

# 令和6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	
01火	ヤクルト、人参スティック	《精進料理》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、りんご	米、春巻きの皮、ピーン油、砂糖、小麦粉、ごま油	○牛乳、ごま、◎ヤクルト	りんご、ブロッコリー、キャベツ、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、カットわかめ、干し椎茸、◎人参	牛乳、カスタードパイ
02水	豆乳、大根スティック	《世界の料理:ブラジル》わかめご飯、春雨スープ、フランゴパッサリーニョ、小松菜とじゃこの和え物、バナナ	米、○じゃが芋、油、片栗粉、春雨、ごま油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、○ベーコン、○とろけるチーズ、しらす干し、◎調製豆乳	バナナ、こまつな、もやし、玉ネギ、○玉ネギ、人参、ニラ、椎茸、パセリ、◎大根	牛乳、じゃがベーコンのチーズ炒め
03木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	野菜たっぷりタンメン(塩味)、焼ギョウザ、ひじきとごぼうのサラダ、グレープフルーツ	中華めん、○クレープの皮、○欧風マヨネーズ、ドレッシング、ごま油	○牛乳、豚肉、鶏ささ身、○ツナ水煮缶、○プロセスチーズ、◎のむヨーグルト	グレープフルーツ、キャベツ、大根、人参、こまつな、ごぼう、ニラ、胡瓜、ねぎ、○胡瓜、○玉ネギ、ひじき、◎胡瓜	牛乳、ツナマヨクレープ
04金	豆乳、バナナチップス	ごはん、みそ汁(白菜・水菜)、さばの塩焼き、れんこんの金平、梨	米、こんにゃく、ごま油	○牛乳、さば、竹輪、油揚げ、みそ、ごま、◎調製豆乳	梨、れんこん、白菜、人参、しめじ、水菜、いんげん、◎バナナ(乾果)	牛乳、黒糖蒸しケーキ
05土	まめびよ	ジャージャー麺、鶏肉と小松菜のスープ、エビしゅうまい、カニカマサラダ、オレンジ	中華めん、欧風マヨネーズ、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、かにかまぼこ、鶏肉、淡色みそ	オレンジ、キャベツ、玉ネギ、ブロッコリー、こまつな、ねぎ、胡瓜、たけのこ(水煮缶)、人参、椎茸、干し椎茸、にんにく、しょうが	牛乳、ドームケーキ(カスタード)
07月	豆乳、おしゃぶり昆布	三色丼、みそ汁(なす・玉ねぎ)、ちくわのマヨ焼き、かぶの塩昆布和え、グレープフルーツ	米、○ホットケーキ粉、欧風マヨネーズ、パン粉、○砂糖、○油、砂糖、ごま油	○牛乳、竹輪、鶏ひき肉、○牛乳、みそ、◎調製豆乳	グレープフルーツ、○りんご、かぶ、なす、胡瓜、キャベツ、玉ネギ、かぶ・葉、塩こんぶ、絹さや、万能ねぎ、しょうが、◎こんぶ	牛乳、りんごケーキ
08火	ヤクルト、人参スティック	パンキンパン、コーンスープ、ポークビーンズ、スパゲティのサラダ、バナナ	パン、○米、じゃが芋、欧風マヨネーズ、スパゲティ、○砂糖、砂糖、○ごま油	牛乳、豚肉、大豆、○みそ、ハム、○ごま、◎ヤクルト	バナナ、玉ネギ、コーン、人参、トマトピューレ、キャベツ、胡瓜、コーン、◎人参	麦茶、みそ焼きおにぎり
09水	豆乳、大根スティック	ごはん、豚汁、カレイの煮つけ、ほうれん草の納豆和え、りんご	米、○パン、さといも(冷凍)、○油、三温糖、板こんにゃく、○グラニュー糖、ごま油	○牛乳、カラスガレイ、豆腐、挽きわり納豆、豚肉(もも)、淡色みそ、油揚げ、○きな粉、かつお節、◎調製豆乳	りんご、もやし、ほうれん草、人参、大根、ねぎ、ごぼう、えのきたけ、しょうが、◎大根	牛乳、揚げぱん
10木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	茄子と豚ひき肉のカレー、福神漬け、キャベツスープ、春雨サラダ、パイナップル	米、○じゃが芋、○片栗粉、春雨、○小麦粉、砂糖、油、ごま油	豚ひき肉、○粉チーズ、○プロセスチーズ、ハム、牛乳、○バター、ごま、◎のむヨーグルト、○牛乳	パイナップル、玉ネギ、なす、人参、キャベツ、胡瓜、福神漬け、トマト、コーン、しめじ、◎胡瓜	《世界の料理:ブラジル》牛乳、ボンデケーキ
11金	豆乳、食べる小魚	ごはん、豆腐と卵のスープ、チンジャオロース、白菜とのりのナムル、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、◎いわし(煮干し)	白菜、オレンジ、もやし、ピーマン、筍、赤ピーマン、黄ピーマン、人参、水菜、万能ねぎ、焼きのり、○レモン果汁	牛乳、マドレーヌ
12土	まめびよ	豚肉のしょうが焼き丼、みそ汁(豆腐・わかめ)、ブロッコリーのおかか和え、バナナ	米、油	○牛乳、豚肉、豆腐、みそ、かつお節	バナナ、玉ネギ、ブロッコリー、キャベツ、人参、胡瓜、ねぎ、ピーマン、カットわかめ	牛乳、カエデの実
15火	ヤクルト、人参スティック	栗ごはん、すまし汁(そうめん)、れんこんつくね、キャベツのツナ和え、柿	米、○食パン、干しそうめん、砂糖、片栗粉、○砂糖、花麩	○牛乳、鶏ひき肉、くり、ツナ油漬缶、○バター、○きな粉、◎ヤクルト	かき、キャベツ、れんこん、人参、ねぎ、胡瓜、みつ葉、◎人参	牛乳、きなこサンドパン
16水	豆乳、大根スティック	わかめご飯、春雨スープ、鶏肉のから揚げ、小松菜とじゃこの和え物、バナナ	米、○じゃが芋、油、片栗粉、春雨、ごま油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、○ベーコン、○とろけるチーズ、しらす干し、◎調製豆乳	バナナ、こまつな、もやし、○玉ネギ、人参、玉ネギ、ニラ、椎茸、しょうが、にんにく、◎大根	牛乳、じゃがベーコンのチーズ炒め
17木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	野菜たっぷりタンメン(塩味)、焼ギョウザ、ひじきとごぼうのサラダ、グレープフルーツ	中華めん、○パン、ドレッシング、ごま油、○オリーブ油	○牛乳、豚肉、○ウインナー、鶏ささ身、◎のむヨーグルト	グレープフルーツ、キャベツ、○ホールトマト、大根、人参、こまつな、ごぼう、ニラ、胡瓜、○赤ピーマン、ねぎ、○ピーマン、○玉ネギ、ひじき、◎胡瓜	《世界の料理:ブラジル》牛乳、カシヨーホケンチ
18金	豆乳、バナナチップス	ごはん、みそ汁(白菜・水菜)、さばの塩焼き、れんこんの金平、りんご	米、○クレープの皮、こんにゃく、○欧風マヨネーズ、ごま油	○牛乳、さば、○ツナ水煮缶、竹輪、油揚げ、○プロセスチーズ、みそ、ごま、◎調製豆乳	りんご、れんこん、白菜、人参、しめじ、○胡瓜、水菜、○玉ネギ、いんげん、◎バナナ(乾果)	牛乳、ツナマヨクレープ
19土	まめびよ	親子うどん、しゅうまい、大根とツナの和風サラダ、オレンジ	うどん	○牛乳、卵、鶏もも肉、かまぼこ、ツナ油漬缶	オレンジ、大根、ほうれん草、ブロッコリー、ねぎ、胡瓜、人参	牛乳、今川焼き(あんこ)
21月	豆乳、おしゃぶり昆布	三色丼、みそ汁(なす・玉ねぎ)、ちくわのマヨ焼き、かぶの塩昆布和え、グレープフルーツ	米、○ホットケーキ粉、欧風マヨネーズ、パン粉、○砂糖、○油、砂糖、ごま油	○牛乳、竹輪、鶏ひき肉、○牛乳、みそ、◎調製豆乳	グレープフルーツ、○りんご、かぶ、なす、胡瓜、キャベツ、玉ネギ、かぶ・葉、塩こんぶ、絹さや、万能ねぎ、しょうが、◎こんぶ	牛乳、りんごケーキ
22火	ヤクルト、人参スティック	パンキンパン、コーンスープ、ポークビーンズ、スパゲティのサラダ、バナナ	パン、○米、じゃが芋、欧風マヨネーズ、スパゲティ、○砂糖、砂糖、○ごま油	牛乳、豚肉、大豆、○みそ、ハム、○ごま、◎ヤクルト	バナナ、玉ネギ、コーン、人参、トマトピューレ、キャベツ、胡瓜、コーン、◎人参	麦茶、みそ焼きおにぎり
23水	豆乳、大根スティック	ごはん、豚汁、カレイの煮つけ、ほうれん草の納豆和え、りんご	米、○パン、さといも(冷凍)、○油、三温糖、板こんにゃく、○グラニュー糖、ごま油	○牛乳、カラスガレイ、豆腐、挽きわり納豆、豚肉(もも)、淡色みそ、油揚げ、○きな粉、かつお節、◎調製豆乳	りんご、もやし、ほうれん草、人参、大根、ねぎ、ごぼう、えのきたけ、しょうが、◎大根	牛乳、揚げぱん
24木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	《誕生会》ポロネーズスパゲティ、クラムチャウダー、コールスローサラダ、パイナップル	スパゲティ、じゃが芋、マカロニ、欧風マヨネーズ、砂糖、油	○牛乳、牛乳、豚ひき肉、○ホイップクリーム、ベーコン、ハム、あさり水煮缶、◎のむヨーグルト	玉ネギ、キャベツ、パイナップル、ホールトマト、人参、胡瓜、◎胡瓜	牛乳、誕生ケーキ ※純組はホットケーキ
25金	豆乳、食べる小魚	ごはん、豆腐と卵のスープ、チンジャオロース、白菜とのりのナムル、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、◎いわし(煮干し)	白菜、オレンジ、もやし、ピーマン、筍、赤ピーマン、黄ピーマン、人参、水菜、万能ねぎ、焼きのり、○レモン果汁	牛乳、マドレーヌ
26土	まめびよ	ちゃんぽんラーメン、焼ギョウザ、かぼちゃサラダ、グレープフルーツ	中華めん、さつま芋、片栗粉、欧風マヨネーズ、ごま油	○牛乳、調製豆乳、豚肉、えび(むき身)、なると、ハム、ごま	グレープフルーツ、かぼちゃ、もやし、白菜、チンゲンサイ、筍、ねぎ、胡瓜、人参	牛乳、お米deりんごタルト
28月	豆乳、バナナチップス	《世界の料理:ブラジル》ムケッカ、鶏肉と豆腐のスープ、マリネサラダ、オレンジ	米、○うどん、○片栗粉、オリーブ油、ごま油	○牛乳、たら、絹ごし豆腐、○豚肉(もも)、牛乳、鶏肉、えび、ハム、○油揚げ、あさり水煮缶、◎調製豆乳	玉ネギ、オレンジ、大根、胡瓜、トマト、○大根、こまつな、赤ピーマン、黄ピーマン、人参、コーン、○しめじ、○椎茸、○えのきたけ、○まいたけ、万能ねぎ、○人参、○ねぎ、ココナッツミルク、レモン果汁、◎バナナ(乾果)	牛乳、きのこうどん
29火	ヤクルト、人参スティック	さつまいもごはん、すまし汁(そうめん)、れんこんつくね、キャベツのツナ和え、柿	米、○食パン、さつま芋、干しそうめん、砂糖、片栗粉、○砂糖、花麩	○牛乳、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、○バター、○きな粉、◎ヤクルト	かき、キャベツ、れんこん、人参、ねぎ、胡瓜、みつ葉、◎人参	牛乳、きなこサンドパン
30水	豆乳、大根スティック	ごはん、みそ汁(豆腐・ねぎ)、鱈のごまみりん焼き、ほうれん草の磯和え、りんご	米、○スパゲティ、砂糖	○牛乳、さわか、豆腐、かまぼこ、みそ、○しらす干し、ごま、○バター、◎調製豆乳	りんご、もやし、ほうれん草、ねぎ、人参、なめこ、刻みのり、◎大根	牛乳、じゃこスパゲッティ
31木	野菜ジュース	《ハロウィン》おばけコロケパーガー、かぼちゃの豆乳ポタージュ、カリカリベーコンのサラダ、みかん	パーガーパン、○粉糖	○牛乳、調製豆乳、ベーコン、スライスチーズ	みかん、キャベツ、かぼちゃ(冷凍)、ブロッコリー、玉ネギ、胡瓜、人参、焼きのり	牛乳、おばけカップケーキ

☆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

	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	540kcal	22.6g	19.6g	221mg	2.1mg	183μg	0.35mg	0.40mg	36mg
3歳未満児	499kcal	20.9g	17.9g	251mg	2.5mg	168μg	0.33mg	0.37mg	32mg

☆世界の料理☆

今月はブラジルです。ブラジルにはヨーロッパ系やアジア系の人々のほかに、日系人も多くいます。そのため、ブラジル料理は多文化の影響を受けています。また、ブラジルは面積が広く、地域によってさまざまな調理法の料理があるのと、肉料理が多いのも特徴です。どんな料理ができるか楽しみに☆



