

令和3年 10月 昼食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明高倉保育園

日付	10時おやつ	献立	材 料 名		3時おやつ	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの		
01金	バナナ	黒糖ロール、鶏肉団子のケチャップ煮、かぼちゃのサラダ、りんご、牛乳	黒糖ロール、○焼きそばめん、マヨネーズ、油、小麦粉、片栗粉、○ごま油、砂糖	牛乳、○豚肉(ばら)	◎バナナ、りんご、かぼちゃ、○はくさい、○たまねぎ、きゅうり、○にんじん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン缶	あんかけ焼そば、麦茶、教育昆布
02土	牛乳	御飯、ぶり大根、小松菜のしらす和え、バナナ、みそ汁(生揚げ・ねぎ)	米、○食パン、○マーガリン、○グラニュー糖、砂糖	○牛乳、○牛乳、ぶり、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、○きな粉	バナナ、だいたいこ、こまつな、ねぎ、にんじん、しょうが、カットわかめ	きなこトースト、牛乳
03日	牛乳	御飯、マーボーなす、わかめの酢の物、オレンジ、はくさいスープ	米、○クレープ皮、砂糖、油、片栗粉、ごま油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、○ホイップクリーム、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、なす、きゅうり、○みかん缶、はくさい、にんじん、根切りもやし、ねぎ、たまねぎ、しめじ、ら、しょうが、にんにく、カットわかめ	クレープ、牛乳
04月	牛乳	ゆかり御飯、ピーマンの肉づめ、はくさいのこんぶ和え、もも缶、みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)	米、○白玉粉、○油、パン粉、小麦粉、油、片栗粉	◎牛乳、○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、○粉チーズ、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	もも缶、はくさい、ピーマン、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、塩こんぶ	もちもちチーズ、ジョア
05火	ブチダン	くりご飯、あじのかば焼き、ほうれん草の納豆あえ、柿、みそ汁(なめこ・大根)	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、もち米、油、小麦粉	○牛乳、あじ、ゆでり、挽きわり納豆、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、○無塩バター、かつお節、◎ブチダン	かき、ほうれん草、にんじん、だいたいこ、ねぎ、なめこ、しょうが、こんぶ(だし用)	マフィン、牛乳
06水	牛乳、野菜スティック	黒糖ロール、ポパイオムレツ、フロッキーの三色サラダ、グレープフルーツ、かぼちゃのポタージュ	黒糖ロール、○さつまいも、○水あめ、○油、○砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、油	○牛乳、◎牛乳、牛乳、卵、豚ひき肉、バター、○黒ごま	グレープフルーツ、たまねぎ、かぼちゃ、フロッキー、ほうれん草、◎にんじん、マッシュルーム缶、赤ピーマン、コーン缶	大学芋、牛乳
07木	牛乳	御飯、かじきのフライ、ほうれん草のサラダ、バナナ、すまし汁(大根)	米、フレンチドレッシング(分離型)、油、○砂糖、パン粉、小麦粉	◎牛乳、○ヨーグルト(無糖)、かじき、ツナ油漬缶、卵	バナナ、ほうれん草、だいたいこ、○みかん缶、○バナナ、○パン缶、にんじん、コーン缶、だいたいこ(葉)	フルーツヨーグルト、麦茶
08金	バナナ	なすミートスパゲティ、コロコロサラダ、キウイフルーツ、オニオンスープ	スパゲティ、○小麦粉、油、小麦粉、○油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、○豚肉(もも)、粉チーズ、○干しえび、○かつお節	◎バナナ、キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、ホルトマト缶詰、なす、だいたいこ、きゅうり、○キャベツ、赤ピーマン、ねぎ、にんにく、○お好み	お好み焼き、牛乳、教育昆布
09土	牛乳	御飯、豚肉のしょうが焼き、もやしのゆかりあえ、りんご、みそ汁(厚揚げ・こまつな)	米、○ホットケーキ粉、○メープルシロップ、油、小麦粉	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、○バター	りんご、根切りもやし、たまねぎ、きゅうり、こまつな、にんじん、しょうが	ホットケーキ、牛乳
10日	牛乳	御飯、たらごま風味焼き、小松菜のしらす和え、柿、みそ汁(なめこ・大根)	米、○コーンフレーク、ごま油	○牛乳、◎牛乳、たら、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、○バター、黒ごま、ごま	かき、こまつな、だいたいこ、ねぎ、にんじん、なめこ	マシュマロコーンフレーク、牛乳
11月	牛乳	御飯、さけのホイル焼き、切干大根とはんぺんの煮物、バナナ、すまし汁(麩・水菜)	米、焼ふ、油、砂糖	◎牛乳、○調製豆乳、さけ、○たごボール、はんぺん	バナナ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、切り干しだいこん、水菜、赤ピーマン、ねぎ、レモン果汁	たご焼き、まめびよ
12火	ブチダン	カレーライス、かぼちゃのサラダ、スティックチーズ、トマトスープ	米、じゃがいも、○ミニメロンパン、卵抜きマヨネーズ、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、チーズ、◎ブチダン	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、トマト、きゅうり、レタス、コーン缶、にんにく	ミニメロンパン、牛乳
13水	牛乳、うの花揚げ	わかめ御飯、鶏のから揚げ・たれ、ほうれん草のナムル、パイナップル、はるさめスープ	米、○パイ皮、○さつまいも、○砂糖、油、はるさめ、水あめ、片栗粉、小麦粉、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、○バター、ごま、白みそ	ほうれん草、パイナップル、にんじん、たけのこ、コーン缶	スイートポテトパイ、牛乳
14木	牛乳	けんちんうどん、魚河岸あげの煮物、きゅうりとわかめの酢みそ和え、りんご	ゆでうどん、○米、さといも、砂糖	○牛乳、◎牛乳、魚河岸あげ、鶏もも肉、○しらす干し、○ピザ用チーズ、白みそ、ごま	りんご、きゅうり、だいたいこ、にんじん、キャベツ、ねぎ、カットわかめ	しらすチーズおむすび、牛乳
15金	バナナ	ハンバーガー、オーロラサラダ、あんぱんまんポテト、オレンジ、野菜ジュース	ロールパン、パン粉、マヨネーズ、油、片栗粉	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、豆乳、スライスチーズ	野菜ジュース、◎バナナ、オレンジ、フロッキー、きゅうり、にんじん、たまねぎ、レタス	原宿ドック(チーズ味)、牛乳、教育昆布
16土	牛乳	御飯、ぶり大根、小松菜のしらす和え、バナナ、みそ汁(生揚げ・ねぎ)	米、○食パン、○マーガリン、○グラニュー糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、ぶり、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、○きな粉	バナナ、だいたいこ、こまつな、ねぎ、にんじん、しょうが、カットわかめ	きなこトースト、牛乳
17日	牛乳	クリームスパゲティ、お魚ナゲット、フレンチサラダ、キウイフルーツ、ジュリエンスープ	○米、スパゲティ、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)、○油	◎牛乳、牛乳、チキンナゲット、○豚肉(肩ロース)、鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶、えび、いか、生クリーム、粉チーズ	キウイフルーツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、マッシュルーム缶、パセリ	肉巻きおにぎり、麦茶
18月	牛乳	ゆかり御飯、ピーマンの肉づめ、はくさいのこんぶ和え、もも缶、みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)	米、○白玉粉、○油、パン粉、小麦粉、油、片栗粉	◎牛乳、○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、○粉チーズ、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	もも缶、はくさい、ピーマン、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、塩こんぶ	もちもちチーズ、ジョア
19火	ブチダン	くりご飯、あじのかば焼き、ほうれん草の納豆あえ、柿、みそ汁(なめこ・大根)	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、もち米、油、小麦粉	○牛乳、あじ、ゆでり、挽きわり納豆、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、○無塩バター、かつお節、◎ブチダン	かき、ほうれん草、にんじん、だいたいこ、ねぎ、なめこ、しょうが、こんぶ(だし用)	マフィン、牛乳
20水	牛乳、野菜スティック	黒糖ロール、ポパイオムレツ、フロッキーの三色サラダ、グレープフルーツ、かぼちゃのポタージュ	黒糖ロール、○さつまいも、○水あめ、○油、○砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、油	○牛乳、◎牛乳、牛乳、卵、豚ひき肉、バター、○黒ごま	グレープフルーツ、たまねぎ、かぼちゃ、フロッキー、ほうれん草、◎にんじん、マッシュルーム缶、赤ピーマン、コーン缶	大学芋、牛乳
21木	牛乳	御飯、かじきのフライ、ほうれん草のサラダ、バナナ、すまし汁(大根)	米、○砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、油、パン粉、小麦粉	○牛乳、◎牛乳、○ヨーグルト(無糖)、かじき、ツナ油漬缶、卵	バナナ、ほうれん草、だいたいこ、○みかん缶、○バナナ、○パン缶、にんじん、コーン缶、だいたいこ(葉)	フルーツヨーグルト、麦茶
22金	バナナ	スパゲティバイキング、コロコロサラダ、パイナップル、オニオンスープ	スパゲティ、油、小麦粉、砂糖、○ケーキ	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、生クリーム、粉チーズ	◎バナナ、パイナップル、たまねぎ、にんじん、ホルトマト缶詰、だいたいこ、きゅうり、赤ピーマン、なす、にんにく	お誕生日ケーキ(純粋はホットケーキ)、牛乳、教育昆布
23土	牛乳	御飯、豚肉のしょうが焼き、もやしのゆかりあえ、りんご、みそ汁(厚揚げ・こまつな)	米、○ホットケーキ粉、○メープルシロップ、油、小麦粉	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、○バター	りんご、根切りもやし、たまねぎ、きゅうり、こまつな、にんじん、しょうが	ホットケーキ、牛乳
24日	牛乳	ブティブラン、ハッシュドミートボール、ポテトサラダ、オレンジ、牛乳	じゃがいも 乱切りカット 冷凍、○米、ロールパン、卵抜きマヨネーズ、小麦粉、○油、油	牛乳、◎牛乳、○焼き豚、バター、○なるど	オレンジ、にんじん、たまねぎ、フロッキー、きゅうり、○たまねぎ、○ピーマン、コーン缶、にんにく	焼豚チャーハン、麦茶
25月	牛乳	御飯、さけのホイル焼き、切干大根とはんぺんの煮物、バナナ、すまし汁(麩・水菜)	米、焼ふ、油、砂糖	◎牛乳、○調製豆乳、さけ、○たごボール、はんぺん	バナナ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、切り干しだいこん、水菜、赤ピーマン、ねぎ、レモン果汁	たご焼き、まめびよ
26火	ブチダン	カレーライス、かぼちゃのサラダ、スティックチーズ、トマトスープ	米、じゃがいも、○ミニメロンパン、卵抜きマヨネーズ、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、チーズ、◎ブチダン	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、トマト、きゅうり、レタス、コーン缶、にんにく	ミニメロンパン、牛乳
27水	牛乳、うの花揚げ	御飯、おからの春巻き、フロッキーのごまあえ、みかん、みそ汁(麩・わかめ)	米、○パイ皮、○さつまいも、春巻きの皮、○砂糖、小麦粉、砂糖、ごま油、花麩	○牛乳、◎牛乳、おから、米みそ(淡色辛みそ)、○バター、すりごま	みかん、フロッキー、にんじん、ほうれん草、きゅうり、しめじ、カットわかめ	スイートポテトパイ、牛乳
28木	牛乳	けんちんうどん、魚河岸あげの煮物、きゅうりとわかめの酢みそ和え、りんご	ゆでうどん、○米、さといも、砂糖	○牛乳、◎牛乳、魚河岸あげ、鶏もも肉、○しらす干し、○ピザ用チーズ、白みそ、ごま	りんご、きゅうり、だいたいこ、にんじん、キャベツ、ねぎ、カットわかめ	しらすチーズおむすび、牛乳
29金	バナナ	ハヤシライス、ポテトサラダ、ヨーグルト、きのこスープ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、○砂糖、油	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、卵抜きハム、卵抜きベーコン、○バター	◎バナナ、たまねぎ、にんじん、○かぼちゃペースト、マッシュルーム缶、きゅうり、えのきたけ、コーン缶、○ほうれん草(冷凍)、しめじ、のり	かぼちゃまん、牛乳、教育昆布
30土	牛乳	御飯、はんぺんのチーズフライ、コロコロサラダ、グレープフルーツ、わかめスープ	米、○ホットケーキ粉、油、○砂糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、チーズサンドはんぺん、○きな粉	グレープフルーツ、にんじん、だいたいこ、きゅうり、コーン缶、ねぎ、カットわかめ	きな粉蒸しパン、牛乳
31日						

休園

★ 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 595kcal	21.3g	20.1g	237mg	2.2mg	244μg	0.34mg	0.40mg	43mg
3歳未満児 497kcal	18.4g	18.0g	259mg	1.7mg	193μg	0.25mg	0.41mg	34mg

献立は仕入れの都合で変更することがあります。ご了承ください。



10月に入り、味覚の秋がやって来ました。今月の食育目標は「秋の味覚を楽しみましょう」です。お芋やきのこなど季節の味覚を味わい、色々な食材を楽しみましょう。献立にも秋の味覚がたくさん登場しますので楽しみにしていてください。旬の食材は値段が安く、栄養価も高くなっているのでご家庭でも積極的に取り入れていきましょう。
太字に下線を引いたあるメニューが道組のリクエストメニューです。