みそ汁(なす・玉ねぎ)、さばの塩焼きおろしポン酢、納豆の野菜和え、柿	米、◎ビスケット	○牛乳、○ババロリア、さば、納豆、○ホイップクリーム、米みそ、かつお節、◎調製豆乳	かき、ほうれんそう、なす、たまねぎ、もやし、にんじん、だいこん(おろし)	麦茶、ココアババロア
9 金	のむヨーグルト	ロールパン、野菜スープ、スパニッシュオムレツ、エビとブロッコリーのサラダ、パイナップル	ロールパン、じゃがいも、マヨドレ、油、砂糖、○えびせん	○牛乳、卵、えび(むき身)、ベーコン、ウインナー、◎のむヨーグルト	ブロッコリー(ゆで)、パイナップル、たまねぎ、にんじん、キャベツ、だいこん	牛乳、かっぱえびせん
10 土	六条麦茶	焼きそば、牛乳、バンバンジーサラダ、バナナ	焼きそばめん、○原宿ドック、油	牛乳、豚肉(ばら)、鶏ささ身	バナナ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン、カットわかめ、あおのり	麦茶、原宿ドック
12 月	☆　スポーツの日　☆					
13 火	牛乳、スコーン	御飯、セロリのスープ、ホイコーロー、シルバーサラダ、梨	米、はるさめ、○砂糖、砂糖、マヨドレ、油、◎スコーン、マロン、ﾊﾟｲｼｰﾄ	○調製豆乳、豚肉(肩ロース)、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、◎牛乳	なし、キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン、ねぎ、たまねぎ、きゅうり、セロリー	豆乳、マロンパイ
14 水	豆乳、きゅうりスティック	八王子ラーメン、牛乳、チキンナゲット、秋のマセドニアサラダ、バナナ	ゆで中華めん、さつまいも、○コーンフレーク、マヨドレ、○砂糖	牛乳、○ヨーグルト(無糖)、チキンナゲット、焼き豚、◎調製豆乳	バナナ、かぼちゃ、もやし、たまねぎ、きゅうり、○ブルーベリージャム、にんじん、コーン缶、○いちごジャム、◎きゅうり	麦茶、ヨーグルトパフェ
15 木	豆乳、ウエハース	御飯、豚汁、鮭のコーンマヨネーズ焼き、ほうれん草のツナ和え、柿	米、○小麦粉○ラード、さといも、マヨネーズ、こんにゃく、◎ウエハース	○牛乳、べにさけ、豚肉(もも)、木綿豆腐、ツナ油漬缶、味噌、○ごま、◎調製豆乳	かき、もやし、ほうれんそう、にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ、ごぼう、コーン缶	牛乳、白ごまちんすこう
16 金	のむヨーグルト	食パン(ジャム付)、ミネストローネ、鶏肉のコーンフレーク焼き、千切り野菜ｻﾗﾀﾞ、パイナップル	食パン、○米、じゃがいも、コーンフレーク、油、マヨドレ、砂糖、ごま油	鶏もも肉(皮付き)、ハム、ベーコン、○ごま、ごま、◎のむヨーグルト	パイナップル、キャベツ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、いちごジャム、きゅうり、にんじん、セロリー、にんにく、○菜飯	麦茶、菜飯おにぎり
17 土	ジョア	ちゃんぽんうどん、牛乳、ブロッコリーとハムのサラダ、バナナ	ゆでうどん、○ホットケーキ粉、油、砂糖	牛乳、豆乳、豚肉(もも)、○牛乳、○とろけるチーズ、○有塩バター、かまぼこ、ハム、◎ジョア	バナナ、ブロッコリー(ゆで)、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、コーン缶、さやえんどう、干ししいたけ、しょうが	麦茶、チーズマフィン
19 月	ジョア、ゆでブロッコリー	御飯、みそ汁(かぼちゃ・しめじ)、肉豆腐、ちくわときゅうりの酢の物、キウイフルーツ	米、○さつまいも、○無塩バター、○砂糖、砂糖、砂糖	○牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、◎ジョア	きゅうり、キウイフルーツ、かぼちゃ、たまねぎ、◎ブロッコリー、しめじ、ねぎ、えのきたけ、カットわかめ	牛乳、さつまいもサブレ
20 火	牛乳、スコーン	ふりかけ御飯、みそ汁(キャベツ・あげ)、鶏の唐揚げ(カレー風味)、ブロッコリーとカニカマ和え物、梨	米、○ホットケーキ粉、片栗粉、油、三温糖、◎スコーン	○調製豆乳、鶏もも肉、○豚肉(ばら)、かにかま、米みそ、油揚げ、ごま、○かつお節、◎牛乳	なし、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、○キャベツ、○ねぎ、○にら、○あおのり	豆乳、お好み焼き
21 水	豆乳、きゅうりスティック	ボロネーゼスパゲティ、たらこスパゲティ、牛乳、コーンレタスサラダ、アンパンマンポテト、バナナ	スパゲティー、和風ドレッシング、油、○ケーキ	牛乳、豚ひき肉、○ホイップクリーム、たらこ、ツナ油漬缶、有塩バター、◎調製豆乳	バナナ、たまねぎ、レタス、○ぶどう、にんじん、きゅうり、だいこん、コーン缶、セロリー、焼きのり、◎きゅうり	麦茶、ぶどうのケーキ
22 木	豆乳、ビスケット	御飯、みそ汁(なす・玉ねぎ)、さばの塩焼きおろしポン酢、納豆の野菜和え、柿	米、○食パン、○砂糖、◎ビスケット	○牛乳、さば、納豆、○調製豆乳、○きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎調製豆乳	かき、ほうれんそう、なす、たまねぎ、もやし、にんじん、だいこん(おろし)	牛乳、きなこサンド
23 金	のむヨーグルト	わかめおにぎり、スパニッシュオムレツ、ウインナー、エビとブロッコリーのサラダ、オレンジ、六条麦茶	○さつまいも、米、じゃがいも、マヨドレ、油、○三温糖、砂糖	○牛乳、卵、ウインナー、えび(むき身)、ベーコン、○赤みそ、○すりごま、○ごま、◎のむヨーグルト	ブロッコリー、オレンジ、たまねぎ、にんじん	牛乳、いも田楽
24 土	ジョア	煮込みうどん、牛乳、ピーマンのツナあえ、バナナ	ゆでうどん、油、砂糖、○今川焼き	牛乳、ツナ油漬缶、鶏もも肉、油揚げ、◎ジョア	バナナ、ピーマン、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、しいたけ	麦茶、今川焼き
26 月	ジョア、ゆでブロッコリー	ひき肉のカレー、和風サラダ、福神漬け、牛乳、キウイ	米、じゃがいも、○クレープの皮、和風ドレッシング	牛乳、豚ひき肉、○ホイップクリーム、ツナ油漬缶、◎ジョア　ストロベリー	たまねぎ、コーン缶、キウイフルーツ、◎ブロッコリー、にんじん、レタス、○バナナ、きゅうり、福神漬	麦茶、バナナクレープ
27 火	牛乳、スコーン	御飯、セロリのスープ、ホイコーロー、シルバーサラダ、梨	米、はるさめ、○砂糖、砂糖、マヨドレ、油、◎スコーン、○マロン、○ﾊﾟｲｼｰﾄ	○調製豆乳、豚肉(肩ロース)、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、◎牛乳	なし、キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン、ねぎ、たまねぎ、きゅうり、セロリー	豆乳、マロンパイ
28 水	豆乳、きゅうりスティック	八王子ラーメン、牛乳、チキンナゲット、秋のマセドニアサラダ、バナナ	ゆで中華めん、さつまいも、○コーンフレーク、マヨドレ、○砂糖	牛乳、○ヨーグルト(無糖)、チキンナゲット、焼き豚、◎調製豆乳	バナナ、かぼちゃ、もやし、たまねぎ、きゅうり、○ブルーベリージャム、にんじん、コーン缶、○いちごジャム、◎きゅうり	麦茶、ヨーグルトパフェ
29 木	豆乳、ウエハース	御飯、豚汁、鮭のコーンマヨネーズ焼き、ほうれん草のツナ和え、柿	米、○ミックス粉、○三温糖、さといも、糸こんにゃく、◎ウエハース	○牛乳、べにさけ、豚肉(もも)、木綿豆腐、ツナ油漬缶、味噌、◎調製豆乳	かき、もやし、ほうれんそう、にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ、ごぼう、コーン缶	牛乳、★ドーナツ(めいさん)
30 金	りんご果汁	ハロウィンバーガー、コーンスープ、フライドポテト、レタスサラダ、パイナップル	フライドポテト、かぼちゃロール、和風ドレッシング、油、マヨドレ	牛乳、○牛乳、○ババロリア、○ホイップクリーム、ハム	クリームコーン缶、パイナップル、レタス、コーン缶、きゅうり、レッドキャベツ、にんじん、◎りんご濃縮果汁	麦茶、かぼちゃババロア
31 土	ジョア	スパゲティナポリタン、牛乳、ごぼうとﾌﾞﾛｯｺﾘｰサラダ、パイナップル	○食パン、スパゲティー、マヨドレ、油	○調製豆乳、牛乳、鶏もも肉、○つぶしあん、ハム、○有塩バター、◎ジョア	パイナップル、ごぼう、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、ピーマン	豆乳、あんバタートースト

☆　一日の平均給与量　☆

	ｴﾈﾙｷﾞｰ	ﾀﾝﾊﾟｸ質	脂質	ｶﾙｼｳﾑ	鉄	ﾋﾞﾀﾐﾝA	ﾋﾞﾀﾐﾝB1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾋﾞﾀﾐﾝC
3歳以上児	510kcal	19.0g	17.4g	225mg	2.0mg	155μg	0.36mg	0.36mg	42mg
3歳未満児	452kcal	17.1g	15.6g	227mg	2.1mg	163μg	0.33mg	0.33mg	35mg

●都合により食材の変更があります。
★⇒10月生まれのお友だちのリクエストメニューです。

