

令和8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 木	牛乳	ごま塩御飯、さつまいも春巻き、白菜のりあえ、パナナ、すまし汁(とろろこんぶ・麩)	米、さつまいも、〇ぎょうざの皮、春巻きの皮、油、花麩、小麦粉	〇牛乳、〇牛乳、〇とろけるチーズ、〇魚肉ソーセージ	バナナ、はくさい、きゅうり、にんじん、〇むきたまねぎ、いんげん、焼きのり、とろろこんぶ	簡単ビザ、牛乳
02 金	バナナ	しょうゆラーメン、揚げワンタン、海藻サラダ、りんご	ゆで中華めん、〇米、〇もち米、油、フレンチドレッシング(分離型)、〇砂糖、ごま油	〇牛乳、わんたん、豚肉(肩ロース)、ツナ水煮缶、〇米みそ(淡色辛みそ)	◎バナナ、りんご、きゅうり、にんじん、キャベツ、ねぎ、にら、カットわかめ	五平餅、牛乳、教育昆布
03 土	牛乳	御飯、さけのきのこみそ焼き、小松菜のなめたけ和え、オレンジ、すまし汁(はんぺん・ねぎ)	米、油、砂糖、米粉	〇牛乳、◎牛乳、さけ、はんぺん、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、こまつな、えのきたけ、はくさい、なめたけ、きゅうり、にんじん、葉ねぎ	ワッフル、牛乳
04 日	牛乳	ベーグル、スペイン風オムレツ、コールスローサラダ、スティックチーズ、コーンポタージュ	〇さつまいも(冷凍乱切り)、ベーグル、〇水あめ、〇油、油、〇砂糖、マヨネーズ、砂糖	〇牛乳、◎牛乳、凍結全卵、牛乳、チーズ、〇黒ごま	クリームコーン缶、キャベツ、むきたまねぎ、トマト、コーン(冷凍)、にんじん、ピーマン、エリンギ	大学芋、牛乳
05 月	牛乳、野菜スティック	御飯、さんまの塩焼き、ひじきの五目煮、梨、みそ汁(かぼちゃ)	米、〇小麦粉、〇砂糖、しらたき、砂糖	〇牛乳、◎牛乳、さんま、〇バター、〇卵、米みそ(淡色辛みそ)、だいず水煮缶詰、油揚げ、ちくわ	なし、かぼちゃ、むきたまねぎ、◎にんじん、にんじん、ねぎ、ひじき、さやえんどう	マドレーヌ、牛乳
06 火	ブチダノン	菜飯、 <u>麩のから揚げ</u> 、きゅうりともやしのサラダ、キウイフルーツ、ほうれんそうとはるさめのスープ	米、はるさめ、片栗粉、油、砂糖、ごま油	鶏もも肉、卵抜きハム、ごま、◎ブチダノン	キウイフルーツ、きゅうり、根切りもやし、ほうれんそう、にんにく、しょうが	三色ゼリー、麦茶、カル鉄ウエハース
07 水	牛乳、きらず揚げ	<u>パンプキンロール</u> 、 <u>ハンバーグ</u> 、 <u>チキンナゲット</u> 、コロコロサラダ、野菜ジュース	ロールパン、〇米、油、砂糖	◎牛乳、チキンナゲット、〇しらす干し、〇ビザ用チーズ	野菜ジュース、にんじん、だいこん、きゅうり	しらすチーズおむすび、麦茶
08 木	牛乳	さつま芋御飯、さばのみそ煮、ほうれん草と油揚げのお浸し、パイン缶、すまし汁(大根)	米、さつまいも、砂糖	〇ジョア マスカット、◎牛乳、さば、白みそ、油揚げ、赤みそ	パイン缶、ほうれんそう、ねぎ、だいこん、にんじん、だいこん(葉)、しょうが	肉まん、ジョア
09 金	バナナ	チキンのトマトソーススパゲティー、ツナとブロッコリーのサラダ、オレンジ、ポトフ風スープ	〇さつまいも、スパゲティー、油、〇砂糖、卵抜きマヨネーズ、小麦粉、砂糖	〇牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶、卵抜きウインナー、〇卵、〇卵(黄)、〇無塩バター	◎バナナ、オレンジ、むきたまねぎ、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、にんじん、だいこん、キャベツ、コーン(冷凍)、にんにく	スイートポテト、牛乳、教育昆布
10 土	牛乳	御飯、肉豆腐、わかめの酢の物、バナナ、みそ汁(だいこん・あげ)	米、砂糖、三温糖	〇牛乳、◎牛乳、焼き豆腐、豚肉(もも)、〇たこボール、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かにかまぼこ	バナナ、きゅうり、はくさい、だいこん、にんじん、むきたまねぎ、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ	たこ焼き、牛乳
11 日	牛乳	御飯、えびフライ、ほうれん草のサラダ、りんご、きのこのスープ	米、〇クレープ皮、油、フレンチドレッシング(分離型)	〇牛乳、◎牛乳、〇ホイップクリーム、ツナ水煮缶	りんご、ほうれんそう、〇バナナ、むきたまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、コーン(冷凍)	クレープ、牛乳
12 月	牛乳、きらず揚げ	御飯、生揚げの味噌炒め、白菜の昆布和え、オレンジ、すまし汁(はんぺん・ねぎ)	米、〇焼ふ、〇砂糖、油、片栗粉、砂糖	〇牛乳、◎牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、〇バター、はんぺん、〇きな粉	はくさい、オレンジ、にんじん、むきたまねぎ、ピーマン、葉ねぎ、塩こんぶ	お麩ラスク(きなこ)、牛乳
13 火	ブチダノン	ハヤシライス、ポテトサラダ、バナナ、キャベツスープ	米、冷凍じゃがいも ハーフカット、卵抜きマヨネーズ、油	〇牛乳、豚肉(もも)、◎ブチダノン	バナナ、むきたまねぎ、にんじん、キャベツ、マッシュルーム缶、きゅうり、根切りもやし、コーン(冷凍)	原宿ドック(チーズ)、牛乳
14 水	牛乳、野菜スティック	古代米ロール、ポパイオムレツ、きゅうりの黒ごまサラダ、もも缶、きのこスープ	ロールパン、〇フライドポテト、〇油、フレンチドレッシング(分離型)、油	◎牛乳、凍結全卵、豚ひき肉、黒ごま	黄桃缶、むきたまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、◎きゅうり、にんじん、ほうれんそう、マッシュルーム缶、パセリ、えのき、しめじ	<u>フライドポテト</u> 、麦茶
15 木	牛乳	御飯、たらちのチリソース風、こまつなのナムル、梨、わかめスープ	米、〇小麦粉、油、片栗粉、〇砂糖、砂糖、ごま油	〇牛乳、◎牛乳、たら、ごま	なし、こまつな、キャベツ、ねぎ、根切りもやし、コーン(冷凍)、〇にんじん、にんじん、〇かぼちゃ、カットわかめ	選べる蒸しパン、牛乳
16 金	バナナ	しょうゆラーメン、揚げワンタン、海藻サラダ、りんご	ゆで中華めん、〇米、油、フレンチドレッシング(分離型)、〇砂糖、〇ごま油、ごま油	〇牛乳、わんたん、豚肉(肩ロース)、〇豚ひき肉、ツナ水煮缶、〇ごま	◎バナナ、りんご、きゅうり、にんじん、キャベツ、〇根切りもやし、〇ほうれんそう、ねぎ、にら、カットわかめ、〇にんにく、〇しょうが	お子様ビビンバ、牛乳、教育昆布
17 土	牛乳	御飯、さけのきのこみそ焼き、小松菜のなめたけ和え、オレンジ、すまし汁(はんぺん・ねぎ)	米、油、砂糖、米粉	〇牛乳、◎牛乳、さけ、はんぺん、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、こまつな、えのきたけ、はくさい、なめたけ、きゅうり、にんじん、葉ねぎ	ワッフル、牛乳
18 日	牛乳	御飯、チンジャオロース、キャベツの中華風和え、バナナ、豆腐スープ(にら)	米、〇パイ皮、〇砂糖、砂糖、油、片栗粉、ごま油	〇牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、しらす干し、ごま	バナナ、キャベツ、〇りんご(缶詰)、ピーマン、たけのこ(ゆで)、きゅうり、赤ピーマン、にんじん、にら、カットわかめ	アップルパイ、牛乳
19 月	牛乳、野菜スティック	御飯、さんまの塩焼き、ひじきの五目煮、梨、みそ汁(かぼちゃ)	米、〇小麦粉、〇砂糖、しらたき、砂糖	〇牛乳、◎牛乳、さんま、〇バター、〇卵、米みそ(淡色辛みそ)、だいず水煮缶詰、油揚げ、ちくわ	なし、かぼちゃ、むきたまねぎ、◎にんじん、にんじん、ねぎ、ひじき、さやえんどう	マドレーヌ、牛乳
20 火	ブチダノン	菜飯、 <u>麩のから揚げ</u> 、きゅうりともやしのサラダ、キウイフルーツ、ほうれんそうとはるさめのスープ	米、はるさめ、片栗粉、油、砂糖、ごま油	鶏もも肉、卵抜きハム、ごま、◎ブチダノン	キウイフルーツ、きゅうり、根切りもやし、ほうれんそう、にんにく、しょうが	三色ゼリー、麦茶、カル鉄ウエハース
21 水	牛乳、きらず揚げ	<u>パンプキンロール</u> 、 <u>ハンバーグ</u> 、 <u>チキンナゲット</u> 、コロコロサラダ、野菜ジュース	ロールパン、〇米、油、砂糖	◎牛乳、チキンナゲット、〇しらす干し、〇ビザ用チーズ	野菜ジュース、にんじん、だいこん、きゅうり	しらすチーズおむすび、麦茶
22 木	牛乳	さつま芋御飯、さばのみそ煮、ほうれん草と油揚げのお浸し、パイン缶、すまし汁(大根)	米、さつまいも、砂糖	〇ジョア マスカット、◎牛乳、さば、白みそ、油揚げ、赤みそ	パイン缶、ほうれんそう、ねぎ、だいこん、にんじん、だいこん(葉)、しょうが	肉まん、ジョア
23 金	バナナ	チキンのトマトソーススパゲティー、ツナとブロッコリーのサラダ、オレンジ、ポトフ風スープ	〇さつまいも、スパゲティー、油、〇砂糖、卵抜きマヨネーズ、小麦粉、砂糖	〇牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶、卵抜きウインナー、〇卵、〇卵(黄)、〇無塩バター	◎バナナ、オレンジ、むきたまねぎ、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、にんじん、だいこん、キャベツ、コーン(冷凍)、にんにく	スイートポテト、牛乳、教育昆布
24 土	牛乳	御飯、肉豆腐、わかめの酢の物、バナナ、みそ汁(だいこん・あげ)	米、砂糖、三温糖	〇牛乳、◎牛乳、焼き豆腐、豚肉(もも)、〇たこボール、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かにかまぼこ	バナナ、きゅうり、はくさい、だいこん、にんじん、むきたまねぎ、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ	たこ焼き、牛乳
25 日	牛乳	ベーコンレタスチャーハン、シュウマイ、トマトの中華風サラダ、りんご、はるさめスープ	〇さつまいも、米、はるさめ、油、ごま油、砂糖	◎牛乳、〇まめびよ、しゅうまい(冷凍)、ベーコン、〇スライスチーズ	りんご、トマト、きゅうり、レタス、むきたまねぎ、にんじん、カットわかめ	さつま芋のチーズはさみ焼き、まめびよ
26 月	牛乳、きらず揚げ	御飯、生揚げの味噌炒め、白菜の昆布和え、オレンジ、すまし汁(はんぺん・ねぎ)	米、〇焼ふ、〇砂糖、油、片栗粉、砂糖	〇牛乳、◎牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、〇バター、はんぺん、〇きな粉	はくさい、オレンジ、にんじん、むきたまねぎ、ピーマン、葉ねぎ、塩こんぶ	お麩ラスク(きなこ)、牛乳
27 火	ブチダノン	<u>カレーバイキング(トッピング)</u> 、ポテトサラダ、バナナ、キャベツスープ	米、冷凍じゃがいも ハーフカット、〇ケーキ、卵抜きマヨネーズ、油	〇牛乳、卵抜きウインナー、挽きわり納豆、スライスチーズ、豚肉(肩ロース)、◎ブチダノン	バナナ、キャベツ、むきたまねぎ、にんじん、きゅうり、根切りもやし、コーン(冷凍)	お誕生日ケーキ(純組はホットケーキ)、牛乳
28 水	牛乳、野菜スティック	古代米ロール、ポパイオムレツ、きゅうりの黒ごまサラダ、もも缶、きのこスープ	ロールパン、〇フライドポテト、〇油、フレンチドレッシング(分離型)、油	◎牛乳、凍結全卵、豚ひき肉、黒ごま	黄桃缶、むきたまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、◎きゅうり、にんじん、ほうれんそう、マッシュルーム缶、パセリ、えのき、しめじ	<u>フライドポテト</u> 、麦茶
29 木	牛乳	御飯、たらちのチリソース風、こまつなのナムル、梨、わかめスープ	米、〇小麦粉、油、片栗粉、〇砂糖、砂糖、ごま油	〇牛乳、◎牛乳、たら、ごま	なし、こまつな、キャベツ、ねぎ、根切りもやし、コーン(冷凍)、〇にんじん、にんじん、〇かぼちゃ、カットわかめ	選べる蒸しパン、牛乳
30 金	バナナ	ほうとう風うどん、肉団子照り煮、三色お浸し、パイン缶	ゆでうどん、〇小麦粉、〇砂糖、油、片栗粉、砂糖	〇牛乳、〇無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(ばら)、〇卵、油揚げ	◎バナナ、パイン缶、ほうれんそう、根切りもやし、かぼちゃ、だいこん、ごぼう、ねぎ、にんじん、しめじ	ハロウィンクッキー、牛乳、教育昆布
31 土	牛乳	御飯、かじきの香味焼き、切干し大根の旨煮、キウイフルーツ、すまし汁(小松菜)	米、〇マカロニ、〇砂糖、砂糖、油	〇牛乳、◎牛乳、かじき、〇きな粉、油揚げ、白みそ、かまぼこ、バター	キウイフルーツ、こまつな、にんじん、むきたまねぎ、切り干しだいこん、えのきたけ、セロリー、パセリ	マカロニきな粉、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	525kcal	20.6g	18.3g	217mg	2.8mg	205μg	0.32mg	0.37mg	34mg
3歳未満児	446kcal	18.0g	16.7g	247mg	2.1mg	189μg	0.27mg	0.40mg	37mg

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。