

令和4年 10月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第八保育園

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	
01 土	まめびよ	ポロネーゼスパゲティ、ジュリアンスープ、大根とツナの和風サラダ、バナナ	スパゲティ、ドレッシング、油	◎牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、ベーコン	玉ネギ、バナナ、大根、キャベツ、人参、ホールトマト、ブロッコリー、胡瓜、にんにく	牛乳、スイートポテト
03 月	豆乳、食べる小魚	ハヤシライス、ほうれん草とコーンのスープ、コールスローサラダ、オレンジ	米、◎玄米フレーク、欧風マヨネーズ、砂糖、油	◎牛乳、牛肉(もも)、ハム、◎バター、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	玉ネギ、キャベツ、オレンジ、ほうれん草、人参、マッシュルーム、胡瓜、コーン	牛乳、玄米フレークおこし
04 火	ヤクルト	栗ごはん、すまし汁(豆腐・わかめ)、鶏肉の塩こうじ焼き、切り干し大根のおかか和え、梨	米、◎砂糖	鶏もも肉、◎ヨーグルト(無糖)、○クリームチーズ、くり、◎生クリーム、絹ごし豆腐、かつお節、◎ヤクルト	◎バナナ、梨、こまつな、切り干しだいこん、人参、カットわかめ	麦茶、バナナのクリームチーズがけ、クラッカー
05 水	豆乳、大根スティック	ごはん、きのこ汁、鯖のごまみりん焼き、かぼちゃとさつまいものサラダ、りんご	米、◎マカロニスパゲティ、さつまい、欧風マヨネーズ、砂糖、ごま油、◎砂糖	◎牛乳、さわら、◎ベーコン、油揚げ、ハム、ごま、◎バター、◎調製豆乳	りんご、かぼちゃ、◎玉ネギ、大根、人参、◎トマトピューレ、まいたけ、◎人参、しめじ、胡瓜、◎ピーマン、ねぎ、えのきたけ、◎にんにく、◎大根	牛乳、ペンネのトマト煮
06 木	のむヨーグルト	人参ロールパン、コーンスープ、スパニッシュオムレツ、ポパイサラダ、グレープフルーツ	パン、◎米、じゃが芋、砂糖、◎砂糖、クルトン	牛乳、卵、◎豚肉、鶏ささ身、ベーコン、◎油揚げ、ごま、◎のむヨーグルト	コーン、グレープフルーツ、ほうれん草、キャベツ、玉ネギ、人参、ピーマン、◎刻みこんぶ、◎しょうが	麦茶、しじゅうしおにぎり
07 金	豆乳、胡瓜スティック	《精選料理》さつまいもごはん、みそ汁(鮭・わかめ)、おからの春巻き、ブロッコリーのごま和え、柿	米、さつまい、◎小麦粉、春巻きの皮、◎グラニュー糖、◎砂糖、油、ごま油	◎牛乳、おから、◎バター、◎卵、みそ、ごま、◎調製豆乳	かき、ブロッコリー、キャベツ、人参、ほうれん草、胡瓜、しめじ、カットわかめ、◎胡瓜	牛乳、ココアマフィン
08 土	まめびよ	豚汁うどん、ぎょうざ、カニカマサラダ、オレンジ	うどん、◎バウムクーヘン、板こんにやく、里芋、欧風マヨネーズ、ごま油	◎牛乳、豚肉、豆腐、かにかまぼこ、油揚げ、みそ	オレンジ、キャベツ、大根、◎みかん缶、ブロッコリー、ねぎ、胡瓜、人参、ごぼう	牛乳、バウムクーヘン、フルーツゼリー
10 月		☆☆ スポーツの日 ☆☆				
11 火	ヤクルト	野菜たっぷりタンメン(塩味)、揚げワンタン、鶏ささみと野菜のごま酢和え、グレープフルーツ	中華めん、◎食パン、◎砂糖、油、砂糖、ごま油	◎牛乳、豚肉、◎生クリーム、鶏ささ身、ごま、◎ヤクルト	グレープフルーツ、キャベツ、もやし、ブロッコリー、人参、ニラ、胡瓜、◎みかん缶、◎ぶどう、◎キウイフルーツ、ねぎ	牛乳、フルーツサンドイッチ
12 水	牛乳、人参スティック	《世界の料理・メキシコ》メキシカンピラフ、オニオンスープ、タンドリーチキン、セビチェ、パイナップル	米、油	鶏もも肉、◎コンデンスミルク、ウインナー、◎卵、◎生クリーム、えび(むき身)、とろけるチーズ、ヨーグルト(無糖)、◎牛乳	玉ネギ、パイナップル、キャベツ、胡瓜、赤たまねぎ、人参、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、オレンジピーマン、にんにく、◎人参	麦茶、フラン、ウエハース
13 木	のむヨーグルト ※輝組はフルーツジュース	ごはん、みそ汁(白菜・舞茸)、白身魚のコンマヨ焼き、がんもと野菜の煮物、柿	米、さといも(冷凍)、欧風マヨネーズ、砂糖	◎牛乳、メルルーサ、がんもどき、◎ハム、◎とろけるチーズ、みそ、◎のむヨーグルト	かき、白菜、人参、ごぼう、コーン、ねぎ、まいたけ、いんげん	牛乳、ハムチーズパイ
14 金	豆乳	選べるふりかけごはん、みそ汁(豆腐・なめこ)、肉大根、ほうれん草の納豆和え、梨	米、白滝、◎グラニュー糖、砂糖	◎牛乳、豆腐、豚肉、挽きわり納豆、みそ、かつお節、◎調製豆乳	大根、梨、ほうれん草、もやし、玉ネギ、人参、なめこ、いんげん、カットわかめ	牛乳、チュロス
15 土	まめびよ	スタミナ丼、みそ汁(キャベツ・油揚げ)、きゅうりとわかめの酢の物、バナナ	米、砂糖、油、ごま油	◎牛乳、豚肉、油揚げ、みそ、ごま	バナナ、玉ネギ、胡瓜、キャベツ、ニラ、トマト、人参、ねぎ	牛乳、今川焼き(クリーム)
17 月	豆乳、バナナチップス	ハヤシライス、ほうれん草とコーンのスープ、コールスローサラダ、オレンジ	米、◎玄米フレーク、欧風マヨネーズ、砂糖、油	◎牛乳、牛肉(もも)、ハム、◎バター、◎調製豆乳	玉ネギ、キャベツ、オレンジ、ほうれん草、人参、マッシュルーム、胡瓜、コーン、◎バナナ(乾果)	牛乳、玄米フレークおこし
18 火	ヤクルト	栗ごはん、すまし汁(豆腐・わかめ)、鶏肉の塩こうじ焼き、切り干し大根のおかか和え、梨	米、◎砂糖	鶏もも肉、◎ヨーグルト(無糖)、○クリームチーズ、くり、◎生クリーム、絹ごし豆腐、かつお節、◎ヤクルト	◎バナナ、梨、こまつな、切り干しだいこん、人参、カットわかめ	麦茶、バナナのクリームチーズがけ、クラッカー
19 水	豆乳、大根スティック	ごはん、きのこ汁、鯖のごまみりん焼き、かぼちゃとさつまいものサラダ、りんご	米、◎マカロニスパゲティ、さつまい、欧風マヨネーズ、砂糖、ごま油、◎砂糖	◎牛乳、さわら、◎ベーコン、油揚げ、ハム、ごま、◎バター、◎調製豆乳	りんご、かぼちゃ、◎玉ネギ、大根、人参、◎トマトピューレ、まいたけ、◎人参、しめじ、胡瓜、◎ピーマン、ねぎ、えのきたけ、◎にんにく、◎大根	牛乳、ペンネのトマト煮
20 木	のむヨーグルト	人参ロールパン、コーンスープ、スパニッシュオムレツ、ポパイサラダ、グレープフルーツ	パン、◎米、じゃが芋、砂糖、◎砂糖、クルトン	牛乳、卵、◎豚肉、鶏ささ身、ベーコン、◎油揚げ、ごま、◎のむヨーグルト	コーン、グレープフルーツ、ほうれん草、キャベツ、玉ネギ、人参、ピーマン、◎刻みこんぶ、◎しょうが	麦茶、しじゅうしおにぎり
21 金	豆乳、胡瓜スティック	三色丼、みそ汁(小松菜・もやし)、はんぺんのりマヨ焼き、キャベツのツナ和え、柿	米、◎小麦粉、◎グラニュー糖、砂糖、欧風マヨネーズ	◎牛乳、はんぺん、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、◎バター、◎卵、みそ、◎調製豆乳	かき、キャベツ、もやし、胡瓜、人参、こまつな、絹さや、ねぎ、しょうが、あおのり、◎胡瓜	牛乳、ココアマフィン
22 土	まめびよ	ジャージャー麺、鶏肉と小松菜のスープ、大根のごまサラダ、オレンジ	中華めん、砂糖、片栗粉、ごま油	◎牛乳、豚ひき肉、鶏肉、淡色みそ	オレンジ、大根、玉ネギ、人参、こまつな、ねぎ、胡瓜、キャベツ、たけのこ(水煮缶)、椎茸、コーン、干し椎茸、にんにく、しょうが	牛乳、ソフトパン
24 月	豆乳、おしゃぶり昆布	ごはん、みそ汁(さつまい、水菜)、豚肉のしょうが炒め、春雨サラダ、りんご	米、◎食パン、さつまい、春雨、砂糖、ごま油	◎牛乳、豚肉、◎とろけるチーズ、ハム、みそ、◎ベーコン、ごま、◎調製豆乳	玉ネギ、りんご、胡瓜、人参、◎玉ネギ、ピーマン、水菜、◎ピーマン、しょうが、◎こんぶ	牛乳、ピザトースト
25 火	ヤクルト	野菜たっぷりタンメン(塩味)、揚げワンタン、鶏ささみと野菜のごま酢和え、グレープフルーツ	中華めん、◎食パン、◎砂糖、油、砂糖、ごま油	◎牛乳、豚肉、◎生クリーム、鶏ささ身、ごま、◎ヤクルト	グレープフルーツ、キャベツ、もやし、ブロッコリー、人参、ニラ、胡瓜、◎みかん缶、◎ぶどう、◎キウイフルーツ、ねぎ	牛乳、フルーツサンドイッチ
26 水	豆乳、胡瓜スティック	《誕生会》クワッザン、クラムチャウダー、コンフレークチキン、カラフルサラダ、みかん	クワッザン、じゃが芋、マカロニ、ドレッシング、欧風マヨネーズ	◎牛乳、鶏もも肉、プロセスチーズ、ベーコン、あさり水煮缶、◎調製豆乳	みかん、キャベツ、玉ネギ、人参、胡瓜、赤ピーマン、黄ピーマン、◎オレンジ、◎胡瓜	牛乳、誕生会ケーキ(純組はホットケーキ)
27 木	のむヨーグルト	ごはん、みそ汁(白菜・舞茸)、白身魚のコンマヨ焼き、がんもと野菜の煮物、柿	米、さといも(冷凍)、欧風マヨネーズ、砂糖	◎牛乳、メルルーサ、がんもどき、◎ハム、◎とろけるチーズ、みそ、◎のむヨーグルト	かき、白菜、人参、ごぼう、コーン、ねぎ、まいたけ、いんげん	牛乳、ハムチーズパイ
28 金	豆乳	選べるふりかけごはん、みそ汁(豆腐・なめこ)、肉大根、ほうれん草の納豆和え、梨	米、◎さつまい、◎春巻きの皮、白滝、◎油、砂糖	◎牛乳、豆腐、豚肉、◎こしあん(生)、挽きわり納豆、みそ、かつお節、◎調製豆乳	大根、梨、ほうれん草、もやし、玉ネギ、人参、なめこ、いんげん、カットわかめ	牛乳、さつまいもとあんこの春巻き
29 土	まめびよ	たらこスパゲティ、ココロスープ、ポテトサラダ、バナナ	◎たこ焼き、スパゲティ、じゃが芋、欧風マヨネーズ、◎欧風マヨネーズ、油	◎牛乳、たらこ、鶏もも肉、ツナ油漬缶、◎バター、◎かつお節	バナナ、大根、玉ネギ、人参、胡瓜、コーン、しそ、刻みのみり、◎あおのり	牛乳、たこ焼き
31 月	野菜ジュース	《ハロウィン》かぼちゃおぼけのキーマカレー、かぼちゃのコンソメスープ、小エビのサラダ、みかん	米、◎小麦粉、◎砂糖、◎片栗粉、オリブ油	◎牛乳、豚ひき肉、えび(むき身)、ウインナー、◎バター	玉ネギ、みかん、人参、キャベツ、ブロッコリー、かぼちゃ、胡瓜、◎かぼちゃ(冷凍)、◎かぼちゃ、いんげん	牛乳、かぼちゃクッキー

☆食材の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

☆一日当たりの平均給与量

エネルギー	タンパク質	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	538kcal	22.0g	20.3g	215mg	3.00mg	208μg	0.36mg	0.44mg	39mg
3歳未満児	512kcal	21.0g	19.1g	248mg	3.20mg	177μg	0.33mg	0.41mg	34mg

☆世界の料理☆ 9、10月はメキシコです!

メキシカンライス・・・スパイスをたくさん入れてスパシーで濃厚な味付けの

ピラフ。みんなが食べやすいようにスパイスは少な目で味付けします!

セビチェ・・・メキシコやペルーなど中南米でよく食べられる魚介のマリネ。

エビと野菜を合わせてサラダ風に仕上げます!

フラン・・・コンデンスミルクを使用した濃厚で固めなプリンです☆

