

令和5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	体の調子を整えるもの	
01日	牛乳	プティボワン、スパニッシュオムレツ、キャベツのサラダ、りんご、きのこのスープ	◎米、ロールパン、じゃがいも、ハーフ、冷凍、フレンチドレッシング(分離型)、油、◎砂糖	◎牛乳、卵、ベーコン、チーズ、牛乳、◎米みそ(淡色辛みそ)、バター、◎ごま	りんご、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう(冷凍)、えのきたけ、しめじ、カットわかめ	甘みそ焼きおにぎり、麦茶
02月	牛乳、野菜スティック	中華丼、春雨サラダ、バナナ、豆腐スープ(にら)	米、◎パイ皮、はるさめ、ごま油、砂糖、片栗粉、油	◎牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、◎豚ひき肉、豚肉(肩ロース)、◎ピザ用チーズ	バナナ、はくさい、根切りもやし、◎にんじん、きゅうり、にんじん、◎たまねぎ、たけのこ、ねぎ、にら、干しいたけ、しょうが、にんにく	ミートパイ、牛乳
03火	ブチダノン	御飯、さけのちゃんちゃん焼き、きゅうりの昆布あえ、オレンジ、すまし汁(わかめ・大根)	米、◎小麦粉、◎砂糖、砂糖	◎牛乳、さけ、◎無塩バター、白みそ、◎卵、バター、◎ブチダノン	オレンジ、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、しめじ、塩こんぶ、カットわかめ、レモン果汁	ココアクッキー、牛乳
04水	牛乳、きらず揚げ	クロワッサン、チキンのトマト煮、イタリアンサラダ、パイナップル、牛乳	クロワッサン、◎スパゲティ、フレンチドレッシング(乳化型)、オリーブ油、砂糖	牛乳、◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、チーズ、ウインナー、◎バター、バター	パイナップル、たまねぎ、ホールトマト缶詰、キャベツ、きゅうり、にんにく	菜飯スパゲティ、麦茶
05木	牛乳	御飯、あじのフライ、ほうれん草のサラダ、柿、ジュリエンスープ	◎さつまいも、米、◎砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、パン粉、油、小麦粉	◎牛乳、あじ、◎牛乳、ツナ油漬缶、卵、◎卵、◎卵(黄)、◎無塩バター	かき、ほうれんそう、にんじん、根切りもやし、たまねぎ、コーン(冷凍)	スイートポテト、ジョア
06金	バナナ	カレーうどん、かぼちゃのそぼろあんかけ、白菜のなめたけあえ、グレープフルーツ	ゆでうどん、◎食パン、◎小麦粉、◎砂糖、◎粉糖、油、◎グラニュー糖、片栗粉、砂糖	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉、◎卵、◎バター、油揚げ	◎バナナ、はくさい、グレープフルーツ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、なめたけ、しめじ、グリーンピース(冷凍)、◎レモン果汁	メロンパン風トースト、牛乳、教育昆布
07土	牛乳	御飯、肉豆腐、もやしのゆかりあえ、りんご、みそ汁(たまねぎ・なす)	米、◎ぎょうざの皮、三温糖	◎牛乳、◎牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、◎とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、◎魚肉ソーセージ	りんご、根切りもやし、はくさい、たまねぎ、なす、きゅうり、◎たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)	簡単ピザ、牛乳
08日	牛乳	御飯、たらのチリソース風、三色お浸し(チンゲン菜)、キウイフルーツ、すまし汁(かまぼこ・えのき)	米、◎お好み焼き粉、油、◎油、砂糖、片栗粉	◎牛乳、◎牛乳、たら、◎豚肉(肩ロース)、かまぼこ、◎干しえび、◎かつお節	キウイフルーツ、チンゲンサイ、根切りもやし、ねぎ、にんじん、◎キャベツ、えのきたけ、◎あおのり	お好み焼き、牛乳
09月	牛乳、きらず揚げ	和風スパゲティ、お魚ナゲット、ブロッコリーの三色サラダ、オレンジ、おくらスープ	◎フライドポテト、スパゲティ、◎油、フレンチドレッシング(分離型)、オリーブ油	◎牛乳、◎牛乳、魚ナゲット、卵抜きベーコン	オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、オクラ、エリンギ、コーン(冷凍)、にんにく、焼きのり	フライドポテト、牛乳
10火	ブチダノン	御飯、豚肉のしょうが焼き、小松菜のごま和え、バナナ、みそ汁(なす・油揚げ)	米、油、小麦粉、砂糖	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、すりごま、◎ブチダノン	バナナ、こまつな、たまねぎ、◎ブルーベリージャム、にんじん、なす、しょうが	クラッカーサンド(ジャム)、牛乳
11水	牛乳、野菜スティック	黒糖ロール、ポテトオムレツ、かぼちゃのサラダ、スティックチーズ、ブロッコリースープ	黒糖ロール、◎米、じゃがいも、乱切りカット、冷凍、マヨネーズ、◎砂糖	◎牛乳、卵、◎油揚げ、チーズ、豚ひき肉、ハム、牛乳、バター、◎ごま	かぼちゃ、ブロッコリー、たまねぎ、◎きゅうり、きゅうり、コーン(冷凍)	いなりずし、麦茶
12木	牛乳	さつま芋御飯、精進春巻き、ブロッコリーのごまあえ、りんご、きのこわかめ汁	米、春巻きの皮、さつまいも、◎砂糖、油、ビーフン、小麦粉、砂糖、ごま油	◎牛乳、◎ヨーグルト(無糖)、すりごま	りんご、ブロッコリー、にんじん、◎みかん缶、◎バナナ、◎パン缶、きゅうり、ごぼう、たけのこ(ゆで)、しめじ、コーン(冷凍)、えのきたけ、干しいたけ、カットわかめ	フルーツヨーグルト、麦茶、カル鉄ウエハース
13金	バナナ	しょうゆラーメン、餃子、ほうれん草のナムル、みかん	ゆで中華めん、◎食パン、油、◎マヨネーズ、砂糖、ごま油	◎牛乳、ぎょうざ(冷凍)、豚肉(肩ロース)、◎ハム、ごま	みかん、◎バナナ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、ねぎ、コーン(冷凍)、にら	ハムサンド、牛乳、教育昆布
14土	牛乳	御飯、さわらのみそ照り焼き、筑前煮、グレープフルーツ、みそ汁(なめこ)	米、◎小麦粉、◎三温糖、◎ラード、板こんにやく、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、鶏もも肉	グレープフルーツ、れんこん、にんじん、なめこ、ごぼう、たけのこ(ゆで)、いんげん、葉ねぎ、しょうが	ちんすこう、牛乳
15日	牛乳	なすミートスパゲティ、フレンチサラダ、スティックチーズ、ポトフ風スープ	◎米、スパゲティ、フレンチドレッシング(分離型)、油、小麦粉、◎油、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、◎豚肉(肩ロース)、チーズ、卵抜きウインナー、ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、きゅうり、なす、かぶ、にんにく	肉巻きおにぎり、牛乳
16月	牛乳、野菜スティック	中華丼、春雨サラダ、バナナ、豆腐スープ(にら)	米、◎パイ皮、はるさめ、ごま油、砂糖、片栗粉、油	◎牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、◎豚ひき肉、豚肉(肩ロース)、◎ピザ用チーズ	バナナ、はくさい、根切りもやし、きゅうり、◎きゅうり、にんじん、◎たまねぎ、たけのこ、ねぎ、にら、干しいたけ、しょうが、にんにく	ミートパイ、牛乳
17火	ブチダノン	御飯、さけのちゃんちゃん焼き、きゅうりの昆布あえ、オレンジ(幼児組はジュースパーティー)、すまし汁(わかめ・大根)	米、◎小麦粉、◎砂糖、砂糖	◎牛乳、さけ、◎無塩バター、白みそ、◎卵、バター、◎ブチダノン	オレンジ、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、しめじ、塩こんぶ、カットわかめ、レモン果汁	ココアクッキー、牛乳
18水	牛乳、きらず揚げ	クロワッサン、チキンのトマト煮、イタリアンサラダ、パイナップル、牛乳	クロワッサン、◎スパゲティ、フレンチドレッシング(乳化型)、オリーブ油、砂糖	牛乳、◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、チーズ、ウインナー、◎バター、バター	パイナップル、たまねぎ、ホールトマト缶詰、キャベツ、きゅうり、にんにく	菜飯スパゲティ、麦茶
19木	牛乳	御飯、あじのフライ、ほうれん草のサラダ、柿、ジュリエンスープ	◎じゃがいも、◎さつまいも、米、◎上新粉、◎砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、パン粉、油、小麦粉、◎油	◎牛乳、あじ、◎牛乳、ツナ油漬缶、卵、◎卵、◎卵(黄)、◎無塩バター	かき、ほうれんそう、にんじん、根切りもやし、たまねぎ、コーン(冷凍)、◎あおのり	スイートポテト、ジョア
20金	バナナ	カレーうどん、天ぷらバイキング、白菜のなめたけあえ、グレープフルーツ	ゆでうどん、◎ケーキ、さつまいも、てんぷら粉、油、砂糖	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、ちくわ、油揚げ	◎バナナ、はくさい、グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、なめたけ、なす、しめじ、グリーンピース(冷凍)	お誕生日ケーキ(純組はホットケーキ)、教育昆布、牛乳
21土	牛乳	御飯、肉豆腐、もやしのゆかりあえ、りんご、みそ汁(たまねぎ・なす)	米、◎ぎょうざの皮、三温糖	◎牛乳、◎牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、◎とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、◎魚肉ソーセージ	りんご、根切りもやし、はくさい、たまねぎ、なす、きゅうり、◎たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)	簡単ピザ、牛乳
22日	牛乳	御飯、柳川風卵とじ、大根のゆかり和え、バナナ、あおさ汁	米、◎クレープ皮、焼ふ(車ふ)	◎牛乳、◎牛乳、卵、豚肉(肩ロース)、◎ホイップクリーム、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、だいこん、◎みかん、ごぼう、きゅうり、ねぎ、あおのり	クレープ、牛乳
23月	牛乳、きらず揚げ	和風スパゲティ、お魚ナゲット、ブロッコリーの三色サラダ、オレンジ、おくらスープ	◎フライドポテト、スパゲティ、◎油、フレンチドレッシング(分離型)、オリーブ油	◎牛乳、◎牛乳、魚ナゲット、卵抜きベーコン	オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、オクラ、エリンギ、コーン(冷凍)、にんにく、焼きのり	フライドポテト、牛乳
24火	ブチダノン	御飯、豚肉のしょうが焼き、小松菜のごま和え、バナナ、みそ汁(なす・油揚げ)	米、油、小麦粉、砂糖	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、すりごま、◎ブチダノン	バナナ、こまつな、たまねぎ、◎ブルーベリージャム、にんじん、なす、しょうが	クラッカーサンド(ジャム)、牛乳
25水	牛乳、野菜スティック	黒糖ロール、ポテトオムレツ、かぼちゃのサラダ、スティックチーズ、ブロッコリースープ	黒糖ロール、◎米、じゃがいも、乱切りカット、冷凍、マヨネーズ、◎砂糖	◎牛乳、卵、◎油揚げ、チーズ、豚ひき肉、ハム、牛乳、バター、◎ごま	かぼちゃ、ブロッコリー、◎にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン(冷凍)	いなりずし、麦茶
26木	牛乳	さつま芋御飯、さばの竜田揚げ、ブロッコリーのごまあえ、りんご、きのこわかめ汁(和組はきりたんぼ作り)	米、さつまいも、◎砂糖、油、片栗粉、砂糖	◎牛乳、◎ヨーグルト(無糖)、さば、すりごま	りんご、ブロッコリー、◎みかん缶、◎バナナ、◎パン缶、きゅうり、にんじん、しめじ、コーン(冷凍)、えのきたけ、カットわかめ、しょうが	フルーツヨーグルト、麦茶、カル鉄ウエハース
27金	バナナ	しょうゆラーメン、餃子、ほうれん草のナムル、みかん	ゆで中華めん、◎食パン、油、◎マヨネーズ、砂糖、ごま油	◎牛乳、ぎょうざ(冷凍)、豚肉(肩ロース)、◎ハム、ごま	みかん、◎バナナ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、ねぎ、コーン(冷凍)、にら	ハムサンド、牛乳、教育昆布
28土	牛乳	御飯、さわらのみそ照り焼き、筑前煮、グレープフルーツ、みそ汁(なめこ)	米、◎小麦粉、◎三温糖、◎ラード、板こんにやく、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、鶏もも肉	グレープフルーツ、れんこん、にんじん、なめこ、ごぼう、たけのこ(ゆで)、いんげん、葉ねぎ、しょうが	ちんすこう、牛乳
29日	牛乳	御飯、ハムカツ、オーロラサラダ、キウイフルーツ、トマトスープ	米、パン粉、小麦粉、卵抜きマヨネーズ、油	◎牛乳、◎牛乳、ハム、◎たこボール、卵	キウイフルーツ、ブロッコリー、きゅうり、トマト、たまねぎ、にんじん、レタス	たこ焼き、牛乳
30月	牛乳、野菜スティック	御飯、生揚げの味噌炒め、かぶの梅和え、みかん、すまし汁(とろろこんぶ・ねぎ)	米、◎じゃがいも、◎さつまいも、◎油、油、花麩、片栗粉、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	みかん、かぶ、◎にんじん、にんじん、たまねぎ、かぶ・葉、ピーマン、葉ねぎ、うめびしお、とろろこんぶ	選べるチップス(さつまいも・じゃがいも)、牛乳
31火	ブチダノン	カレーライス、コールスローサラダ、パイナップル、だいこんのスープ	米、じゃがいも、乱切りカット、冷凍、◎ホットケーキ粉、◎砂糖、マヨネーズ、油、砂糖	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、ベーコン、◎バター、◎ブチダノン	パイナップル、たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、◎かぼちゃペースト、だいこん(葉)、きゅうり、◎ほうれんそう(冷凍)、にんにく	かぼちゃまん、牛乳

☆ 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 560kcal	21.0g	21.1g	230mg	2.5mg	216μg	0.38mg	0.40mg	43mg
3歳未満児 449kcal	17.7g	15.7g	227mg	1.9mg	212μg	0.28mg	0.36mg	30mg

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。太字に下線を引いてあるメニューが道組のリクエストメニューです。