

令和7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 水	野菜スティック、牛乳	黒糖ロール、お魚ナゲット、イタリアンサラダ、パナナ、ミネストローネスープ	黒糖ロール、○スパゲティ、フレンチドレッシング(乳化型)、マカロニ、油	◎牛乳、魚ナゲット、ベーコン、チーズ、ウインナー、○バター	バナナ、キャベツ、トマト、むきたまねぎ、◎きゅうり、にんじん、きゅうり、セロリー、にんにく	菜飯スパゲティー、麦茶
02 木	牛乳	御飯、さばのカレー竜田揚げ、ほうれん草と油揚げのお浸し、オレンジ、すまし汁(とろろこんぶ・ねぎ)	米、○小麦粉、○砂糖、油、片栗粉、花麴	◎牛乳、◎牛乳、さば、○バター、○卵、油揚げ	オレンジ、ほうれんそう、にんじん、葉ねぎ、とろろこんぶ	マドレーヌ、牛乳
03 金	バナナ	和風スパゲティー、ささ身サラダ、りんご、ポトフ風スープ	スパゲティー、○食パン、じゃがいも、マヨネーズ、○マヨネーズ、オリーブ油、砂糖	◎牛乳、鶏ささ身、鶏もも肉、ウインナー、○しらす干し、○粉チーズ、すりごま	◎バナナ、りんご、むきたまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、エリンギ、にんにく、焼きのり、○あおのり	しらすトースト、牛乳、教育昆布
04 土	牛乳	御飯、松風焼き、はくさいのこんぶ和え、もも缶、みそ汁(ほうれん草・ふ)	米、油、片栗粉、焼ふ、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	もも缶、はくさい、にんじん、むきたまねぎ、ほうれんそう、塩こんぶ	原宿ドック(チーズ)、牛乳
05 日	牛乳	御飯、マーボー豆腐、チンゲン菜の中華和え、グレープフルーツ、きくらげスープ	米、○白玉粉、○ホットケーキ粉、砂糖、片栗粉、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○絹ごし豆腐、○つぶしあん(砂糖添加)、米みそ(淡色辛みそ)、○黒ごま	グレープフルーツ、チンゲンサイ、根切りもやし、ねぎ、にんじん、えのきたけ、しょうが、黒きくらげ	もちもちあんぱん、牛乳
06 月	牛乳、野菜スティック	カレーライス、かぼちゃのサラダ、ヨーグルト、はくさいスープ	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	◎牛乳、◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)	かぼちゃ、むきたまねぎ、はくさい、にんじん、◎にんじん、きゅうり、福神漬、コーン(冷凍)、しめじ、にんにく	ワッフル、牛乳
07 火	プチダノン	さつま芋御飯、さんまの塩焼き、ひじきの五目煮、みかん、みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)	米、○パイ皮、さつまいも、しらたき、砂糖	○調製豆乳、さんま、○豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、だいず水煮缶詰、○ビザ用チーズ、ちくわ、◎プチダノン	みかん、かぼちゃ、○むきたまねぎ、むきたまねぎ、ひじき、さやえんどう	ミートパイ、まめびよ
08 水	牛乳、きらず揚げ	クロワッサン、スペイン風オムレツ、ブロッコリーのサラダ、バナナ、オニオンスープ	○さつまいも、クロワッサン、○砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、油	◎牛乳、◎牛乳、卵、豆乳、○卵、○卵(黄)、○無塩バター	バナナ、むきたまねぎ、ブロッコリー、トマト、にんじん、ピーマン、コーン(冷凍)、エリンギ	スイートポテト、牛乳
09 木	牛乳	菜飯、鶏かつ、フレンチサラダ、グレープフルーツ、ジュリエンスープ	米、○小麦粉、○上新粉、パン粉、○粉糖、フレンチドレッシング(分離型)、油、小麦粉	◎牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、○バター、卵、○きな粉、○ごま	グレープフルーツ、むきたまねぎ、きゅうり、にんじん、根切りもやし	きな粉のボールクッキー、ジョア
10 金	バナナ	しょうゆラーメン、シュウマイ、ほうれん草のナムル、りんご	ゆで中華めん、○米、ごま油、油、砂糖	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、○しらす干し、○かつお節、ごま	◎バナナ、りんご、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、ねぎ、コーン(冷凍)、にら	しらすおかかおむすび、牛乳、教育昆布
11 土	牛乳	御飯、鮭のマヨネーズ焼き、きゅうりの酢の物、パイン缶、すまし汁(豆腐・おくら)	米、○マカロニ、マヨネーズ、砂糖、○油、油、○砂糖	◎牛乳、◎牛乳、さけ、木綿豆腐、○豚ひき肉、しらす干し、○粉チーズ、ごま、バター	パイ缶、きゅうり、○むきたまねぎ、○トマトペースト、むきたまねぎ、おくら、にんじん、しめじ、コーン(冷凍)、カットわかめ、○にんにく	マカロニのトマト煮、牛乳
12 日	牛乳	パン・オレ、鶏肉と大豆のトマトソース煮、きゅうりとコーンのサラダ、バナナ、牛乳	○さつまいも、コッペパン、油、フレンチドレッシング(分離型)、砂糖	牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、○スライスチーズ、だいず水煮缶詰	バナナ、ホールトマト缶詰、きゅうり、キャベツ、むきたまねぎ、コーン(冷凍)、にんじん、グリーンピース(冷凍)	さつま芋のチーズはさみ焼き、麦茶
13 月	牛乳、きらず揚げ	御飯、はんぺんのチーズフライ、ツナとブロッコリーのサラダ、オレンジ、かぶのスープ	米、○食パン、卵抜きマヨネーズ、油、○マーガリン、○グラニュー糖	◎牛乳、◎牛乳、チーズサンドはんぺん、ツナ油漬缶、○きな粉	オレンジ、ブロッコリー、かぶ、にんじん、かぶ・葉、コーン(冷凍)	きなこトースト、牛乳
14 火	プチダノン	御飯、赤魚の煮つけ、小松菜とささみのお浸し、パイ缶、豚汁	米、○ホットケーキ粉、○メープルシロップ、三温糖、板こんにゃく、○砂糖、ごま油	◎牛乳、あかうお、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、鶏ささみ、○バター、油揚げ、◎プチダノン	パイ缶、こまつな、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう	ホットケーキ、牛乳
15 水	野菜スティック、牛乳	黒糖ロール、お魚ナゲット、イタリアンサラダ、パナナ、ミネストローネスープ	黒糖ロール、○スパゲティ、フレンチドレッシング(乳化型)、マカロニ、油	◎牛乳、魚ナゲット、ベーコン、チーズ、ウインナー、○バター	バナナ、キャベツ、トマト、むきたまねぎ、◎きゅうり、にんじん、きゅうり、セロリー、にんにく	菜飯スパゲティー、麦茶
16 木	牛乳	ハヤシライス、マカロニサラダ、みかん、だいこんのスープ	米、卵抜きマヨネーズ、○砂糖、マカロニ、油	◎牛乳、◎牛乳、○こしあん(生)、豚肉(もも)	みかん、むきたまねぎ、にんじん、だいこん、マッシュルーム缶、だいこん(葉)、きゅうり、コーン(冷凍)、○かんでん(粉)	水ようかん、牛乳
17 金	バナナ	和風スパゲティー、ささ身サラダ、りんご、ポトフ風スープ	スパゲティー、○食パン、じゃがいも、マヨネーズ、○マヨネーズ、オリーブ油、砂糖	◎牛乳、鶏ささ身、鶏もも肉、ウインナー、○しらす干し、○粉チーズ、すりごま	◎バナナ、りんご、むきたまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、エリンギ、にんにく、焼きのり、○あおのり	しらすトースト、牛乳、教育昆布
18 土	牛乳	御飯、松風焼き、はくさいのこんぶ和え、もも缶、みそ汁(ほうれん草・ふ)	米、油、片栗粉、焼ふ、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	もも缶、はくさい、にんじん、むきたまねぎ、ほうれんそう、塩こんぶ	原宿ドック(チーズ)、牛乳
19 日	牛乳	御飯、たらの甘辛揚げ、わかめと春雨の和え物、グレープフルーツ、豆腐スープ(にら)	米、○フライドポテト、油、はるさめ、砂糖、○油、片栗粉、ごま油	◎牛乳、たら、木綿豆腐、ごま	グレープフルーツ、根切りもやし、きゅうり、にんじん、にら、カットわかめ	フライドポテト、麦茶
20 月	牛乳、野菜スティック	カレーライス、かぼちゃのサラダ、ヨーグルト、はくさいスープ	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	◎牛乳、◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)	かぼちゃ、むきたまねぎ、はくさい、にんじん、◎にんじん、きゅうり、福神漬、コーン(冷凍)、しめじ、にんにく	ワッフル、牛乳
21 火	プチダノン	さつま芋御飯、さんまの塩焼き、ひじきの五目煮、みかん、みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)	米、○パイ皮、さつまいも、しらたき、砂糖	○調製豆乳、さんま、○豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、だいず水煮缶詰、○ビザ用チーズ、ちくわ、◎プチダノン	みかん、かぼちゃ、○むきたまねぎ、むきたまねぎ、ひじき、さやえんどう	ミートパイ、まめびよ
22 水	牛乳、きらず揚げ	クロワッサン、スペイン風オムレツ、ブロッコリーのサラダ、バナナ、オニオンスープ	○さつまいも、クロワッサン、○砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、油	◎牛乳、◎牛乳、卵、豆乳、○卵、○卵(黄)、○無塩バター	バナナ、むきたまねぎ、ブロッコリー、トマト、にんじん、ピーマン、コーン(冷凍)、エリンギ	スイートポテト、牛乳
23 木	牛乳	菜飯、鶏かつ、フレンチサラダ、グレープフルーツ、ジュリエンスープ	米、○小麦粉、○上新粉、パン粉、○粉糖、フレンチドレッシング(分離型)、油、小麦粉	◎牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、○バター、卵、○きな粉、○ごま	グレープフルーツ、むきたまねぎ、きゅうり、にんじん、根切りもやし	きな粉のボールクッキー、ジョア
24 金	バナナ	しょうゆラーメン、シュウマイ、ほうれん草のナムル、りんご	ゆで中華めん、○米、ごま油、油、砂糖	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、○しらす干し、○かつお節、ごま	◎バナナ、りんご、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、ねぎ、コーン(冷凍)、にら	しらすおかかおむすび、牛乳、教育昆布
25 土	牛乳	御飯、鮭のマヨネーズ焼き、きゅうりの酢の物、パイ缶、すまし汁(豆腐・おくら)	米、○マカロニ、マヨネーズ、砂糖、○油、油、○砂糖	◎牛乳、◎牛乳、さけ、木綿豆腐、○豚ひき肉、しらす干し、○粉チーズ、ごま、バター	パイ缶、きゅうり、○むきたまねぎ、○トマトペースト、むきたまねぎ、おくら、にんじん、しめじ、コーン(冷凍)、カットわかめ、○にんにく	マカロニのトマト煮、牛乳
26 日	牛乳	ミートスパゲティー、お魚ナゲット、キャベツとツナのサラダ、スティックチーズ、じゃがいものスープ	○米、スパゲティー、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、○油、小麦粉	◎牛乳、魚ナゲット、○豚肉(肩ロース)、チーズ、豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ油漬缶、卵抜きベーコン	むきたまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、にんじん	肉巻きおにぎり、麦茶
27 月	牛乳、きらず揚げ	御飯、赤魚の煮つけ、小松菜とささみのお浸し、パイ缶、豚汁	米、○食パン、三温糖、板こんにゃく、○マーガリン、○グラニュー糖、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、あかうお、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ささみ、○きな粉、油揚げ	パイ缶、こまつな、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう	きなこトースト、牛乳
28 火	プチダノン	ふりかけ御飯、ハンバーグ、コロコロサラダ、選べる果物(バナナ・りんご)、キャベツスープ	米、○ケーキ、パン粉、油、砂糖	◎牛乳、豚ひき肉、豆乳、牛ひき肉、◎プチダノン	バナナ、むきたまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、○ぶどう、キャベツ、根切りもやし	お誕生日ケーキ(純組はホットケーキ)、牛乳
29 水	野菜スティック、牛乳	ハヤシライス、マカロニサラダ、みかん、だいこんのスープ	米、卵抜きマヨネーズ、○砂糖、マカロニ、油	◎牛乳、◎牛乳、○こしあん(生)、豚肉(もも)	みかん、むきたまねぎ、にんじん、だいこん、◎きゅうり、マッシュルーム缶、だいこん(葉)、きゅうり、コーン(冷凍)、○かんでん(粉)	水ようかん、牛乳
30 木	牛乳	ほうとう風うどん、納豆あげ、きゅうりとたくあんの和え物、バナナ	ゆでうどん、片栗粉、小麦粉、油	◎牛乳、◎牛乳、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(ばら)、ごま	バナナ、きゅうり、むきたまねぎ、かぼちゃ、だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ、だいこん(たくあん)、しめじ、あさつき	ツイストドーナツ(道組は回転すし体験)、牛乳
31 金	バナナ	ハロウィンサンド、白身魚のムニエル、かぼちゃのサラダ、りんご、コーンポタージュ	ロールパン、○小麦粉、○砂糖、卵抜きマヨネーズ、小麦粉、油	◎牛乳、豆乳、たら、○無塩バター、卵抜きベーコン、○卵、スライスチーズ	◎バナナ、りんご、かぼちゃ、クリームコーン缶、きゅうり、コーン(冷凍)、むきたまねぎ、のり佃煮	ハロウィンクッキー、牛乳、教育昆布

☆ 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	510kcal	21.4g	17.3g	234mg	2.9mg	205μg	0.34mg	0.39mg	38mg
3歳未満児	433kcal	18.7g	16.0g	256mg	2.1mg	189μg	0.29mg	0.40mg	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。太字に下線を引いてあるメニューが道組のリエストメニューです。