

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 水	豆乳、大根スティック	《 精進料理 》ごはん、すまし汁(小町麴・とろろ昆布)、さつまいもの春巻き、白和え、梨	米、さつま芋、春巻きの皮、こんにゃく、油、○グラニュー糖、麴、砂糖	○牛乳、豆腐、○卵、みそ、ごま、◎調製豆乳	梨、人参、ほうれん草、いんげん、とろろこんぶ、◎大根	牛乳、手作り源氏パイ
02 木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	ジャージャー麺、ワンタンスープ、ささみのサラダ、グレープフルーツ	中華めん、○食パン、ドレッシング、○砂糖、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、○バター、淡色みそ、○きな粉、◎のむヨーグルト	グレープフルーツ、キャベツ、玉ネギ、ねぎ、ブロッコリー(ゆで)、人参、たけのこ(水煮缶)、胡瓜、干し椎茸、にんにく、しょうが、カットわかめ、◎胡瓜	牛乳、きなこサンドパン
03 金	豆乳、食べる小魚	ハヤシライス、小松菜のスープ、コールスローサラダ、パイナップル	○たこ焼き、米、欧風マヨネーズ、○欧風マヨネーズ、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、ハム、○かつお節、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	玉ネギ、キャベツ、パイナップル、人参、こまつな、胡瓜、マッシュルーム、しめじ、コーン、○あおのり	牛乳、たこ焼き
04 土	まめびよ	たらこスパゲティ、豆乳スープ、かにかまサラダ、バナナ	スパゲティ	○牛乳、調製豆乳、たらこ、かにかまぼこ、ベーコン、バター	バナナ、キャベツ、ブロッコリー(ゆで)、ほうれん草、胡瓜、しめじ、人参、しそ、刻みのり	牛乳、スイートポテトデニッシュ
06 月	豆乳、バナナチップス	栗ごはん、ほうれん草のかき玉汁、鶏肉の西京焼き、れんこんの金平、柿	米、○小麦粉、こんにゃく、○砂糖、○ざらめ糖、○片栗粉、片栗粉、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、卵、白みそ、くり、竹輪、○バター、ごま、◎調製豆乳	かき、れんこん、ほうれん草、人参、○かぼちゃ、いんげん、◎バナナ(乾果)	《 十五夜 》牛乳、お月見クッキー
07 火	ヤクルト、人参スティック	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、○米、さつま芋、欧風マヨネーズ、片栗粉、○砂糖、○ごま油、ごま油	調製豆乳、豚肉、えび、○みそ、ハム、なると、○ごま、ごま、◎ヤクルト	グレープフルーツ、もやし、白菜、かぼちゃ、人参、チンゲンサイ、筍、胡瓜、ねぎ、◎人参	麦茶、みそ焼きおにぎり
08 水	豆乳、大根スティック	ネバネバ丼、みそ汁(白菜・舞茸)、かぶの塩昆布和え、バナナ	米、○スパゲティ、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、挽きわり納豆、○しらす干し、みそ、○バター、◎調製豆乳	バナナ、白菜、かぶ、ねぎ、胡瓜、キャベツ、ニラ、人参、まいたけ、かぶ・葉、塩こんぶ、しょうが、◎大根	牛乳、じゃこスパゲティ
09 木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	ごはん、のっぺい汁、さばの幽庵焼き、ほうれん草とツナの酢の物、オレンジ	米、さといも(冷凍)、○小麦粉、○砂糖、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、さば、○卵、○バター、ツナ油漬缶、◎のむヨーグルト	ほうれん草、オレンジ、もやし、人参、大根、ごぼう、ねぎ、筍、椎茸、えのきたけ、○レモン果汁、ゆず果皮、ゆず果汁、◎胡瓜	牛乳、マドレーヌ
10 金	豆乳、食べる小魚	ごはん、みそ汁(豆腐・なめこ)、豚肉のスタミナ炒め、切り干し大根のおかか和え、りんご	米、油	○牛乳、豚肉、豆腐、みそ、かつお節、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	りんご、玉ネギ、こまつな、人参、なめこ、切り干しだいこん、ねぎ、ニラ	牛乳、もみじまんじゅう
11 土	まめびよ	あんかけ焼きそば、ワンタンスープ、きゅうりとちくわの中華サラダ、グレープフルーツ	蒸し中華めん、ごま油、片栗粉、油	○牛乳、豚肉、えび、竹輪、なると、ごま	グレープフルーツ、胡瓜、白菜、玉ネギ、筍、人参、ねぎ、チンゲンサイ、カットわかめ、干し椎茸	牛乳、お米deガトーショコラ
14 火	ヤクルト、人参スティック	マーブル食パン※選べるジャム、ジュリアンスープ、コーンフ레이크チキン、スパゲティサラダ、オレンジ	食パン、○米、欧風マヨネーズ、スパゲティ	鶏もも肉、○鶏ささ身、ベーコン、ハム、◎ヤクルト	オレンジ、キャベツ、人参、デイスヘンスバックシヤム(いちご&マカリ)、玉ネギ、胡瓜、コーン、○福神漬缶、○刻みのり、◎人参	麦茶、鶏飯
15 水	豆乳、大根スティック	わかめご飯、みそ汁(キャベツ・えのき)、豚肉と厚揚げのおろし煮、小松菜のたらこ和え、りんご	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖	○牛乳、生揚げ、豚肉、○バター、みそ、○粉チーズ、たらこ、◎調製豆乳	だいこん、りんご、こまつな、もやし、キャベツ、ねぎ、人参、えのきたけ、万能ねぎ、◎大根	牛乳、チーズクッキー
16 木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	ごはん、チンゲン菜と卵のスープ、白身魚のチリソース、白菜と海苔のナムル、グレープフルーツ	米、○食パン、○小麦粉、片栗粉、○砂糖、油、砂糖、ごま油	○牛乳、すずき、卵、○バター、ごま、◎のむヨーグルト	白菜、もやし、グレープフルーツ、ねぎ、人参、チンゲンサイ、水菜、刻みのり、◎胡瓜	牛乳、メロンパン風トースト
17 金	豆乳、食べる小魚	ハヤシライス、小松菜のスープ、コールスローサラダ、パイナップル	○たこ焼き、米、欧風マヨネーズ、○欧風マヨネーズ、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、ハム、○かつお節、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	玉ネギ、キャベツ、パイナップル、人参、こまつな、胡瓜、マッシュルーム、しめじ、コーン、○あおのり	牛乳、たこ焼き
18 土	まめびよ	ブルコギ丼、わかめスープ、ささみとチンゲン菜の中華和え、バナナ	米、○クリームパン、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉、鶏ささ身、ごま	バナナ、チンゲンサイ、玉ネギ、もやし、人参、胡瓜、赤ピーマン、ピーマン、ニラ、椎茸、コーン、カットわかめ	牛乳、ミニクリームパン
20 月	豆乳、バナナチップス	ごはん、ほうれん草のかき玉汁、鶏肉の西京焼き、れんこんの金平、柿	米、○小麦粉、○砂糖、こんにゃく、○はちみつ、片栗粉、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、○こしあん(生)、○卵、卵、白みそ、竹輪、ごま、◎調製豆乳	かき、れんこん、ほうれん草、人参、いんげん、◎バナナ(乾果)	《 ご当地グルメ: 島根 》牛乳、源氏巻
21 火	ヤクルト、人参スティック	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、○米、さつま芋、欧風マヨネーズ、片栗粉、ごま油、○砂糖	調製豆乳、豚肉、えび、○豚肉、ハム、なると、○油揚げ、ごま、◎ヤクルト	グレープフルーツ、もやし、白菜、かぼちゃ、人参、チンゲンサイ、筍、胡瓜、ねぎ、○刻みこんぶ、○しょうが、◎人参	麦茶、ししじゅうしおにぎり
22 水	豆乳、大根スティック	ネバネバ丼、みそ汁(白菜・舞茸)、かぶの塩昆布和え、バナナ	米、○うどん、砂糖、○片栗粉、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、挽きわり納豆、○豚肉(もも)、みそ、○油揚げ、◎調製豆乳	バナナ、かぶ、白菜、ねぎ、キャベツ、胡瓜、ニラ、○大根、人参、まいたけ、かぶ・葉、○人参、○えのきたけ、○しめじ、○椎茸、○ねぎ、○まいたけ、塩こんぶ、しょうが、◎大根	牛乳、きのこうどん
23 木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	《 郷土料理: 島根 》ばくだんおにぎり、のっぺい汁、さばの幽庵焼き、ほうれん草とツナの酢の物、オレンジ	米、さといも(冷凍)、○小麦粉、○砂糖、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、さば、○卵、○バター、ツナ油漬缶、◎のむヨーグルト	ほうれん草、オレンジ、もやし、人参、大根、ごぼう、ねぎ、筍、椎茸、えのきたけ、焼きのり、○レモン果汁、ゆず果皮、ゆず果汁、◎胡瓜	牛乳、マドレーヌ
24 金	豆乳、食べる小魚	《 誕生会 》かぼちゃロールパン、コロコロスープ、白身魚フライ、大根とホタテの和風サラダ、りんご	かぼちゃロール、パン粉、じゃがいも、○砂糖、○小麦粉、小麦粉、油、○粉糖	○牛乳、ホキ、○生クリーム、鶏もも肉、○卵、○バター、ほたて貝柱水煮缶、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	大根、りんご、ブロッコリー(ゆで)、人参、玉ネギ、胡瓜	牛乳、誕生ケーキ
25 土	まめびよ	けんちんうどん、肉団子、ポテトサラダ、グレープフルーツ	うどん、じゃが芋、さといも(冷凍)、欧風マヨネーズ、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、豆腐、ツナ油漬缶、油揚げ	グレープフルーツ、大根、人参、胡瓜、ねぎ、コーン	牛乳、肉まん
27 月	牛乳、バナナチップス	ごはん、みそ汁(さつま芋・水菜)、肉大根、キャベツの青じそ和え、キウイフルーツ	米、さつま芋、白滝、○砂糖、砂糖	豚肉(もも)、○ヨーグルト(無糖)、○クリームチーズ、○生クリーム、油揚げ、みそ、ごま、◎牛乳	○バナナ、大根、キャベツ、キウイフルーツ、玉ネギ、人参、胡瓜、水菜、いんげん、しそ、◎バナナ(乾果)	麦茶、バナナのクリームチーズがけ、クラッカー
28 火	ヤクルト、人参スティック	マーブル食パン※選べるジャム、ジュリアンスープ、コーンフ레이크チキン、スパゲティサラダ、オレンジ	食パン、○米、欧風マヨネーズ、スパゲティ、○さといも(冷凍)、○片栗粉、○砂糖	鶏もも肉、○生揚げ、○鶏肉、ベーコン、ハム、◎ヤクルト	オレンジ、キャベツ、人参、デイスヘンスバックシヤム(いちご&マカリ)、玉ネギ、胡瓜、○ごぼう、コーン、○人参、○椎茸、◎人参	《 郷土料理: 島根 》麦茶、うずめ飯
29 水	豆乳、大根スティック	わかめご飯、みそ汁(キャベツ・えのき)、豚肉と厚揚げのおろし煮、小松菜のたらこ和え、りんご	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖	○牛乳、生揚げ、豚肉、○バター、みそ、○粉チーズ、たらこ、◎調製豆乳	だいこん、りんご、こまつな、もやし、キャベツ、ねぎ、人参、えのきたけ、万能ねぎ、◎大根	牛乳、チーズクッキー
30 木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	ごはん、チンゲン菜と卵のスープ、白身魚のチリソース、白菜と海苔のナムル、グレープフルーツ	米、○食パン、○小麦粉、片栗粉、○砂糖、油、砂糖、ごま油	○牛乳、すずき、卵、○バター、ごま、◎のむヨーグルト	白菜、もやし、グレープフルーツ、ねぎ、人参、チンゲンサイ、水菜、刻みのり、◎胡瓜	牛乳、メロンパン風トースト
31 金	豆乳、食べる小魚	《 ハロウィン 》ハロウィンカレー、オニオンスープ、カラフルサラダ、みかん	米、フレンチドレッシング(乳化型)、油	○牛乳、鶏もも肉、○ホイップクリーム、プロセスチーズ、牛乳、○かぼちゃの種(味付け)、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	玉ネギ、みかん、キャベツ、かぼちゃ、人参、大根、胡瓜、トマト、赤ピーマン、黄ピーマン	牛乳、かぼちゃタルト

☆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	550kcal	21.6g	20.1g	208mg	2.2mg	213 μg	0.34mg	0.39mg	33mg
3歳未満児	499kcal	20.5g	18.0g	260mg	2.5mg	184 μg	0.31mg	0.36mg	29mg



☆郷土料理・ご当地グルメ☆ 今月は**島根県**です！

- ・**源氏巻**…カステラのような薄い生地にあんこを包んだ、島根県津和野町の銘菓です。
- ・**うずめ飯**…タイの出汁で野菜を煮込み、少し濃い目に味付けた汁の上にご飯とわさびをのせて食べます。汁の上にご飯をのせる食べ方は、江戸時代に贅沢しているのを悟られなかったためとか、具材が粗末で他人に見られないようにしたという説があるそうです。
- ・**ばくだんおにぎり**…丸く大きく握ったご飯を覆うように、しょうゆを塗った焼きのりをかぶせたおにぎりです。隠岐の島で収穫される岩のりを使い、昔から地元民に愛されているそうです。