

令和4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 (◎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 土	牛乳	御飯、さけのちゃんちゃん焼き、きゅうりの酢の物(しらす)、グレープフルーツ、すまし汁(鮎・水菜)	米、砂糖、焼ふ	◎牛乳、◎牛乳、さけ、白みそ、しらす干し、バター、ごま	グレープフルーツ、きゅうり、にんじん、キャベツ、たまねぎ、水菜、しめじ、カットわかめ、レモン果汁	原宿ドック(ココアバナナ)、牛乳
02 日	牛乳	オムライス、ブロッコリーのサラダ、キウイフルーツ、かぶのスープ	米、◎小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)、油、◎マーガリン	◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、ベーコン	キウイフルーツ、ブロッコリー、かぶ、たまねぎ、にんじん、◎いちごジャム、コーン缶、かぶ、葉	スコーン、牛乳
03 月	牛乳	御飯、ぶり大根、小松菜の納豆あえ、バナナ、みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)	米、砂糖	◎牛乳、ぶり、挽きわり納豆、◎牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、◎ゼラチン、かつお節	バナナ、だいこん、こまつな、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、しょうが	カラフルゼリー、カルディサブレ、麦茶
04 火	バナナ	わかめ御飯、鶏のから揚げ、チンゲン菜の中華和え、パイナップル、すまし汁(はんぺん・ねぎ)	米、◎お好み焼き粉、片栗粉、油、砂糖、◎油、ごま油	◎牛乳、鶏もも肉、◎豚肉(肩ロース)、はんぺん、◎きざし、◎干しえび、◎かつお節、◎プチダン	パイナップル、チンゲンサイ、根切りもやし、◎キャベツ、にんじん、葉ねぎ、にんにく、しょうが、◎あおのり	お好み焼き、牛乳
05 水	牛乳、野菜スティック	食パン(ジャム付き)、白身魚のムニエル、オーロラサラダ、スティックチーズ、コーンポタージュ	食パン、◎米、小麦粉、マヨネーズ、油	◎牛乳、牛乳、たら、チーズ、◎しらす干し、バター、◎かつお節	クリームコーン缶、ブロッコリー、きゅうり、◎にんじん、たまねぎ、コーン缶、いちごジャム、にんじん	しらすおかわむすび、麦茶
06 木	牛乳	ハヤシライス、イタリアンサラダ、柿、レタススープ	◎さつまいも、米、◎水あめ、◎油、◎砂糖、フレンチドレッシング(乳化成型)、油	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、チーズ、ウインナー、◎黒ごま	たまねぎ、かき、キャベツ、にんじん、マッシュルーム缶、きゅうり、レタス	大学芋、牛乳
07 金	バナナ	しょうゆラーメン、餃子、ほうれん草のナムル、グレープフルーツ	皮で中華めん、ぎょうざの皮、◎小麦粉、◎上新粉、◎砂糖、ごま油、油、砂糖	◎牛乳、豚ひき肉、豚肉(肩ロース)、◎バター、◎きざし、◎ごま、ごま	◎バナナ、グレープフルーツ、ほうれん草、キャベツ、ねぎ、にんじん、にら、コーン缶、にんにく、しょうが	きな粉のポーククッキー、牛乳、教育昆布
08 土	牛乳	御飯、豚肉のしょうが焼き、三色お浸し、オレンジ、みそ汁(だいこん・あげ)	米、油、小麦粉	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、◎ラクトアイス、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、ほうれん草、たまねぎ、根切りもやし、だいこん、にんじん、しょうが、カットわかめ	アイス、カルディウエハース、麦茶
09 日	牛乳	御飯、タンドリーチキン、ポパイサラダ、オレンジ、オニオンスープ	米、◎じゃがいも、乱切りカット冷凍、フレンチドレッシング(分離型)、◎油、◎片栗粉	◎牛乳、◎牛乳、かじき、ヨーグルト(無糖)、ベーコン	オレンジ、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、◎にんじん、にんにく、しょうが	生じやがり風、牛乳
10 月	牛乳	オムライス、フレンチサラダ、バナナ、ポトフ風スープ	米、◎ホットケーキ粉、◎油、◎グラニュー糖、油、フレンチドレッシング(分離型)、◎砂糖	◎牛乳、◎牛乳、◎絹ごし豆腐、鶏もも肉、ウインナー、◎卵、ツナ油漬缶	バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、だいこん	豆腐の丸ドーナツ、牛乳
11 火	バナナ	ゆかり御飯、あじの照り焼き、切干し大根の旨煮、りんご、みそ汁(こまつな・厚揚げ)	◎フライドポテト、米、◎油、砂糖	あじ、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎プチダン	りんご、にんじん、こまつな、切り干しだいこん、干しいたけ、しょうが	フライドポテト、麦茶
12 水	牛乳、うの花揚げ	ハンバーガー、キャベツとツナのサラダ、スティックチーズ、マカロニスープ	◎ハンバーガー、◎お肉、◎お肉、◎お肉、◎マーガリン、フレンチドレッシング(分離型)、◎パン粉、マカロニ、油、片栗粉、◎お肉、マヨネーズ	◎牛乳、◎牛乳、チーズ、豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ油漬缶、豆乳、◎ベーコン、◎黒ごま	キャベツ、たまねぎ、にんじん、レタス	コアラクッキー、牛乳
13 木	牛乳	ミートスパゲティ、お魚ナゲット、コロコロサラダ、オレンジ、レタススープ	スパゲティ、◎食パン、◎マーガリン、◎グラニュー糖、砂糖、油	◎牛乳、◎牛乳、魚ナゲット、豚ひき肉、牛ひき肉、◎きざし	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶、だいこん、きゅうり、レタス	きなこトースト、牛乳
14 金	バナナ	焼とり丼、ひじきの五目煮、パイナップル、みそ汁(厚揚げ・わかめ)	米、◎ぎょうざの皮、しらたき、油、砂糖、片栗粉	鶏もも肉(皮付き)、生揚げ、◎おろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、◎魚肉ソーセージ、だいず水漬缶、ちくわ	◎バナナ、パイナップル、ねぎ、◎たまねぎ、さやえんどう、ひじき、カットわかめ、干しいたけ、しょうが、焼きのり	簡単ビザ、ジョア、教育昆布
15 土	牛乳	御飯、さけのちゃんちゃん焼き、きゅうりの酢の物(しらす)、グレープフルーツ、すまし汁(鮎・水菜)	米、砂糖、焼ふ	◎牛乳、◎牛乳、さけ、白みそ、しらす干し、バター、ごま	グレープフルーツ、きゅうり、にんじん、キャベツ、たまねぎ、水菜、しめじ、ねぎ、カットわかめ、レモン果汁	原宿ドック(ココアバナナ)、牛乳
16 日	牛乳	ジャージャー麺、豚豚の和え物、りんご、チンゲンサイスープ	ゆで中華めん、◎さつまいも、◎砂糖、ごま油、片栗粉	◎牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、焼き豚、◎スライスチーズ、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、根切りもやし、きゅうり、にんじん、ねぎ、チンゲンサイ、けいこの、干しいたけ	さつま芋のチーズはさみ焼き、牛乳
17 月	牛乳	御飯、ぶり大根、小松菜の納豆あえ、バナナ、みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)	米、砂糖	◎牛乳、ぶり、挽きわり納豆、◎牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、◎ゼラチン、かつお節	バナナ、だいこん、こまつな、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、しょうが	カラフルゼリー、カルディサブレ、麦茶
18 火	バナナ	わかめ御飯、鶏のから揚げ、チンゲン菜の中華和え、パイナップル、すまし汁(はんぺん・ねぎ)	米、◎お好み焼き粉、片栗粉、油、砂糖、◎油、ごま油	◎牛乳、鶏もも肉、◎豚肉(肩ロース)、はんぺん、◎きざし、◎干しえび、◎かつお節、◎プチダン	パイナップル、チンゲンサイ、根切りもやし、◎キャベツ、にんじん、葉ねぎ、にんにく、しょうが、◎あおのり	お好み焼き、牛乳
19 水	牛乳、野菜スティック	食パン(ジャム付き)、白身魚のムニエル、オーロラサラダ、スティックチーズ、コーンポタージュ	食パン、◎米、小麦粉、マヨネーズ、油	◎牛乳、牛乳、たら、チーズ、◎しらす干し、バター、◎かつお節	クリームコーン缶、ブロッコリー、きゅうり、◎きゅうり、たまねぎ、コーン缶、いちごジャム、にんじん	しらすおかわむすび、麦茶
20 木	牛乳	ハヤシライス、イタリアンサラダ、柿、レタススープ	◎さつまいも、米、◎水あめ、◎油、◎砂糖、フレンチドレッシング(乳化成型)、油	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、チーズ、ウインナー、◎黒ごま	たまねぎ、かき、キャベツ、にんじん、マッシュルーム缶、きゅうり、レタス	大学芋、牛乳
21 金	バナナ	ラーメンバイキング(幼児3種乳児2種)、餃子、ほうれん草のナムル、グレープフルーツ	皮で中華めん、ぎょうざの皮、◎小麦粉、◎上新粉、◎砂糖、ごま油、油、砂糖、◎ケーキ	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、豚ひき肉、◎ごま	◎バナナ、グレープフルーツ、ほうれん草、キャベツ、にんじん、ねぎ、にら、コーン缶、にんにく、しょうが	お誕生日ケーキ(純相はホットケーキ)、牛乳、教育昆布
22 土	牛乳	御飯、豚肉のしょうが焼き、三色お浸し、オレンジ、みそ汁(だいこん・あげ)	米、油、小麦粉	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、◎ラクトアイス、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、ほうれん草、たまねぎ、根切りもやし、だいこん、にんじん、しょうが、カットわかめ	アイス、カルディウエハース、麦茶
23 日	牛乳	御飯、鮭のフライ、トマトのサラダ、キウイフルーツ、かぶのスープ	米、◎砂糖、パン粉、小麦粉、油、フレンチドレッシング(分離型)	◎牛乳、◎牛乳、さけ、◎卵、◎バター、卵	キウイフルーツ、トマト、かぶ、きゅうり、にんじん、かぶ、葉、カットわかめ	手作りプリン、カルディサブレ、麦茶
24 月	牛乳	オムライス、フレンチサラダ、バナナ、ポトフ風スープ	米、◎ホットケーキ粉、◎油、◎グラニュー糖、油、フレンチドレッシング(分離型)、◎砂糖	◎牛乳、◎牛乳、◎絹ごし豆腐、鶏もも肉、ウインナー、◎卵、ツナ油漬缶	バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、だいこん	豆腐の丸ドーナツ、牛乳
25 火	バナナ	さつま芋御飯、おからの春巻き、ブロッコリーのごまあえ、柿、みそ汁(鮎・わかめ)	米、春巻きの皮、◎マカロニ、◎さつまいも、◎砂糖、小麦粉、焼ふ、砂糖、ごま油	◎牛乳、おから、米みそ(淡色辛みそ)、◎きざし、◎すりごま、◎プチダン	かき、ブロッコリー、にんじん、ほうれん草、きゅうり、しめじ、カットわかめ	マカロニきな粉、牛乳
26 水	牛乳、うの花揚げ	ハンバーガー、キャベツとツナのサラダ、スティックチーズ、マカロニスープ	◎フライドポテト、◎ハンバーガー、◎お肉、◎お肉、◎マーガリン、フレンチドレッシング(分離型)、◎パン粉、マカロニ、油、片栗粉	◎牛乳、◎牛乳、チーズ、豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ油漬缶、豆乳、◎ベーコン	キャベツ、たまねぎ、にんじん、レタス	フライドポテト、牛乳
27 木	牛乳	ミートスパゲティ、お魚ナゲット、コロコロサラダ、オレンジ、レタススープ	スパゲティ、◎食パン、◎マーガリン、◎グラニュー糖、砂糖、油	◎牛乳、◎牛乳、魚ナゲット、豚ひき肉、牛ひき肉、◎きざし	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶、だいこん、きゅうり、レタス	きなこトースト、牛乳
28 金	バナナ	焼とり丼、ひじきの五目煮、パイナップル、みそ汁(厚揚げ・わかめ)	米、◎ぎょうざの皮、しらたき、油、砂糖、片栗粉	鶏もも肉(皮付き)、生揚げ、◎おろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、◎魚肉ソーセージ、だいず水漬缶、ちくわ	◎バナナ、パイナップル、ねぎ、◎たまねぎ、さやえんどう、ひじき、カットわかめ、干しいたけ、しょうが、焼きのり	簡単ビザ、ジョア、教育昆布
29 土	牛乳	御飯、カレーの煮つけ、ほうれん草の納豆あえ、グレープフルーツ、あおさ汁	◎じゃがいも、米、◎上新粉、砂糖、◎油	◎牛乳、◎牛乳、かかれ、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	グレープフルーツ、ほうれん草、にんじん、あおのり、しょうが、◎あおのり	芋もち、牛乳
30 日	牛乳	パン・オレ、ポパイオムレツ、れんこんとハムのサラダ、スティックチーズ、オニオンスープ	コッパパン、◎お米deガトーショコラ、マヨネーズ	◎牛乳、卵、チーズ、豚ひき肉、ハム、牛乳、バター、◎牛乳	たまねぎ、れんこん、にんじん、ほうれん草、マッシュルーム缶、きゅうり	お米deガトーショコラ、牛乳
31 月	牛乳	カレーライス、かぼちゃのサラダ、りんご、はくさいスープ	米、じゃがいも、乱切りカット冷凍、◎小麦粉、卵抜きマヨネーズ、◎砂糖、油	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、卵抜きハム、◎無塩バター、◎卵	りんご、かぼちゃ、たまねぎ、はくさい、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、しめじ、にんにく	ハロウィンクッキー、牛乳

☆ 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 554kcal	21.3g	19.3g	238mg	2.4mg	216μg	0.35mg	0.38mg	46mg
3歳未満児 463kcal	18.5g	17.4g	254mg	1.8mg	194μg	0.29mg	0.40mg	38mg

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ためご家庭でも積極的に取り入れていきましょう。
太字に下線を引いてあるメニューが道組のリクエストメニューです。