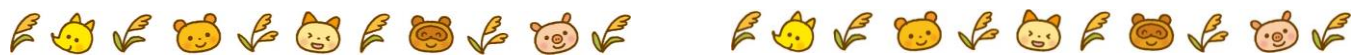


# 令和6年 10月 給食献立表

社会福祉法人多摩養育園  
光明第五保育園

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火	野菜ジュース	カレーライス、ハッシュドポテト、チヨレギサラダ、オレンジ	米、ハッシュドポテト、じゃがいも、◎砂糖、玄米、油、砂糖、ごま油、◎麦パン	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、◎バター、◎きな粉、白いりごま	◎野菜ミックスジュース、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	牛乳 きなこサンドパン
2水	豆乳 大根スティック	★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、◎ピザソース、春巻きの皮、◎マヨネーズ、油、玄米、小麦粉、砂糖、◎三温糖、三温糖、ごま油	◎牛乳、◎鶏もも肉、◎ミックスチーズ、白いりごま、◎豆乳	りんご、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、ごぼう、◎たまねぎ、たけのこ(ゆで)、しめじ、コーン缶、えのきたけ、◎しょうが、カットわかめ、干しいたけ、◎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、パン	米、◎小麦粉、玄米、三温糖、砂糖	さば、はんぺん、白みそ、◎干しえび、赤みそ、◎ヨーグルト(ドリンク)	ほうれん草、ねぎ、パインアップル、もやし、にんじん、◎たまねぎ、たけのこ、焼きのり、◎あおのり、カットわかめ	☆郷土料理(群馬県)☆ 麦茶 ぎゅうてん
4金	豆乳 にんじんスティック	ビビンバ、中華風コンスープ、春雨サラダ、グレープフルーツ	米、◎小麦粉、はるさめ、玄米、砂糖、◎砂糖、ごま油、片栗粉	◎牛乳、豚ひき肉、卵、ハム、◎バター、◎卵、白いりごま、◎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、ほうれん草(冷凍)、◎にんじん	★第五の日★ 牛乳 型抜きクッキー
5土	野菜ジュース	サンドイッチ(ハムチーズ・いちごジャム)、コンスープ、ウインナー、野菜スティック(味噌マヨ添え)、バナナ	食パン、◎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、ウインナー	◎野菜ミックスジュース、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 クリームワッフル
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、白みそ、◎豆乳	オレンジ、キャベツ、◎みかん缶、だいこん、◎キウイフルーツ、にんじん、塩こんぶ、しょうが、◎きゅうり	牛乳 フルーツゼリー リッツクラッカー
8火	飲むヨーグルト	肉うどん、はんぺんのりマヨ焼き、ブロッコリーのおかか和え、りんご	ゆでうどん、◎米、マヨネーズ、砂糖、◎砂糖、ごま油	◎牛乳、はんぺん、豚肉(肩ロース)、かにかまぼこ、◎白みそ、◎すりごま(白)、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	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	ふりかけご飯、なめこのみそ汁、鮭の塩麹焼き、凍り豆腐とにんじんの煮物、グレープフルーツ	米、◎パイ皮、玄米、塩こうじ、砂糖	◎牛乳、さけ、◎こしあん(生)、凍り豆腐、油揚げ、赤みそ、◎豆乳	グレープフルーツ、にんじん、なめこ、ねぎ、わかめ、◎だいこん	牛乳 ココアデニッシュ
10木	飲むヨーグルト	クワワッサン、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	ミクrowワッサン、◎麩、サラダ用スバゲティ、油、パン粉、◎油	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、粉チーズ、牛乳、ミックスチーズ、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 お麩スナック
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、パン	米、小麦粉、玄米、油、砂糖、小麦粉	◎牛乳、さんま、納豆、◎ホイップクリーム、かつお節、◎豆乳	ほうれん草、はくさい、パインアップル、にんじん、◎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	野菜とりんご ジュース	エビピラフ、キャベツのコンソメスープ、チキンナゲット、バナナ	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)、ベーコン、◎卵、◎バター	◎野菜ミックスジュース、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、◎さつまいも、マヨネーズ、油、◎蒸しパンミックス	◎牛乳、焼き豚、ほたて風味、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、ほうれん草	牛乳 さつまいも蒸しパン
16水	豆乳 大根スティック	ビビンバ、たまご中華スープ、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、卵、ハム、白いりごま、◎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、ほうれん草(冷凍)、ねぎ、カットわかめ、◎だいこん	牛乳 コーンマヨトースト
17木	飲むヨーグルト	☆郷土料理(群馬県・かみなりごはん)☆ 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、パン	米、◎小麦粉、糸こんにやく、◎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、白みそ、◎ヨーグルト(ドリンク)	ほうれん草、パインアップル、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、青のりハッシュドポテト、チヨレギサラダ、オレンジ	米、ハッシュドポテト、じゃがいも、◎小麦粉、◎やまといも、玄米、◎マヨネーズ、油、砂糖、ごま油	豚肉(肩ロース)、◎豚肉(もも)、◎干しえび、◎かつお節、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、◎キャベツ、◎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 お好み焼き
19土	野菜ジュース	焼き鳥丼、あおさのみそ汁、根菜サラダ、バナナ	米、◎マフィン、マヨネーズ、玄米、油、片栗粉	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、錦糸卵、白みそ、白いりごま	◎野菜ミックスジュース、バナナ、きゅうり、れんこん、ごぼう、にんじん、あおさ、刻みのみり	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	◎さつまいも、米、◎砂糖、油、玄米、片栗粉、小麦粉	◎牛乳、鶏もも肉、油揚げ、白みそ、◎卵、◎無塩バター、◎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 スイートポテト
22火	飲むヨーグルト	肉うどん、はんぺんのりマヨ焼き、ブロッコリーのおかか和え、りんご	ゆでうどん、◎米、マヨネーズ、◎油、砂糖、◎砂糖、ごま油	◎牛乳、はんぺん、豚肉(肩ロース)、かにかまぼこ、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	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	プティボワン、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	プティボワン、◎麩、サラダ用スバゲティ、油、パン粉、◎油	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、粉チーズ、牛乳、ミックスチーズ、ツナ水煮缶、バター、◎豆乳	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、◎だいこん	牛乳 お麩スナック
24木	飲むヨーグルト	★誕生会メニュー★ 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、西京みそ、スライスチーズ、◎黒ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	かき、こまつな、にんじん、糸みつば、焼きのり	牛乳 誕生会デザート
25金	豆乳 にんじんスティック	ごはん、ニラともやしのみそ汁、肉団子と野菜のうま煮、ほうれん草の納豆あえ、グレープフルーツ	米、◎ぎょうざの皮、玄米、◎マヨネーズ	◎牛乳、納豆、白みそ、油揚げ、◎たらこ、◎豆乳、肉だんご	グレープフルーツ、はくさい、ほうれん草、たけのこ(ゆで)、もやし、にんじん、にら、干しいたけ、◎焼きのり、◎にんじん	牛乳 たらこマヨせんべい
26土	野菜ジュース	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、ごま油、玄米、油	◎牛乳、◎原宿ドックチーズ、焼き豚、卵	◎野菜ミックスジュース、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 原宿ドック
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、ほたて風味、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、ほうれん草、◎しめじ、◎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、糸こんにやく、玄米、塩こうじ、砂糖、◎黒砂糖、◎蒸しパンミックス	◎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
31木	アップル&キャロット アンパンマンせんべい	★ハロウィンメニュー★ キーマカレー、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	◎パン、◎アンパンマンせんべい、米、◎ホットケーキ粉、◎グラニュー糖、マヨネーズ、ぎょうざの皮、英字マカロニ	◎牛乳、豚ひき肉、だいず水煮缶詰、卵、◎バター、ベーコン、ねりごま	◎野菜ジュース、たまねぎ、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、焼きのり	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	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	551kcal	22.0g	17.1g	241mg	2.4mg	187μg	0.30mg	0.34mg	20mg
3歳未満児	522kcal	20.9g	16.2g	225mg	2.3mg	198μg	0.28mg	0.31mg	21mg

☆ 今月の行事食 ☆

- 2日: 精進料理
- 4日: 第五の日
- 24日: 誕生会
- 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。

※第五の日 型抜きクッキーの形を選んでもらいます。

