

令和6年10月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第七こども園

日付	10時おやつ	昼食	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	
1火	豆乳、バナナチップス	御飯、きのこわかめ汁、精進春巻き、ブロッコリーのごまあえ、りんご	米、○さつまいも、春巻きの皮、ピーマン、○砂糖、油、小麦粉、砂糖、三温糖、ごま油	○牛乳、○無塩バター、すりごま、◎調製豆乳	りんご、ブロッコリー、◎バナナチップス、にんじん、きゅうり、ごぼう、たけのこ(ゆで)、しめじ、えのきたけ、コーン缶、カットわかめ、干しいたけ	牛乳、スイートポテト
2水	ジョア	とんこつラーメン、牛乳、焼き餃子、中華風サラダ、バナナ	○チュロス、ゆで中華めん、砂糖、ごま油	牛乳、かにかまぼこ、焼き豚、なると	バナナ、もやし、きゅうり、にんじん、ねぎ、ほしのり	麦茶、チュロス
3木	牛乳、きゅうりスティック	ゆかり御飯、かぶのみそ汁、豚肉のしょうが焼き、キャベツのお浸し、パインアップル	米、○焼ふ、油	○牛乳、◎牛乳、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	パインアップル、キャベツ、かぶ、たまねぎ、しめじ、きゅうり、ねぎ、にんじん、しょうが、◎きゅうり	牛乳、お麩のカレースナック
4金	ジョア	牛丼、みそ汁(しめじ)、きゅうりと人参の昆布あえ、柿	○パウムクーヘン、米、しらたき、砂糖	○牛乳、◎ジョア、牛肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	かき、きゅうり、ねぎ、しめじ、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、塩こんぶ	牛乳、パウムクーヘン
5土	りんごジュース	ナポリタン、牛乳、ブロッコリーサラダ、オレンジ	スバゲティ、春巻きの皮、ごまドレッシング、○油、オリーブ油	牛乳、ベーコン、かにかまぼこ	ブロッコリー、オレンジ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン	ジョア、おせんべい
7月	牛乳	御飯、ワタンスープ、チンジャオロース、大根と水菜のサラダ、みかん	米、○ロイヤルローフ、○マーガリン、油、○グラニュー糖、砂糖、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、しらす干し	みかん、だいこん、たけのこ(ゆで)、ピーマン、にんじん、水菜、万能ねぎ	牛乳、パンバイキング
8火	豆乳、干しいも	フォー風、飲むヨーグルト、ハニースパイシーチキン、ベトナム風ポテトサラダ、りんご	○米、じゃがいも(ダイス)、中華めん、マヨネーズ、はちみつ	鶏もも肉、○かつお節、◎調製豆乳	りんご、◎干し芋、もやし、赤たまねぎ、ねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、おうめ干し、レモン果汁、にんにく、○焼きのり	麦茶、選べるおにぎり
9水	ジョア	御飯、豚汁、さばのおろし煮、納豆和え、バナナ	米、○ホットケーキ粉、○油、砂糖、ごま油	○牛乳、さば、○ウイニー、挽きわり納豆、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、だいこん、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、ごぼう、たくあん(刻み)、しょうが	牛乳、ミニアメリカンドッグ
10木	牛乳、きゅうりスティック	クロワッサン、たまねぎとほうれん草のスープ、ポークチャップ、だいこんサラダ、パインアップル	クロワッサン、○板こんにゃく、セパレートドレッシング、油、砂糖	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム、○はんぺん、○ウイナー、○さつま揚げ	パインアップル、たまねぎ、だいこん、○だいこん、きゅうり、ほうれんそう、◎きゅうり	麦茶、おでん
11金	飲むヨーグルト	ひじき御飯、麩のすまし汁(えのき)、鮭の西京焼き、キャベツとちくわの和え物、柿	○フライドポテト、米、○油、砂糖、焼ふ、ごま油	○牛乳、◎ヨーグルト(ドリンク)、さけ、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま	かき、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、ひじき	牛乳、フライドポテト
12土	ジョア	わかめうどん、牛乳、コロッケ、きゅうりとえのきたけの酢の物、オレンジ	ゆでうどん、○砂糖、砂糖	牛乳、かまぼこ、かにかまぼこ	オレンジ、きゅうり、えのきたけ、葉ねぎ、カットわかめ	麦茶、フェアリーブレッド
14月	☆ スポーツの日 ☆					
15火	豆乳、バナナチップス	きのこスパゲティ、牛乳、チキンナゲット、ポパイサラダ、バナナ	スバゲティ、ごまドレッシング、○砂糖、オリーブ油	牛乳、チキンナゲット、ベーコン、◎調製豆乳	ほうれんそう、バナナ、◎バナナチップス、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、○りんご(缶詰)、しいたけ	麦茶、りんご蒸しパン
16水	ジョア	御飯、かぶのみそ汁、豚肉のしょうが焼き、キャベツのお浸し、りんご	米、○焼ふ、油	○牛乳、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	りんご、キャベツ、かぶ、たまねぎ、しめじ、きゅうり、ねぎ、にんじん、しょうが	牛乳、お麩のカレースナック
17木	牛乳、きゅうりスティック	わかめおにぎり、牛焼肉、アンパンマンポテト、きゅうりと人参の昆布あえ、パインアップル	○さつまいも、米、○マヨネーズ、○三温糖	○牛乳、◎牛乳、牛肉(もも)、○赤みそ、○すりごま、○ごま	パインアップル、きゅうり、たまねぎ、にんじん、塩こんぶ、◎きゅうり	牛乳、いも田楽
18金	飲むヨーグルト	御飯、ワタンスープ、チンジャオロース、大根と水菜のサラダ、柿	米、○ロイヤルローフ、○マーガリン、油、○グラニュー糖、砂糖、片栗粉	○牛乳、◎ヨーグルト(ドリンク)、豚肉(肩ロース)、しらす干し	かき、だいこん、たけのこ(ゆで)、ピーマン、にんじん、水菜、万能ねぎ	牛乳、シュガートースト
19土	ジョア	たらこスパゲティ、牛乳、イタリアンサラダ、オレンジ	スバゲティ、セパレートドレッシング	牛乳、たらこ、ダイスチーズ、バター	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、黄ピーマン、ミニトマト、グリーンアスパラガス、万能ねぎ、刻みのり	麦茶、マシュマロおこし
21月	牛乳	クロワッサン、たまねぎとほうれん草のスープ、ポークチャップ、だいこんサラダ、パインアップル	クロワッサン、○板こんにゃく、セパレートドレッシング、油、砂糖	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム、○はんぺん、○ウイナー、○さつま揚げ	パインアップル、たまねぎ、だいこん、○だいこん、きゅうり、ほうれんそう	麦茶、おでん
22火	豆乳、干しいも	選べる麺、りんごジュース、チョコレートサラダ、みかん	蒸し中華麺、片栗粉、ごま油、砂糖	豚ひき肉、豚肉(ばら)、○いちごのホイップクリーム、米みそ(赤色辛みそ)、えび、いか、ごま、◎調製豆乳	りんご濃縮果汁、みかん、レタス、◎干し芋、きゅうり、キャベツ、ねぎ、にんじん、もやし、たけのこ(ゆで)、さやえんどう、もみのり、カットわかめ	麦茶、ミッキーケーキ
23水	ジョア	御飯、豚汁、さばのおろし煮、納豆和え、バナナ	米、砂糖、ごま油	○牛乳、さば、○原宿ドック(チーズ)、挽きわり納豆、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、だいこん、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、ごぼう、たくあん(刻み)、しょうが	牛乳、原宿ドック
24木	牛乳、きゅうりスティック	フォー風、飲むヨーグルト、ハニースパイシーチキン、ベトナム風ポテトサラダ、りんご	○米、じゃがいも(ダイス)、中華めん、マヨネーズ、はちみつ	◎牛乳、鶏もも肉	りんご、もやし、赤たまねぎ、ねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、レモン果汁、にんにく、○焼きのり、◎きゅうり	麦茶、選べるおにぎり
25金	飲むヨーグルト	ひじき御飯、麩のすまし汁(えのき)、鮭の西京焼き、キャベツとちくわの和え物、柿	○フライドポテト、米、○油、砂糖、焼ふ、ごま油	○牛乳、◎ヨーグルト(ドリンク)、さけ、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま	かき、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、ひじき	牛乳、フライドポテト
26土	ジョア	あんかけうどん、牛乳、ウイナー、キャベツとほうれん草の磯和え、オレンジ	ゆでうどん、○リッツ、片栗粉	牛乳、鶏むね肉	はくさい、オレンジ、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、ねぎ、えのきたけ、干しいたけ、刻みのり	麦茶、リッツサンド
28月	牛乳	チキンソテー、コンソメスープ、大根とタコのマリネ風、りんご	○ゆでそうめん、米、セパレートドレッシング、油、パン粉	牛乳、鶏もも肉、ピザ用チーズ、たこ(茹)、◎調製豆乳	りんご、たまねぎ、にんじん、◎バナナチップス、だいこん、キャベツ、マッシュルーム、○ほうれんそう、○ねぎ、○にんじん、きゅうり、パセリ	麦茶、にゅうめん
29火	豆乳、バナナチップス	とんこつラーメン、牛乳、焼き餃子、中華風サラダ、バナナ	○ロイヤルローフ、ゆで中華めん、○マーガリン、○はちみつ、砂糖、ごま油	牛乳、◎牛乳、かにかまぼこ、焼き豚、なると	バナナ、もやし、きゅうり、にんじん、ねぎ、ほしのり	麦茶、ハニートースト
30水	ジョア	カレーライス、牛乳、シーザーサラダ、柿	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、クルトン	牛乳、◎ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、卵、ベーコン、粉チーズ	かき、○もも缶、○みかん缶、○バナナ、たまねぎ、レタス、にんじん、きゅうり、レモン果汁、にんにく	麦茶、フルーツヨーグルト
31木	アンパンジュース	ハロウィンおにぎり、野菜スープ(キャベツ)、紫芋のコロッケ、ブロッコリーのミモザサラダ、みかん	米、むらさきいも、マヨネーズ、パン粉、小麦粉、○砂糖、○グラニュー糖、油、○さつまいも	○卵、◎牛乳、卵、◎生クリーム、ハム、豚ひき肉、ベーコン、ダイスチーズ	みかん、ブロッコリー、○かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、◎きゅうり	麦茶、かぼちゃプリン

☆ 一日の平均給与量 ☆

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	510kcal	19.0g	17.4g	225mg	2.0mg	155μg	0.36mg	0.36mg	42mg
3歳未満児	452kcal	17.1g	15.6g	227mg	2.1mg	163μg	0.33mg	0.33mg	35mg

★都合により食材の変更があります。
★牛肉を使用する場合があります。

