

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 木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	ごはん、みそ汁(白菜・舞茸)、さばのきじ焼き、ひじきの煮物、オレンジ	米、○食パン、砂糖、油	○牛乳、さば、○とろけるチーズ、○ベーコン、竹輪、みそ、◎のむヨーグルト	オレンジ、白菜、○玉ネギ、れんこん、まいたけ、人参、ごぼう、いんげん、ねぎ、万能ねぎ、ひじき、○ピーマン、◎胡瓜	牛乳、ピザトースト
02 金	豆乳、バナナチップス	《 精進料理 》こま塩ごはん、すまし汁(小町麩・とろろ昆布)、さつまいもの春巻き、白菜の磯和え、柿	米、さつま芋、春巻きの皮、油、麩、○砂糖	○牛乳、○ゆでくり、○くりの甘露煮、◎調製豆乳	白菜、かき、人参、胡瓜、いんげん、刻みのり、とろろこんぶ、◎バナナ(乾果)	牛乳、マロンパイ
03 土	まめびよ	あんかけ焼きそば、ワントンスープ、ポテトサラダ、バナナ	蒸し中華めん、じゃが芋、欧風マヨネーズ、ごま油、油、片栗粉	○牛乳、豚肉、えび、ツナ油漬缶、なると	バナナ、白菜、人参、○いちごジャム、玉ネギ、チンゲンサイ、筍、胡瓜、コーン、万能ねぎ、干し椎茸、カットわかめ	牛乳、プティボワン
05 月	牛乳、食べる小魚	豚丼、みそ汁(豆腐・なめこ)、ほうれん草の磯和え、オレンジ	米、白滝、○砂糖、砂糖 	豚肉、○ヨーグルト(無糖)、○クリームチーズ、豆腐、かまぼこ、○生クリーム、みそ、◎牛乳、◎いわし(煮干し)	○バナナ、もやし、ほうれん草、玉ネギ、オレンジ、人参、ねぎ、なめこ、刻みのり	麦茶、バナナのクリームチーズがけ、クラッカー
06 火	ヤクルト、人参スティック	ごはん、豚汁、鮭の塩焼き、キャベツとちくわのマヨ和え、グレープフルーツ	米、○マカロニ・スパゲティ、さといも(冷凍)、欧風マヨネーズ、ごま油	○牛乳、鮭、豚肉(もも)、豆腐、○ツナ油漬缶、油揚げ、淡色みそ、○バター、ごま、◎ヤクルト	グレープフルーツ、キャベツ、人参、大根、胡瓜、○玉ネギ、ねぎ、○しめじ、ごぼう、○人参、○えのきたけ、○刻みのり、◎人参	牛乳、ツナときのこの和風スパゲッティ
07 水	豆乳、おしゃぶり昆布	ごはん、みそ汁(さつま芋・水菜)、鶏肉の照りマヨ焼き、大根とひじきのサラダ、バナナ	米、○ホットケーキ粉、さつま芋、ドレッシング、○油、欧風マヨネーズ、○砂糖、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、○牛乳、みそ、ベーコン、◎調製豆乳	バナナ、大根、○オレンジ濃縮果汁、○みかん缶、こまつな、玉ネギ、胡瓜、人参、水菜、ひじき、◎こんぶ	牛乳、オレンジケーキ
08 木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	ロールパン、コーンスープ、スパニッシュオムレツ、ささみのサラダ、りんご	パン、○米、じゃが芋、ドレッシング、砂糖、○油、○ごま油	牛乳、卵、鶏ささ身、○焼き豚、○卵、ベーコン、○なると、◎のむヨーグルト	コーン、りんご、キャベツ、ブロッコリー(ゆで)、人参、玉ネギ、○ねぎ、胡瓜、ピーマン、○グリーンピース、◎胡瓜	麦茶、五目チャーハン
09 金	豆乳、バナナチップス	《 郷土料理：和歌山県 》かきまでご飯、みそ汁(大根・油揚げ)、豚肉と厚揚げのおろし煮、小松菜のたらこ和え、柿	米、砂糖	○牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、油揚げ、さば、みそ、竹輪、たらこ、凍り豆腐、◎調製豆乳	だいこん、かき、こまつな、もやし、大根、ねぎ、人参、ごぼう、絹さや、たけのこ(水煮缶)、カットわかめ、干し椎茸、◎バナナ(乾果)	牛乳、もみじまんじゅう
10 土	まめびよ	たらこスパゲティ、野菜スープ、チキンナゲット、ブロッコリーとツナのサラダ、りんご	スパゲティ、○米、じゃが芋、ドレッシング、油	ツナ油漬缶、たらこ、バター	りんご、ブロッコリー(ゆで)、キャベツ、人参、玉ネギ、刻みのり、コーン	麦茶、わかめおにぎり
12 月		☆ ☆ スポーツの日 ☆ ☆				
13 火	ヤクルト、人参スティック	ごはん、みそ汁(かぶ・生揚げ)、豚肉のしょうが炒め、キャベツの青じそ和え、オレンジ	米、○食パン、○グラニュー糖、○メープルシロップ、油、砂糖	○牛乳、豚肉、生揚げ、○バター、みそ、ごま、◎ヤクルト	玉ネギ、キャベツ、オレンジ、かぶ、胡瓜、人参、ピーマン、かぶ・葉、しそ、◎人参	牛乳、メイプルシュガートースト
14 水	牛乳、おしゃぶり昆布	八王子ラーメン、焼ギョウザ、さつまいもとかぼちゃのサラダ、キウイフルーツ	中華めん、○米、さつま芋、欧風マヨネーズ、ごま油、○ごま油	焼き豚、なると、ハム、○しらす干し、ごま、◎牛乳	キウイフルーツ、もやし、かぼちゃ、玉ネギ、コーン、胡瓜、人参、◎こんぶ	麦茶、菜めしとしらすのおにぎり
15 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、○小麦粉、○油、片栗粉、○砂糖、油、砂糖、ごま油	○牛乳、メルルーサ、卵、○ヨーグルト(無糖)、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、サクサクココアクッキー
16 金	豆乳、バナナチップス	大根カレー、福神漬、小松菜のスープ、春雨サラダ、パインアップル	米、○じゃが芋、○小麦粉、春雨、○油、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、鶏ささ身、牛乳、○淡色みそ、ごま、◎調製豆乳	パインアップル、玉ネギ、大根、人参、こまつな、胡瓜、福神漬、しめじ、コーン、◎バナナ(乾果)	牛乳、みそポテト
17 土	まめびよ	けんちんうどん、肉団子、キャベツの塩昆布和え、バナナ	うどん、○クリームパン、さといも(冷凍)、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、豆腐、油揚げ	キャベツ、バナナ、大根、ねぎ、人参、胡瓜、塩こんぶ	牛乳、ミニクリームパン
19 月	牛乳、食べる小魚	豚丼、みそ汁(豆腐・なめこ)、ほうれん草の磯和え、オレンジ	米、白滝、○砂糖、砂糖	豚肉、○ヨーグルト(無糖)、○クリームチーズ、豆腐、かまぼこ、○生クリーム、みそ、◎牛乳、◎いわし(煮干し)	○バナナ、もやし、ほうれん草、玉ネギ、オレンジ、人参、ねぎ、なめこ、刻みのり	麦茶、バナナのクリームチーズがけ、クラッカー
20 火	ヤクルト、人参スティック	ごはん、豚汁、鮭の塩焼き、キャベツとちくわのマヨ和え、グレープフルーツ	米、○マカロニ・スパゲティ、さといも(冷凍)、欧風マヨネーズ、ごま油	○牛乳、鮭、豚肉(もも)、豆腐、○ツナ油漬缶、油揚げ、淡色みそ、○バター、ごま、◎ヤクルト	グレープフルーツ、キャベツ、人参、大根、胡瓜、○玉ネギ、ねぎ、○しめじ、ごぼう、○人参、○えのきたけ、○刻みのり、◎人参	牛乳、ツナときのこの和風スパゲッティ
21 水	豆乳、おしゃぶり昆布	《 誕生会 》カレーピラフ、オニオンスープ、チキンカツ、小エビのサラダ、りんご	米、パン粉、○砂糖、○小麦粉、小麦粉、油	○牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、○ホイップクリーム、○卵、えび、○バター、○生クリーム、卵、◎調製豆乳	玉ネギ、りんご、キャベツ、ブロッコリー(ゆで)、人参、胡瓜、ピーマン、◎こんぶ	牛乳、誕生ケーキ
22 木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	ロールパン、コーンスープ、スパニッシュオムレツ、ささみのサラダ、バナナ	パン、○米、じゃが芋、ドレッシング、砂糖、○油、○ごま油	牛乳、卵、鶏ささ身、○焼き豚、○卵、ベーコン、○なると、◎のむヨーグルト	コーン、バナナ、キャベツ、ブロッコリー(ゆで)、人参、玉ネギ、○ねぎ、胡瓜、ピーマン、○グリーンピース、◎胡瓜	麦茶、五目チャーハン ※道組はみそ焼きおにぎり
23 金	豆乳、バナナチップス	栗ごはん、みそ汁(大根・油揚げ)、豚肉と厚揚げのおろし煮、小松菜のたらこ和え、柿	○さつま芋、米、○砂糖、○はちみつ、○油、砂糖	○牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、くり、油揚げ、みそ、たらこ、○ごま、◎調製豆乳	だいこん、かき、こまつな、もやし、大根、ねぎ、人参、カットわかめ、◎バナナ(乾果)	牛乳、大学いも
24 土	まめびよ	親子丼、みそ汁(小松菜・もやし)、白菜ののり和え、バナナ	米、砂糖、麩、ごま油	○牛乳、卵、鶏もも肉、みそ	バナナ、白菜、玉ネギ、もやし、こまつな、水菜、人参、万能ねぎ、刻みのり	牛乳、肉まん 
26 月	食べる小魚、豆乳	ふりかけごはん、みそ汁(キャベツ・油揚げ)、肉豆腐、ブロッコリーとちくわのおかか和え、りんご	米、○焼きそばめん、○うどん、白滝、砂糖、○油	○牛乳、焼き豆腐、豚肉、竹輪、○豚肉(肩)、油揚げ、みそ、かつお節、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	りんご、ブロッコリー(ゆで)、玉ネギ、キャベツ、チンゲンサイ、ねぎ、○キャベツ、人参、しめじ、○ねぎ、○人参、カットわかめ、○あおのり	《 ご当地グルメ：和歌山県 》牛乳、江川ちゃんぽん
27 火	ヤクルト、人参スティック	ごはん、みそ汁(かぶ・生揚げ)、豚肉のしょうが炒め、キャベツの青じそ和え、オレンジ	米、○食パン、○グラニュー糖、○メープルシロップ、油、砂糖	○牛乳、豚肉、生揚げ、○バター、みそ、ごま、◎ヤクルト	玉ネギ、キャベツ、オレンジ、かぶ、胡瓜、人参、ピーマン、かぶ・葉、しそ、◎人参	牛乳、メイプルシュガートースト
28 水	牛乳、おしゃぶり昆布	八王子ラーメン、焼ギョウザ、さつまいもとかぼちゃのサラダ、キウイフルーツ	中華めん、○米、さつま芋、欧風マヨネーズ、ごま油、○ごま油	焼き豚、なると、ハム、○しらす干し、ごま、◎牛乳	キウイフルーツ、もやし、かぼちゃ、玉ネギ、コーン、胡瓜、人参、◎こんぶ	麦茶、菜めしとしらすのおにぎり
29 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、○小麦粉、○油、片栗粉、○砂糖、油、砂糖、ごま油	○牛乳、メルルーサ、卵、○ヨーグルト(無糖)、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、サクサクココアクッキー
30 金	野菜ジュース、おせんべい	《 ハロウィン 》ハロウィンかぼちゃカレー、野菜スープ、紫キャベツのコールスローサラダ、みかん	米、欧風マヨネーズ、マカロニ、ぎょうざの皮、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、ブロセスチーズ、牛乳	玉ネギ、みかん、かぼちゃ、大根、レッドキャベツ、人参、キャベツ、○かぼちゃ、コーン、レモン果汁	牛乳、かぼちゃパイ 
31 土	まめびよ	ポロネーズスパゲティ、小松菜のスープ、チキンナゲット、カニカマサラダ、バナナ	スパゲティ、欧風マヨネーズ、油	○牛乳、豚ひき肉、かにかまぼこ	バナナ、玉ネギ、ブロッコリー(ゆで)、キャベツ、ホールトマト、こまつな、胡瓜、人参、コーン、にんにく	牛乳、いちご蒸しケーキ

☆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	535kcal	21.2g	18.6g	199mg	2.3mg	178μg	0.36mg	0.37mg	36mg
3歳未満児	498kcal	19.5g	16.7g	260mg	2.3mg	164μg	0.32mg	0.36mg	31mg

☆郷土料理・ご当地グルメ☆ 今月は和歌山県です！

- ・かきまでご飯・・・高野豆腐や人参、しいたけなどを煮て、焼きサバとともに温かいご飯に混ぜ、錦糸卵ときめさを散らして食べる混ぜご飯。日高地方で昔からお祝い事や法事、お祭りなどで振舞われてきた郷土料理です。
- ・江川ちゃんぽん・・・田辺市江川地区のご当地グルメで、中華麺とうどんを混ぜたソース味の焼きそばです。ちゃんぽんとは「さまざまなものを混ぜること」を意味することからこの名がついたそうです。