

令和3年 10月 給食献立表

社会福祉法人多摩養育園
光明第六保育園

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	
1 金	豆乳	ご飯、わかめ汁(ねぎ)、 鯖の味噌煮、 ほうれん草とコーンのナムル、みかん	米、○ロールパン、砂糖、ごま油	○ヨーグルト(ドリンク)、さば、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、◎調製豆乳	みかん、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、えのきたけ、コーン缶、○いちごジャム・低糖度、カットわかめ、しょうが	飲むヨーグルト、くるくるパン
2 土	まめびよいちご	肉すきうどん、じゃが芋のカレー炒め、 きゅうりとホタテのサラダ、 グレープフルーツ	ゆでうどん、じゃがいも、三温糖、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、ベーコン、豚肉(もも)、 ほたて貝柱水煮缶、◎調製豆乳	グレープフルーツ、ほうれんそう、にんじん、はくさい、きゅうり、だいこん、しいたけ、えのきたけ、ねぎ、ごぼう、コーン(冷凍)	牛乳、あんまん
4 月	牛乳	さつま芋ごはん、みそ汁(麩・わかめ)、 おからの春巻き(精進料理)、 ブロッコリーのごま和え、巨峰	米、さつまいも、春巻きの皮、 ○マカロニ、油、○三温糖、焼 ふ、小麦粉、三温糖、ごま油	◎調製豆乳、おから、○きな粉、 米みそ(赤色辛みそ)、ごま、黒 ごま、◎牛乳	ぶどう、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、 しめじ、カットわかめ	豆乳、 マカロニきな粉
5 火	豆乳	きのこスパゲティ、コーンスープ(わかめ)、 厚焼き卵・豚ひき肉、 トマトのマリネサラダ、りんご	スパゲティ、○米、オ リーブ油、三温糖、油、 砂糖	卵、豚ひき肉、牛乳、ベーコン、 バター、○ごま、◎調製豆乳	たまねぎ、りんご、トマト、コーン缶、しめじ、えのきたけ、ピーマン、にんじん、きゅうり、黄ピーマン、かぶ、しそ、カットわかめ、にんにく、焼きのり	ほうじ茶、 ゆかりおにぎり
6 水	まめびよいちご	ハヤシライス、 卵スープ、 コールスローサラダ、バナナ	米、○食パン、○三温 糖、マヨネーズ、○ マーガリン、砂糖、油	○牛乳、豚肉(ロース)、卵、◎調 製豆乳	バナナ、○りんご、たまねぎ、キャベツ、に んじん、ほうれんそう、マッシュルーム、 コーン(冷凍)、きゅうり	牛乳、 アップルトースト
7 木	牛乳	栗おこわ、キャベツのみそ汁、 カジキのしょうが焼き れんこんのきんぴら、梨	米、もち米、○グラ ニュー糖、砂糖、油、ご ま油	◎調製豆乳、かじき、ゆでくり、 ○卵、米みそ(淡色辛みそ)、○ 牛乳、○バター、ごま、◎牛乳	なし、れんこん、にんじん、キャベツ、もやし、 ○赤ピーマン、○黄ピーマン、こんぶ (だし用)	豆乳、 グリーン マフィン 
8 金	幼児牛乳	豆乳ロール、クリームシチュー(コーン)、 鶏肉カレー照り焼き、 レタスのサラダ、オレンジ	○米、ロールパン、じゃがいも、 フレンチドレッシング(乳化 型)、油、三温糖、○三温糖	牛乳、鶏もも肉、○米みそ(赤色 辛みそ)、生クリーム、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、レタス、トマト、コーン 缶、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)	ほうじ茶、 けんさ焼き(新潟 県)
9 土	六条麦茶	ツナケチャップライス、 わかめスープ、 マカロニサラダ、グレープフルーツ 	米、マヨネーズ、マカロ ニ	ツナ油漬缶、ごま	○りんご天然果汁、グレープフルーツ、た まねぎ、にんじん、ミックスベジタブル(冷 凍)、コーン(冷凍)、カットわかめ	りんごジュース、 マドレーヌ
11 月	豆乳	ごま塩ごはん、豆腐すまし汁(わかめ)、 酢豚・ケチャップ味、 ほうれん草のなめたけ和え、キウイフルーツ	米、○食パン、じゃがいも、 片栗粉、砂糖、油、ご ま油	◎調製豆乳、木綿豆腐、豚肉(も も)、○とろけるチーズ、○ハム、 ◎調製豆乳	キウイフルーツ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、○ たまねぎ、パイン缶、きゅうり、なめたけ、○ピーマン、 ピーマン、たけのこ、○コーン缶、ねぎ、干しいた け、カットわかめ、しょうが	豆乳、 ピザトースト
12 火	まめびよいちご	中華どんぶり、中華スープ(春雨)、 もやしとニラの和え物、 ヨーグルト、みかん	米、○じゃがいも、○上新粉、 ○油、○片栗粉、はるさめ、砂 糖、片栗粉、ごま油	ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、う ずら卵水煮缶、○チーズ、○パ ター、ごま、◎調製豆乳	みかん、はくさい、もやし、たまねぎ、にん じん、にら、たけのこ、ピーマン、干しい たけ、カットわかめ、しょうが	ほうじ茶、いもち (北海道)
13 水	豆乳	秋さけの炊き込みご飯、豆腐みそ汁(しめじ)、 だいこんのそぼろ煮、 ピーマンしりしり、りんご 	米、砂糖、油、ごま油、 片栗粉	○ヨーグルト(ドリンク)、木綿豆腐、さけ、 ツナ油漬缶、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛 みそ)、卵、油揚げ、◎調製豆乳	りんご、だいこん、ピーマン、しめじ、いん げん、にんじん、ねぎ、切り干しだいこん、 ひじき、カットわかめ	飲むヨーグルト、 マシュマロサンド
14 木	牛乳	塩ラーメン、えびシュウマイ、 白菜ときゅうりの海苔和え、 バナナ	ゆで中華めん、○クロ ワッサン、ごま油	◎調製豆乳、○ウインナー、豚 ひき肉、すりごま、◎牛乳	はくさい、バナナ、キャベツ、もやし、チン ゲンサイ、きゅうり、にら、コーン(冷凍)、 万能ねぎ、にんじん、焼きのり	豆乳、 クロワッサンウイ ナー
15 金	飲むヨーグルト	ぶどうパン、コンソメスープ、 マカロニチキングラタン、 トマトサラダ、梨	○さつまいも、ぶどうパン、マ カロニ、小麦粉、三温糖、○砂 糖、パン粉、油	牛乳、鶏もも肉、とろけるチーズ、○牛乳、 バター、○卵(黄)、○卵、○無塩バター、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	○りんご天然果汁、なし、たまねぎ、トマ ト、コーン缶、きゅうり、マッシュルーム缶、 コーン(冷凍)、カットわかめ	りんごジュース、 スイートポテト
16 土	豆乳	ソース焼きそば、 かき玉汁(小松菜)、 アスパラとトマトのお浸し、オレンジ	○焼きおにぎり、焼きそ ばめん、油、片栗粉	豚肉(ばら)、卵、かつお節、◎調 製豆乳	オレンジ、グリーンアスパラガス、トマト、 キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、 ピーマン、コーン缶、あおのり	ほうじ茶、 焼きおにぎり
18 月	牛乳	さつま芋ごはん、みそ汁(麩・わかめ)、 ひじき春巻き ブロッコリーのごま和え、巨峰	米、さつまいも、油、○マカロ ニ、(春巻きの皮)、○三温 糖、焼ふ、砂糖、ごま油、三温 糖	◎調製豆乳、○きな粉、米みそ (赤色辛みそ)、油揚げ、ごま、 黒ごま、◎牛乳	ぶどう、きゅうり、にんじん、ひじき、カット わかめ	豆乳、 マカロニきな粉
19 火	ミックスジュース	きのこスパゲティ、コーンスープ(わかめ)、 厚焼き卵・豚ひき肉、 トマトのマリネサラダ、りんご	スパゲティ、○米、オ リーブ油、三温糖、油、 砂糖、◎三温糖	卵、◎豆乳、豚ひき肉、牛乳、 ベーコン、バター、○ごま	たまねぎ、りんご、トマト、コーン缶、えのきたけ、しめ じ、◎りんご、◎もも缶(黄桃)、◎みかん缶、ピーマ ン、きゅうり、にんじん、黄ピーマン、かぶ、しそ、カッ トわかめ、にんにく、焼きのり	ほうじ茶、 ゆかりおにぎり
20 水	まめびよいちご	ハヤシライス、 卵スープ、 コールスローサラダ、バナナ	米、○食パン、○三温 糖、マヨネーズ、○ マーガリン、砂糖、油	○牛乳、豚肉(ロース)、卵、◎調 製豆乳	バナナ、○りんご、たまねぎ、キャベツ、に んじん、ほうれんそう、マッシュルーム、 コーン(冷凍)、きゅうり	牛乳、 アップルトースト
21 木	牛乳	栗おこわ、キャベツのみそ汁、 カジキのしょうが焼き れんこんのきんぴら、梨	米、もち米、○グラ ニュー糖、砂糖、油、ご ま油	◎調製豆乳、かじき、ゆでくり、 ○卵、米みそ(淡色辛みそ)、○ 牛乳、○バター、ごま、◎牛乳	なし、れんこん、にんじん、キャベツ、もやし、 ○赤ピーマン、○黄ピーマン、こんぶ (だし用)	豆乳、 グリーン マフィン 
22 金	幼児牛乳	豆乳ロール、クリームシチュー(コーン)、 鶏肉カレー照り焼き、 レタスのサラダ、オレンジ	○米、ロールパン、じゃがいも、 フレンチドレッシング(乳化 型)、油、三温糖、○三温糖	牛乳、鶏もも肉、○米みそ(赤色 辛みそ)、生クリーム、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、レタス、トマト、コーン 缶、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)	ほうじ茶、 けんさ焼き(新潟 県)
23 土	豆乳	マーボーなす丼、中華スープ(しいたけ)、 もやしとニラの和え物、 ヨーグルト、みかん	米、ごま油、片栗粉、三 温糖、砂糖	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、木綿 豆腐、豚ひき肉、ベーコン、ご ま、◎調製豆乳	みかん、なす、もやし、たまねぎ、ねぎ、に んじん、にら、チンゲンサイ、干しいた け、しょうが、にんにく	幼児牛乳、 原宿ドッグ
25 月	豆乳	ごま塩ごはん、豆腐すまし汁(わかめ)、 酢豚・ケチャップ味、 ほうれん草のなめたけ和え、キウイフルーツ	米、○食パン、じゃがいも、 片栗粉、砂糖、油、ご ま油	◎調製豆乳、木綿豆腐、豚肉(も も)、○とろけるチーズ、○ハム、 ◎調製豆乳	キウイフルーツ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、○ たまねぎ、パイン缶、きゅうり、なめたけ、○ピーマン、 ピーマン、たけのこ、○コーン缶、ねぎ、干しいた け、カットわかめ、しょうが	豆乳、 ピザトースト
26 火	まめびよバナナ	クロワッサン、スパニッシュオムレツ(スペイン)、 スペイン風スープ(スペイン)、 スペイン風になんじんサラダ、パイナップル	クロワッサン、じゃがいも、 オリーブ油	卵、ウインナー、牛乳、バター	パイナップル、にんじん、たまねぎ、トマ ト、きゅうり、ピーマン	ほうじ茶、 ケーキ 
27 水	豆乳	秋さけの炊き込みご飯、豆腐みそ汁(しめじ)、 だいこんのそぼろ煮、 ピーマンしりしり、りんご 	米、砂糖、油、ごま油、 片栗粉	○ヨーグルト(ドリンク)、木綿豆腐、さけ、 ツナ油漬缶、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛 みそ)、卵、油揚げ、◎調製豆乳	りんご、だいこん、ピーマン、しめじ、いん げん、にんじん、ねぎ、切り干しだいこん、 ひじき、カットわかめ	飲むヨーグルト、 マシュマロサンド
28 木	牛乳	塩ラーメン、えびシュウマイ、 白菜ときゅうりの海苔和え、 バナナ	ゆで中華めん、○クロ ワッサン、ごま油	◎調製豆乳、○ウインナー、豚 ひき肉、すりごま、◎牛乳	はくさい、バナナ、キャベツ、もやし、チン ゲンサイ、きゅうり、にら、コーン(冷凍)、 万能ねぎ、にんじん、焼きのり	豆乳、 クロワッサンウイ ナー
29 金	飲むヨーグルト	おぼけパン、ハロウィンミートボール、 コンソメスープ(キャベツ)、 グリーンサラダ、みかん 	ロールパン、○オートミール、 ○砂糖、パン粉、○ 油、ごま油	○カルピス、豚ひき肉、牛乳、○無塩バ ター、○卵、○牛乳、鶏ささ身、スライス チーズ、ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	みかん、たまねぎ、レタス、キャベツ、きゅうり、 チンゲンサイ、きょうな、にんじん、コーン(冷 凍)、○かぼちゃ(冷凍)、焼きのり	カルピス かぼちゃカップケーキ (クッキーのせ)
30 土	豆乳	ねぎ塩豚丼、えのきのスープ、 きゃべつのおかかマヨサラダ、 オレンジ	米、○ロールパン、マヨ ネーズ、○マヨネーズ、 ごま油	○牛乳、豚肉(ばら)、○卵、ご ま、かつお節、◎調製豆乳	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、赤ピーマン、 ピーマン、にんじん、きゅうり、えのきたけ、コー ン缶、万能ねぎ、○パセリ、焼きのり	牛乳、 卵ロールサンド

☆ 一日あたりの平均給与量

	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	589kcal	19.1g	18.8g	162mg	2.7mg	188μg	0.36mg	0.32mg	39mg
3歳未満児	531kcal	18.5g	18.3g	192mg	2.9mg	162μg	0.33mg	0.32mg	30mg

* 食材の都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい



HALLOWEEN

(今月の食育・行事)

- 04日 精進料理の日
- 05・19日 おにぎり作り(幼児クラス)
- 08・22日 けんさ焼き(新潟県)
- 12日 いもち(北海道)
- 19日 ミックスジュース作り(乳児クラス)
- 26日 誕生会・世界の料理(スペイン)
- 29日 ハロウィンメニュー