

# 令和3年 10月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園  
光明第八こども園

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	
02月	豆乳、おしゃぶり昆布	ごはん、豆腐と卵のスープ、チンジャオロース、キャベツとちくわの中華和え、オレンジ	米、○小麦粉、○砂糖、ごま油、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、○卵、卵、○バター、ごま、◎調製豆乳	オレンジ、キャベツ、ピーマン、筍、胡瓜、赤ピーマン、黄ピーマン、人参、万能ねぎ、○レモン果汁、◎こんぶ	牛乳、マドレーヌ
03火	ヤクルト、人参スティック	ごはん、みそ汁(白菜・舞茸)、白身魚のコーンマヨ焼き、ひじきの煮物、りんご	米、○食パン、○欧風マヨネーズ、欧風マヨネーズ、板こんにゃく、砂糖、油	○牛乳、メルルーサ、○卵、さつま揚げ、みそ、◎ヤクルト	りんご、白菜、れんこん、ごぼう、コーン、人参、ねぎ、まいたけ、ひじき、◎人参	牛乳、たまごサンド
04水	豆乳、大根スティック	《精進料理》さつまいもごはん、きのこわかめ汁、精進春巻き、ブロッコリーのごま和え、柿	米、さつまいも、春巻きの皮、○砂糖、ピーマン、○小麦粉、油、砂糖、小麦粉、ごま油	○牛乳、○卵、○バター、○生クリーム、ごま、◎調製豆乳	かき、ブロッコリー、人参、胡瓜、ごぼう、たけのこ(水煮缶)、しめじ、コーン、えのきたけ、干し椎茸、カットわかめ、◎大根	牛乳、ブラウニー
05木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	胚芽パン、クラムチャウダー、コーンフレークチキン、キャベツサラダ、グレープフルーツ	パン、○米、じゃが芋、欧風マヨネーズ、マカロニ	鶏もも肉、牛乳、○豚肉、ベーコン、ハム、あさり水煮缶、○ごま、◎のむヨーグルト	キャベツ、グレープフルーツ、玉ネギ、人参、胡瓜、◎胡瓜	麦茶、焼肉おにぎり
06金	豆乳、食べる小魚	大根カレー、福神漬け、小松菜のスープ、春雨サラダ、パイナップル	米、春雨、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、卵、ハム、牛乳、ごま、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	パイナップル、大根、玉ネギ、人参、こまつな、胡瓜、福神漬け、コーン	幼児牛乳、原宿ドック(チーズ)
07土	まめびよ	ジャージャー麺、鶏肉と小松菜のスープ、ブロッコリーとツナのサラダ、オレンジ	中華めん、ドレッシング、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、鶏肉、ツナ油漬缶、淡色みそ	オレンジ、ブロッコリー、玉ネギ、胡瓜、キャベツ、人参、こまつな、ねぎ、たけのこ(水煮缶)、椎茸、干し椎茸、にんにく、しょうが	牛乳、カエデの実
9月	☆☆ スポーツの日 ☆☆					
10火	ヤクルト、人参スティック	ネバネバ丼、みそ汁(さつまいも・水菜)、はんぺんのりマヨ焼き、ほうれん草のごまサラダ、梨	米、○食パン、さつまいも、欧風マヨネーズ、ドレッシング、○グラニュー糖、砂糖、○粉糖	○牛乳、はんぺん、豚ひき肉、挽きわり納豆、みそ、○バター、ごま、◎ヤクルト	梨、ほうれん草、キャベツ、人参、ニラ、胡瓜、ねぎ、玉ネギ、水菜、しょうが、あおのり、◎人参	牛乳、ココアトースト
11水	豆乳、大根スティック	野菜たっぷりタンメン(塩味)、焼ギョウザ、もやしとささみの中華和え、オレンジ	中華めん、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、○ウインナー、鶏ささ身、○卵、ごま、◎調製豆乳	もやし、オレンジ、キャベツ、チンゲンサイ、ニラ、胡瓜、ねぎ、人参、◎大根	牛乳、ウインナーロールパイ
12木	のむヨーグルト、胡瓜スティック ※輝組はミックスジュース	《世界の料理:韓国》ごはん、わかめスープ、豚ブルコギ、チレギサラダ、りんご	米、○さつまいも、ごま油、○油、砂糖、○砂糖	○牛乳、豚肉、○だいたい水煮、ごま、○いわし(煮干し)、○ごま、◎のむヨーグルト	りんご、玉ネギ、レタス、胡瓜、人参、ニラ、たけのこ(水煮缶)、椎茸、コーン、焼きのり、カットわかめ、にんにく、◎胡瓜	牛乳、変わり大学いも
13金	豆乳、バナナチップス	きのこご飯、みそ汁(小松菜・もやし)、鯖のごまみりん焼き、れんこんの炒め物、柿	米、○ホットケーキ粉、こんにゃく、砂糖、ごま油	○牛乳、さわら、○牛乳、ツナ油漬缶、竹輪、油揚げ、○とろけるチーズ、みそ、ごま、◎調製豆乳	かき、れんこん、もやし、こまつな、まいたけ、しめじ、ねぎ、人参、○コーン、いんげん、干し椎茸、◎バナナ(乾果)	牛乳、ツナコーンホットケーキ
14土	まめびよ	みそ豚丼、大根のすまし汁、白菜とじゃこの青じそ和え、グレープフルーツ	米、○パウムクーヘン、砂糖、麩、ごま油	○牛乳、豚肉、しらす干し、みそ、ごま	白菜、玉ネギ、グレープフルーツ、もやし、大根、水菜、人参、万能ねぎ、糸みつば	牛乳、パウムクーヘン、青りんごゼリー
16月	豆乳、おしゃぶり昆布	ごはん、豆腐と卵のスープ、チンジャオロース、キャベツとちくわの中華和え、オレンジ	米、○小麦粉、○砂糖、ごま油、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、○卵、卵、○バター、ごま、◎調製豆乳	オレンジ、キャベツ、ピーマン、筍、胡瓜、赤ピーマン、黄ピーマン、人参、万能ねぎ、○レモン果汁、◎こんぶ	牛乳、マドレーヌ
17火	ヤクルト、人参スティック	ごはん、みそ汁(白菜・舞茸)、白身魚のコーンマヨ焼き、ひじきの煮物、梨	米、○食パン、○欧風マヨネーズ、欧風マヨネーズ、板こんにゃく、砂糖、油	○牛乳、メルルーサ、○卵、さつま揚げ、みそ、◎ヤクルト	梨、白菜、れんこん、ごぼう、コーン、人参、ねぎ、まいたけ、ひじき、◎人参	牛乳、たまごサンド
18水	豆乳、大根スティック	菜めしご飯、みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)、鶏肉のから揚げ、ブロッコリーのおかか和え、バナナ	米、じゃが芋、○砂糖、○小麦粉、油、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、○卵、○バター、みそ、○生クリーム、かつお節、◎調製豆乳	バナナ、キャベツ、ブロッコリー、玉ネギ、胡瓜、人参、万能ねぎ、しょうが、にんにく、◎大根	牛乳、ブラウニー
19木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	胚芽パン、クラムチャウダー、コーンフレークチキン、キャベツサラダ、グレープフルーツ	パン、○米、じゃが芋、欧風マヨネーズ、マカロニ、○欧風マヨネーズ、○ごま油	鶏もも肉、牛乳、○カニカマ、ベーコン、ハム、あさり水煮缶、○ごま、◎のむヨーグルト	キャベツ、グレープフルーツ、玉ネギ、人参、胡瓜、○だいたい(たくあん)、○味付けのり、◎胡瓜	《世界の料理:韓国》 麦茶、チュモクパブ
20金	牛乳、食べる小魚	大根カレー、福神漬け、小松菜のスープ、春雨サラダ、パイナップル	米、春雨、○砂糖、砂糖、ごま油	○ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、ハム、牛乳、ごま、◎牛乳、◎いわし(煮干し)	パイナップル、大根、玉ネギ、人参、こまつな、胡瓜、○もも缶、○みかん缶、○パイナップル、福神漬け、コーン	麦茶、フルーツヨーグルト、リッツ
21土	まめびよ	白ごまタンタンうどん、エビしゅうまい、キャベツの塩昆布あえ、バナナ	うどん、○クリームパン、砂糖、ねりごま	○牛乳、豚ひき肉、竹輪、みそ、油揚げ、ごま、豆乳	キャベツ、バナナ、白菜、人参、こまつな、ねぎ、しめじ、胡瓜、塩こんぶ	牛乳、ミニクリームパン
23月	豆乳、バナナチップス	ごはん、みそ汁(大根・しめじ)、松風焼き、こぎつねサラダ、グレープフルーツ	米、パン粉、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏ひき肉、みそ、油揚げ、○くりの甘露煮、卵、ごま、ごま、◎調製豆乳	グレープフルーツ、大根、れんこん、胡瓜、キャベツ、ブロッコリー、ねぎ、人参、しめじ、椎茸、カットわかめ、◎バナナ(乾果)	牛乳、栗とあんこの蒸しパン
24火	ヤクルト、人参スティック	ネバネバ丼、みそ汁(さつまいも・水菜)、はんぺんのりマヨ焼き、ほうれん草のごまサラダ、みかん	米、○食パン、さつまいも、欧風マヨネーズ、ドレッシング、○グラニュー糖、砂糖、○粉糖	○牛乳、はんぺん、豚ひき肉、挽きわり納豆、みそ、○バター、ごま、◎ヤクルト	みかん、ほうれん草、キャベツ、人参、ニラ、胡瓜、ねぎ、玉ネギ、水菜、しょうが、あおのり、◎人参	牛乳、ココアトースト
25水	豆乳、大根スティック	野菜たっぷりタンメン(塩味)、焼ギョウザ、もやしとささみの中華和え、オレンジ	中華めん、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、○ウインナー、鶏ささ身、○卵、ごま、◎調製豆乳	もやし、オレンジ、キャベツ、チンゲンサイ、ニラ、胡瓜、ねぎ、人参、◎大根	牛乳、ウインナーロールパイ
26木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	《誕生会》チキンライス、オニオンスープ、ヒレかつ、シーザーサラダ、りんご	米、パン粉、小麦粉、油、クルトン	○牛乳、豚肉(ヒレ)、鶏むね肉、○ホイップクリーム、ベーコン、卵、粉チーズ、◎のむヨーグルト	玉ネギ、りんご、レタス、胡瓜、人参、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、◎胡瓜	牛乳、誕生会ケーキ(※純組はホットケーキ)
27金	豆乳、おしゃぶり昆布	きのこご飯、みそ汁(小松菜・もやし)、鯖のごまみりん焼き、れんこんの炒め物、柿	米、○白玉粉、こんにゃく、○砂糖、○油、砂糖、◎粉糖、ごま油	○牛乳、さわら、○絹ごし豆腐、竹輪、油揚げ、みそ、ごま、○きな粉、◎調製豆乳	かき、れんこん、もやし、こまつな、まいたけ、しめじ、ねぎ、人参、いんげん、干し椎茸、◎こんぶ	《十三夜》牛乳、お月見ドーナツ
28土	まめびよ	ポロネーズパゲティ、ポトフスープ、カニカマサラダ、グレープフルーツ	スパゲティ、じゃが芋、欧風マヨネーズ、油	○牛乳、豚ひき肉、かにかまぼこ、ウインナー	玉ネギ、グレープフルーツ、キャベツ、ホールトマト、人参、ブロッコリー、胡瓜、にんにく	牛乳、レモンカスタードタルト
30月	牛乳、食べる小魚	選べるふりかけごはん、みそ汁(麩・ねぎ)、肉豆腐、ほうれん草の卵チーズ和え、バナナ	うどん、米、白滝、砂糖、麩	焼き豆腐、豚肉、○鶏肉、みそ、○油揚げ、プロセスチーズ、◎牛乳、◎いわし(煮干し)	バナナ、ほうれん草、チンゲンサイ、玉ネギ、ねぎ、○大根、ほうれんそう(冷凍)、○こまつな、○ねぎ、○人参、人参、しめじ、○椎茸	麦茶、おやつうどん
31火	野菜ジュース	《ハロウィン》おばけコロッケバーガー、豆乳スープ、かぼちゃサラダ、みかん	バーガーパン、さつまいも、欧風マヨネーズ、○グラニュー糖、油、○小麦粉	○牛乳、豆乳、○生クリーム、○クリームチーズ、○卵、ベーコン、ハム、○バター、スライスチーズ	みかん、かぼちゃ、ほうれん草、○かぼちゃ(冷凍)、キャベツ、しめじ、胡瓜、人参、焼きのり、○レモン果汁	牛乳、かぼちゃのチーズケーキ

☆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	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	554kcal	22.3g	21.1g	223mg	2.8mg	198μg	0.38mg	0.42mg	40mg
3歳未満児	524kcal	21.3g	19.7g	267mg	3.1mg	181μg	0.35mg	0.40mg	34mg

《世界の料理:韓国》10月から3月の世界の料理は韓国です!

ブルコギ…韓国語で「ブル」が火、「コギ」が肉という意味で、薄切り肉を甘辛いしょうゆベースのたれで味付けし、野菜などと一緒に炒めた日本の焼肉のような料理です。そのままご飯のおかずをしたり、サンチュに巻いて食べます。  
チュモクパブ…「パブ」がご飯、「チュモク」が握りこぶしという意味で、ごはんにくあんや韓国のりなどの具材を混ぜ込んで作ったおにぎりです。