

令和3年10月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第一保育園

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 金	豆乳、きゅうりスティック	さつま芋ごはん、みそ汁(麩・わかめ)、おからの春巻き、ブロッコリーのごま和え、なし	米、焼ふ、○食パン(8枚切り1/2カット)、さつまいも、春巻きの皮、油、小麦粉、○砂糖、三温糖、ごま油	○牛乳、おから、○卵、白みそ、○バター、ごま、黒ごま、◎豆乳	なし、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、きゅうり、しめじ、カットわかめ、◎きゅうり	牛乳、フレンチトースト
2 土	牛乳、人参スティック	ピピンパ丼、わかめスープ、切り干し大根のサラダ、オレンジ	米、○ハッシュドポテト、○油、砂糖、ごま油	豚ひき肉、かにかまぼこ、◎牛乳	オレンジ、もやし、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、きゅうり、葉ねぎ、切り干しだいこん、ねぎ、カットわかめ、◎にんじん	麦茶、ハッシュドポテト
4 月	マミー、セロリスティック	御飯、豆腐すまし汁(小松菜)、ぶりの柚庵焼き、五目煮豆、グレープフルーツ	米、○さつまいも、○小麦粉、○砂糖、砂糖、油	ぶり、蒸し大豆、木綿豆腐、◎乳酸菌飲料	グレープフルーツ、こまつな(ゆで)、にんじん、ゆず果汁、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、◎セロリー	麦茶、鬼まんじゅう
5 火	豆乳、きゅうりスティック	あんかけ焼そば、牛乳、揚げワンタン、大根のナムル、パイナップル	焼きそばめん、○小麦粉、○砂糖、片栗粉、油、ごま油	豚肉(ばら)、○無塩バター、○卵、ごま、◎豆乳、牛乳	だいこん、パイナップル、はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、ピーマン、◎きゅうり	麦茶、手作りクッキー
6 水	牛乳、人参スティック	御飯・梅干し、みそ汁(あおさ)、すき焼き風煮、れんこんとわかめの酢の物、キウイフルーツ	○じゃがいも、米、しらたき、○上新粉、三温糖、砂糖、○油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、かにかまぼこ、白みそ、◎牛乳	キウイフルーツ、はくさい、れんこん、ねぎ、にんじん、きゅうり、万能ねぎ、うめ干し、あおさ、カットわかめ、○あおのり、◎にんじん	牛乳、いもち
7 木	マミー、セロリスティック	食パン(ブルーベリージャム)、きのこスープ、じゃこかつ、野菜サラダ(選べるドレッシング)、バナナ	食パン(6枚切り1/2カット)、○小麦粉、パン粉、油、○砂糖、セパレードドレッシング、小麦粉	さつま揚げ、○無塩バター、ベーコン、○つぶしあん(砂糖添加)、○卵、◎乳酸菌飲料	バナナ、レタス、ミニトマト、たまねぎ、しめじ、コーン缶、きゅうり、えのきたけ、しいたけ、◎セロリー	麦茶、あんココアカップケーキ
8 金	豆乳、きゅうりスティック	ふりかけごはん、さつまい、鶏の唐揚げ、プチサラダ、りんご	米、さつまいも、セパレードドレッシング、板こんにゃく、油、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、さつま揚げ、白みそ、卵、◎豆乳	りんご、グリーンアスパラガス、ミニトマト、にんじん、だいこん、コーン缶、ねぎ、しょうが、にんにく、◎きゅうり	牛乳、肉まん
9 土	牛乳、人参スティック	ハヤシライス、牛乳、ブロッコリーサラダ、焼きポテト、オレンジ	米、フライドポテト、油、マヨネーズ	牛乳、牛肉(もも)、ハム(ロース)、バター、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、マッシュルーム、◎にんじん	麦茶、今川焼き(カスタード)
11 月	マミー、セロリスティック	麦ごはん、豚汁、さんまのかば焼き、白菜のおかか和え、パイナップル	米、○小麦粉、系こんにゃく、さといも(冷凍)、七分つき押麦、○マヨネーズ、油、○油、小麦粉	○牛乳、さんま、木綿豆腐、○豚肉(もも)、豚肉(ばら)、○えび(むき身)、白みそ、○卵、かつお節、油揚げ、◎乳酸菌飲料	はくさい、パイナップル、○キャベツ、にんじん、だいこん、ねぎ、○ねぎ、しょうが、○あおのり、◎セロリー	牛乳、お好み焼き
12 火	豆乳、きゅうりスティック	ちゃんぽん、蒸し餃子、カニかまサラダ、キウイフルーツ	ゆで中華めん、○グー、○三温糖、○油、ごま油	○牛乳、豚肉(ばら)、かにかまぼこ、えび(むき身)、いか、○きな粉、かまぼこ、◎豆乳	キウイフルーツ、もやし、キャベツ、きゅうり、コーン缶、にんじん、◎きゅうり	牛乳、揚げパン
13 水	牛乳、人参スティック	栗ごはん、飛鳥鍋(奈良県)、金目鯛の煮つけ、ほうれん草のお浸し、柿	米、三温糖、○グラニュー糖	牛乳、きんめだい、鶏もも肉(皮付き)、り、白みそ、◎牛乳	ほうれんそう(冷凍)、かき、○りんご(缶詰、はくさい)、にんじん、しいたけ、しょうが、こんぶ(だし用)、◎にんじん	麦茶、アップルパイ
14 木	マミー、セロリスティック	白パン(イチゴジャム)、オニオンスープ、クリスピーチキン、コールスローサラダ、バナナ	白パン、○小麦粉、フレンチドレッシング(乳化型)、コーンフレーク、○油、油、○砂糖、小麦粉	○牛乳、鶏もも肉、卵、粉チーズ、バター、◎乳酸菌飲料	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、セロリー、◎セロリー	牛乳、ちんすこう
15 金	豆乳、きゅうりスティック	カレーライス、牛乳、大根サラダ(選べるドレッシング)、りんご	米、じゃがいも(1/2カット)、○砂糖、油	牛乳、○牛乳、○卵、豚肉(ばら)、○ホイップクリーム、かつお節、◎豆乳	りんご、だいこん、たまねぎ、福神漬、○りんご、○みかん缶、にんじん、カットわかめ、◎きゅうり	麦茶、プリンアラモード
16 土	牛乳、人参スティック	きのこスパゲティ、ヤクルト、豆腐ナゲット、コブサラダ、オレンジ	スパゲティ、フレンチドレッシング(分離型)、オリーブ油	ヤクルト、卵、鶏むね肉、ベーコン、チーズ、ソフト豆腐、○ごま、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、レタス、トマト、しめじ、みずかけな・とうな、きゅうり、えのきたけ、しいたけ、にんにく、◎にんじん	麦茶、ごま団子
18 月	マミー、セロリスティック	御飯、豆腐すまし汁(小松菜)、ぶりの柚庵焼き、五目煮豆、グレープフルーツ	米、○さつまいも、○小麦粉、○砂糖、砂糖、油	ぶり、蒸し大豆、木綿豆腐、◎乳酸菌飲料	グレープフルーツ、こまつな(ゆで)、にんじん、ゆず果汁、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、◎セロリー	麦茶、鬼まんじゅう
19 火	豆乳、きゅうりスティック	胚芽パン、チョルバ(ルーマニア)、コロケ、マカロニサラダ、バナナ	胚芽パン、○小麦粉、マカロニ、マヨネーズ、○砂糖、タルタルソース	○牛乳、○無塩バター、ハム(ロース)、○卵、◎豆乳、鶏もも肉	バナナ、にんじん、たまねぎ、カットトマト、きゅうり、セロリー、レモン果汁、◎きゅうり	牛乳、手作りクッキー
20 水	牛乳、人参スティック	御飯・梅干し、みそ汁(あおさ)、すき焼き風煮、れんこんとわかめの酢の物、キウイフルーツ	○じゃがいも、米、しらたき、○上新粉、三温糖、砂糖、○油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、かにかまぼこ、白みそ、◎牛乳	キウイフルーツ、はくさい、れんこん、ねぎ、にんじん、きゅうり、万能ねぎ、うめ干し、あおさ、カットわかめ、○あおのり、◎にんじん	牛乳、いもち
21 木	マミー、セロリスティック	チキンピラフ、レタススープ、チーズはんぺんフライ、三色サラダ(選べるドレッシング)、パイナップル	米、○小麦粉、○砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、油	鶏もも肉、○無塩バター、ベーコン、○卵、バター、◎乳酸菌飲料	パイナップル、にんじん、ブロッコリー、レタス、たまねぎ、えのきたけ、マッシュルーム、コーン缶、パセリ、◎セロリー	麦茶、かぼちゃのカップケーキ
22 金	豆乳、きゅうりスティック	ふりかけごはん、さつまい、鶏の唐揚げ、プチサラダ、りんご	米、さつまいも、セパレードドレッシング、板こんにゃく、油、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、さつま揚げ、白みそ、卵、◎豆乳	りんご、グリーンアスパラガス、ミニトマト、にんじん、だいこん、コーン缶、ねぎ、しょうが、にんにく、◎きゅうり	牛乳、肉まん
23 土	牛乳、人参スティック	焼きうどん、牛乳、チキンナゲット、大根と水菜のサラダ、オレンジ	ゆでうどん	牛乳、チキンナゲット、豚肉(もも)、しらす干し、ごま、かつお節、◎牛乳	オレンジ、だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、みずかけな・とうな、あおのり、◎にんじん	麦茶、原宿ドッグ
25 月	マミー、セロリスティック	麦ごはん、豚汁、さんまのかば焼き、白菜のおかか和え、パイナップル	米、○小麦粉、系こんにゃく、さといも(冷凍)、七分つき押麦、○マヨネーズ、油、○油、小麦粉	○牛乳、さんま、木綿豆腐、○豚肉(もも)、豚肉(ばら)、○えび(むき身)、白みそ、○卵、かつお節、油揚げ、◎乳酸菌飲料	はくさい、パイナップル、○キャベツ、にんじん、だいこん、ねぎ、○ねぎ、しょうが、○あおのり、◎セロリー	牛乳、お好み焼き
26 火	豆乳、きゅうりスティック	ちゃんぽん、蒸し餃子、カニかまサラダ、キウイフルーツ	ゆで中華めん、○グー、○三温糖、○油、ごま油	○牛乳、豚肉(ばら)、かにかまぼこ、えび(むき身)、いか、○きな粉、かまぼこ、◎豆乳	キウイフルーツ、もやし、キャベツ、きゅうり、コーン缶、にんじん、◎きゅうり	牛乳、揚げパン
27 水	牛乳、人参スティック	栗ごはん、きのこ汁、松風焼き・豆腐いり、小松菜ののり和え、柿	米、パン粉、砂糖、○グラニュー糖、油	○牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、くり、卵、白みそ(淡色辛みそ)、牛乳、ごま、◎牛乳	かき、こまつな、○りんご(缶詰、ねぎ、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、しいたけ、万能ねぎ、刻みのみり、こんぶ(だし用))、◎にんじん	牛乳、アップルパイ
28 木	マミー、セロリスティック	白パン(イチゴジャム)、オニオンスープ、クリスピーチキン、コールスローサラダ、バナナ	白パン、○小麦粉、フレンチドレッシング(乳化型)、コーンフレーク、○油、油、○砂糖、小麦粉	○牛乳、鶏もも肉、卵、粉チーズ、バター、◎乳酸菌飲料	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、セロリー、◎セロリー	牛乳、ちんすこう
29 金	豆乳、きゅうりスティック	ハロウィンカレー、ハロウィンハンバーグ、牛乳、さつまいものサラダ、りんご	米、さつまいも、じゃがいも(1/2カット)、○三温糖、マヨネーズ、油	牛乳、○牛乳、○生クリーム、○ゼラチン、◎豆乳	○かぼちゃ(冷凍)、りんご、たまねぎ、きゅうり、にんじん、◎きゅうり	麦茶、かぼちゃプリン
30 土	牛乳、人参スティック	きつねうどん、竹輪の磯辺揚げ、牛乳、大根のゆかり和え、オレンジ	ゆでうどん、○グー、小麦粉、油、砂糖、○油	牛乳、ちくわ、○無添加ウインナー、味付きいなり、◎牛乳	オレンジ、だいこん、○キャベツ、きゅうり、ねぎ、あおのり、◎にんじん	麦茶、ホットドッグ

☆ 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	628kcal	24.2g	20.7g	183mg	2.2mg	196μg	0.32mg	0.35mg	43mg
3歳未満児	549kcal	21.8g	18.5g	214mg	2.2mg	197μg	0.29mg	0.36mg	33mg

★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。

今月の予定



- 1日 精進料理
- 8日 運動会がんばれメニュー
- 13日 郷土料理・奈良県
- 18日 十三夜
- 19日 世界の料理・ルーマニア
- 21日 誕生会
- 29日 ハロウィン給食