

# 令和6年 10月 給食献立表

社会福祉法人多摩養育園  
光明第四こども園

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	
1火	飲むヨーグルト	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	◎食パン、米、春巻きの皮、ピーマン、油、◎砂糖、玄米、小麦粉、砂糖、三温糖、ごま油	◎牛乳、◎バター、白いりごま、◎きな粉、◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、ミニブロッコリー、にんじん、きゅうり、ごぼう、たけのこ(ゆで)、しめじ、コーン缶、えのきたけ、カットわかめ、干しいたけ	牛乳 きなこサンドパン
2水	豆乳 大根スティック	ビビンバ、中華風コーンスープ、春雨サラダ、グレープフルーツ	米、◎ピザクラスト、はるさめ、◎マヨネーズ、玄米、砂糖、ごま油、片栗粉、◎三温糖	◎牛乳、豚ひき肉、◎鶏もも肉、卵、◎とろけるチーズ、ハム、えごま(乾)、◎豆乳	グレープフルーツ、クリームコーン缶、ねぎ、きゅうり、緑豆もやし、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、◎たまねぎ、◎しょうが、◎だいこん	牛乳 鶏マヨピザ
3木	飲むヨーグルト	ごはん、はんぺんのすまし汁、さばのみそ煮、ほうれん草の磯あえ、パイン	米、◎小麦粉、玄米、三温糖、◎砂糖、砂糖、◎グラニュー糖	◎牛乳、さば、はんぺん、◎バター、白みそ、赤みそ、◎ヨーグルト(ドリンク)	ほうれんそう、ねぎ、パインナップル、もやし、にんじん、えのきたけ、焼きのり、カットわかめ	牛乳 プレーンクッキー
4金	豆乳 にんじんスティック	カレーライス、ハッシュドポテト、チロギサラダ、オレンジ	米、ハッシュドポテト、じゃがいも、玄米、油、砂糖、ごま油	◎牛乳、◎原宿ドックチーズ、豚肉(肩ロース)、白いりごま、◎豆乳	オレンジ、たまねぎ、レタス、きゅうり、にんじん、焼きのり、レモン、にんにく、◎にんじん	牛乳 原宿ドック
5土	白ぶどう&ほうれんそう	サンドイッチ、コーンスープ、野菜スティック、バナナ	食パン、◎ベルギーワッフル、マヨネーズ、マーガリン	◎牛乳、牛乳、ハム、スライスチーズ、白みそ	◎野菜ジュース、バナナ、だいこん、きゅうり、にんじん、コーン缶、いちごジャム	牛乳 ベルギーワッフル
7月	豆乳 きゅうりスティック	ごはん、大根のみそ汁、鶏のから揚げ、キャベツの塩昆布あえ、オレンジ	米、◎リッツ、油、玄米、片栗粉、小麦粉	◎牛乳、鶏もも肉、油揚げ、米みそ、◎豆乳	オレンジ、キャベツ、だいこん、にんじん、塩こんぶ、しょうが、◎きゅうり	牛乳 プリン リッツクラッカー
8火	飲むヨーグルト	肉うどん、ちくわの磯辺揚げ、ブロッコリーのおかか和え、りんご	ゆでうどん、◎米、天ぷら粉、油、砂糖、◎砂糖、ごま油	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、ちくわ、かにかまぼこ、◎米みそ、◎すりごま(白)、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	ミニブロッコリー、りんご、たまねぎ、コーン缶、あおのり	牛乳 みそ焼きおにぎり
9水	豆乳 大根スティック	ごはん、なめこのみそ汁、鮭の塩麹焼き、浦上そばろ、グレープフルーツ	米、板こんにやく、玄米、塩こうじ、砂糖、◎黒砂糖	◎牛乳、さけ、豚肉(ばら)、木綿豆腐、赤みそ、◎豆乳	グレープフルーツ、もやし、にんじん、なめこ、ごぼう、◎だいこん	牛乳 黒糖蒸しパン
10木	飲むヨーグルト	丸パン、オニオンスープ、豆腐のミートグラタン、パスタ入りグリーンサラダ、キウイフルーツ	丸パン、◎おつゆ麩、サラダ用スパゲティ、油、パン粉、◎油	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、粉チーズ、牛乳、ピザ用チーズ、ツナ水煮缶、バター、◎ヨーグルト(ドリンク)	たまねぎ、レタス、キウイフルーツ、きゅうり、コーン缶、にんじん	牛乳 お昼スナック
11金	豆乳 にんじんスティック	ごはん、白菜のすまし汁、さんまのかば焼き、ほうれん草の納豆和え、パイン	米、小麦粉、玄米、油、砂糖、小町麩	◎牛乳、さんま、納豆、◎ホイップクリーム、かつお節、◎豆乳	ほうれんそう、はくさい、パインナップル、だいこん(たくあん)、◎バナナ、しょうが、◎にんじん	牛乳 バナナキャラメルクレープ
12土	豆びよいちご	エビピラフ、キャベツのスープ、チキンナゲット、バナナ	七分つき米、◎グラニュー糖、◎小麦粉	◎牛乳、チキンナゲット、◎クリームチーズ、◎生クリーム、えび(むき身)、ペーコン、◎卵、◎バター、◎豆乳飲料	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、◎レモン果汁	牛乳 スティックチーズケーキ
14月	 <b>スポーツの日</b>					
15火	飲むヨーグルト	八王子ラーメン、揚げワンタン、もやしとホタテのサラダ、オレンジ	ゆで中華めん、ワンタンの皮、◎パイ皮、マヨネーズ、油	◎牛乳、◎こしあん(生)、焼き豚、ほたて貝柱、豚ひき肉、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、チンゲンサイ、もやし、たまねぎ、コーン缶、ほうれんそう、たけのこ(塩蔵しなちく)	牛乳 ココアデニッシュ
16水	豆乳 大根スティック	ビビンバ、チンゲン菜とホタテの中華スープ、春雨サラダ、グレープフルーツ	米、◎食パン、◎マヨネーズ、はるさめ、玄米、砂糖、ごま油	◎牛乳、豚ひき肉、ハム、ほたて貝柱水煮缶、えごま(乾)、◎豆乳	グレープフルーツ、◎コーン缶、きゅうり、緑豆もやし、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、チンゲンサイ、ねぎ、しょうが、◎だいこん	牛乳 コーンマヨトースト
17木	飲むヨーグルト	かみなりごはん、キャベツのみそ汁、さばのねぎ塩焼き、ほうれん草の磯あえ、パイン	米、◎小麦粉、系こんにやく、◎砂糖、砂糖、油、◎グラニュー糖	◎牛乳、さば、鶏もも肉、◎バター、油揚げ、米みそ、◎ヨーグルト(ドリンク)	ほうれんそう、パインナップル、キャベツ、にんじん、もやし、ねぎ、ごぼう、干しいたけ、焼きのり	牛乳 プレーンクッキー
18金	豆乳 にんじんスティック	カレーライス、ハッシュドポテト、チロギサラダ、オレンジ	米、ハッシュドポテト、じゃがいも、◎小麦粉、玄米、油、砂糖、ごま油	豚肉(肩ロース)、◎干しえび、白いりごま、◎豆乳	オレンジ、たまねぎ、レタス、きゅうり、にんじん、◎ねぎ、焼きのり、あおのり、レモン、にんにく、◎あおのり、◎にんじん	麦茶 ぎゅうてん
19土	豆びよココア	焼き鳥丼、あおさのみそ汁、根菜サラダ、バナナ	米、◎小麦粉、◎砂糖、マヨネーズ、玄米、油、片栗粉	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、鶏糸卵、◎卵、だし入りみそ、◎無塩バター、白いりごま、◎豆乳飲料	バナナ、きゅうり、れんこんいちよう切り、ごぼう、にんじん、あおさ、刻みのり	牛乳 マフィン
21月	豆乳 きゅうりスティック	ごはん、大根のみそ汁、鶏のから揚げ、キャベツの塩昆布あえ、オレンジ	米、◎リッツ、油、玄米、片栗粉、小麦粉	◎牛乳、鶏もも肉、油揚げ、米みそ、◎豆乳	オレンジ、キャベツ、だいこん、にんじん、塩こんぶ、しょうが、◎きゅうり	牛乳 プリン リッツクラッカー
22火	飲むヨーグルト	肉うどん、ちくわの磯辺揚げ、ブロッコリーのおかか和え、りんご	ゆでうどん、◎米、天ぷら粉、油、◎油、砂糖、◎砂糖、ごま油	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、ちくわ、かにかまぼこ、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	ミニブロッコリー、りんご、たまねぎ、コーン缶、あおのり	牛乳 醤油焼きおにぎり
23水	豆乳 大根スティック	いなりずし、かにかま玉子汁、かじきの西京焼き、小松菜の煮浸し、柿	米、◎メープルマフィン、◎さつまいも、三温糖、砂糖、玄米、片栗粉	◎牛乳、かじき、油揚げ、卵(厚焼き卵)、かにかまぼこ、◎生クリーム、米みそ、スライスチーズ、◎黒ごま、◎豆乳	かき、こまつな、にんじん、糸みつば、焼きのり、◎だいこん	牛乳 誕生デザート
24木	飲むヨーグルト	丸パン、オニオンスープ、豆腐のミートグラタン、パスタ入りグリーンサラダ、キウイフルーツ	丸パン、◎おつゆ麩、サラダ用スパゲティ、油、パン粉、◎油	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、粉チーズ、牛乳、ピザ用チーズ、ツナ水煮缶、バター、◎ヨーグルト(ドリンク)	たまねぎ、レタス、キウイフルーツ、きゅうり、コーン缶、にんじん	牛乳 お昼スナック
25金	豆乳 にんじんスティック	ごはん、白菜のすまし汁、さんまのかば焼き、ほうれん草の納豆和え、パイン	米、小麦粉、玄米、油、砂糖、小町麩	◎牛乳、さんま、納豆、◎ホイップクリーム、かつお節、◎豆乳	ほうれんそう、はくさい、パインナップル、だいこん(たくあん)、◎バナナ、しょうが、◎にんじん	牛乳 バナナキャラメルクレープ
26土	豆びよいちご	チャーハン、わかめスープ、ぎょうざ、バナナ	ぎょうざ(冷凍)、米、◎食パン、ごま油、玄米、油	◎牛乳、焼き豚、卵、◎バター、◎粉チーズ、◎豆乳飲料	バナナ、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、にんじん、カットわかめ	牛乳 チーズトースト
28月	豆乳 きゅうりスティック	ごはん、はんぺんのすまし汁、焼肉、ごぼうサラダ、キウイフルーツ	◎フライドポテト、米、マヨネーズ、◎油、玄米、油、三温糖	豚肉(肩ロース)、はんぺん、すりごま(白)、◎豆乳	キウイフルーツ、ごぼう、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、えのきたけ、カットわかめ、◎あおのり、◎きゅうり	麦茶 フライドポテト
29火	飲むヨーグルト	八王子ラーメン、揚げワンタン、もやしとホタテのサラダ、オレンジ	ゆで中華めん、ワンタンの皮、◎パイ皮、マヨネーズ、油	◎牛乳、焼き豚、ほたて貝柱、豚ひき肉、◎豚ひき肉、◎バター、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、チンゲンサイ、もやし、たまねぎ、コーン缶、◎まいたけ、ほうれんそう、◎しめじ、たけのこ(塩蔵しなちく)、◎えのきたけ	牛乳 きのこパイ
30水	豆乳 大根スティック	ごはん、なめこのみそ汁、鮭の塩麹焼き、浦上そばろ、グレープフルーツ	米、◎さつまいも、板こんにやく、玄米、塩こうじ、砂糖	◎牛乳、さけ、豚肉(ばら)、木綿豆腐、赤みそ、◎豆乳	グレープフルーツ、もやし、にんじん、なめこ、ごぼう、◎だいこん	牛乳 さつまいも蒸しパン
31木	アップル&キャロット ハロウィンクラッカー	ハロウィンカレー、白菜のコンソメスープ、ブロッコリーと海老のサラダ、フルーツカクテル	◎丸パン、◎小麦粉、◎ホットケーキ粉、◎グラニュー糖、マヨネーズ、ぎょうざの皮、◎砂糖、英字マカロニ、◎水あめ	◎牛乳、豚ひき肉、だいず水煮缶詰、◎卵、◎バター、ペーコン	◎野菜ジュース、たまねぎ、ミニブロッコリー、みかん缶、パイン缶、キウイフルーツ、ミックスベジタブル(冷凍)、はくさい、にんじん、トマト	牛乳 ハロウィンメロンパン



☆ 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	523kcal	21.3g	19.0g	204mg	2.3mg	381μg	0.35mg	0.43mg	33mg
3歳未満児	470kcal	19.4g	17.4g	233mg	2.2mg	167μg	0.27mg	0.41mg	30mg

- ☆ 今月の行事食 ☆
- 1日: 精進料理
  - 17日: かみなりごはん(郷土料理)
  - 18日: ぎゅうてん(郷土料理)
  - 23日: 誕生会
  - 28日: ポテト屋さん(しおのりしお・カレー)
  - 31日: ハロウィンメニュー

・仕入等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

