

# 令和3年 10月 昼食献立表

社会福祉法人多摩養育園  
光明府中南保育園

日付	10時おやつ	昼食	材 料 名			3時おやつ	
			◎は10時おやつ ○は午後おやつ				
			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 金	野菜スティック 牛乳	【精進料理】 さつま芋御飯、おから春巻き、 ブロッコリーのごま和え、 みそ汁(麩・わかめ)、グレープフルーツ	米、○小麦粉、春巻きの皮、 さつまいも、○砂糖、焼ふ、小 麦粉、砂糖、ごま油、ごま	◎牛乳、○ヨーグルト(無糖)、おか ら、米みそ(淡色辛みそ)、○バター	こんぶ(だし用)、○バナナ、グレープフルーツ、 ブロッコリー、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、 しめじ、◎赤ピーマン、◎だいこん、◎きゅうり、 カットわかめ	ヨーグルトマフィン バナナ 麦茶	
02 土	ぱりんこ 麦茶	トマトスパゲティ、キャベツのサラダ、 チンゲン菜スープ、オレンジ、牛乳	スパゲティ、○米、フレンチド レッシング	牛乳、粉チーズ、○かつお節	オレンジ、キャベツ、チンゲンサイ、ホールトマト 缶詰、たまねぎ、にんじん、コーン缶、マッシュ ルーム	おかかおにぎり 教育昆布 麦茶	
04 月	野菜スティック 牛乳	御飯、かじきのみそ焼き、大根のそぼろ煮、 いんげんのおかかあえ、 すまし汁(えのき・ねぎ)	米、○砂糖、砂糖、片栗粉、 油	◎牛乳、○牛乳、かじき、鶏ひき肉、 米みそ(淡色辛みそ)、○セラチン、 ○生クリーム、かつお節	○かぼちゃ、だいこん、いんげん、しめじ、にん じん、えのきたけ、ねぎ、◎ピーマン、◎にんじ ん、◎だいこん	かぼちゃプリン 麦茶	
05 火	野菜ジュース	きのこうどん、さつま芋の天ぷら、 トマトの和え物、りんご	ゆでうどん、さつまいも、てん ぶら粉、油、片栗粉、砂糖、○ 小麦粉、○油、○砂糖	◎牛乳、豚肉(ばら)、○豚ひき肉、ツ ナ水煮缶	◎オレンジ、りんご、トマト、しめじ、しいたけ、え のきたけ、きゅうり、○たまねぎ、ねぎ、にんじ ん、○にんじん	ミートパイ オレンジ 牛乳	
06 水	野菜スティック 豆乳	御飯、麻婆春雨、 きゅうりとささみの中華サラダ、 わかめスープ、パインアップル	米、はるさめ、○砂糖、○油、 ○すりごま、○小麦粉、砂糖、 ごま油、片栗粉	◎牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、◎調製 豆乳	○なし、パインアップル、きゅうり、ねぎ、にんじ ん、コーン缶、にら、◎黄ピーマン、◎にんじん、 ◎きゅうり、カットわかめ、にんにく、しょうが	ごまクッキー なし 牛乳	
07 木	バナナ 牛乳	プレーンパン、チーズハンバーグ、 アスパラサラダ、キャベツスープ、 選べる果物(りんご・なし)	ロールパン、○米、フレンチド レッシング、○ごま油、パン 粉、油、砂糖	◎牛乳、豚ひき肉、○豚ひき肉、牛 乳、とろけるチーズ	◎バナナ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、 キャベツ、りんご、なし、にんじん、○たまねぎ、 ○ピーマン、コーン缶、○にんじん	チャーハン 小魚 麦茶	
08 金	野菜ジュース	御飯、さけの塩焼き、ほうれん草のごま和 え、 筑前煮、みそ汁(もやし・わかめ)	米、○小麦粉、板こんにやく、 ○砂糖、すりごま、砂糖	◎牛乳、さけ、○バター、鶏もも肉、 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	◎野菜ミックスジュース、○グレープフルーツ、 ほうれんそう、もやし、たけのこ(ゆで)、にんじ ん、○赤ピーマン、◎黄ピーマン、○ピーマン、 いんげん、カットわかめ	野菜カップケーキ グレープフルーツ 牛乳	
09 土	ぱりんこ 麦茶	ツナスパゲティ、大根のサラダ、 チキンスープ、オレンジ、牛乳	スパゲティ、○食パン、○砂 糖、フレンチドレッシング	◎牛乳、牛乳、ツナ油漬缶、○バ ター、鶏もも肉	◎バナナ、オレンジ、だいこん、たまねぎ、きゅう り、にんじん、しめじ、焼きのり	シュガートースト バナナ 牛乳	
11 月	野菜スティック 牛乳	ハヤシライス、フライドポテト、 マカロニサラダ、野菜スープ、 スティックチーズ	じゃがいも、米、○ホットケ ーキ粉、マカロニ、○黒砂糖、 油、マヨネーズ、砂糖、小麦粉	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(ロース)	○なし、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ト マト、チンゲンサイ、きゅうり、◎きゅうり、◎にん じん、◎だいこん、にんにく	黒糖ホットケ ーキ なし 牛乳	
12 火	オレンジ 牛乳	みそラーメン、ちくわ磯辺揚げ、 ほうれん草のナムル、パインアップル	ゆで中華めん、○米、油、小 麦粉、ごま、砂糖、○ごま油、 ごま油	◎牛乳、ちくわ、白みそ、豚ひき肉、 ○かつお節	◎オレンジ、パインアップル、もやし、ほうれんそ う、にんじん、ねぎ、コーン缶、しょうが、にんに く、あおのり、キャベツ	焼きおにぎり 教育昆布 麦茶	
13 水	野菜スティック 豆乳	御飯、厚揚げのみそ炒め、 キャベツのごま酢あえ、 すまし汁(だいこん・ねぎ) 選べる果物(りんご・オレンジ)	◎さつまいも、米、○砂糖、砂 糖、片栗粉、すりごま	◎牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、○ バター、米みそ(淡色辛みそ)、◎調 製豆乳	◎グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、だい こん、りんご、オレンジ、にんじん、ピーマン、万 能ねぎ、しめじ、◎赤ピーマン、◎だいこん、◎き ゅうり、干しいたけ、しょうが	スイートポテト グレープフルーツ 牛乳	
14 木	バナナ 牛乳	バターロール、鶏肉のトマト焼き、 かぼちゃのサラダ、コロコロスープ、 ヨーグルト	○米、ロールパン、マヨネーズ	◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも 肉、ハム、○油揚げ	◎バナナ、かぼちゃ、ホールトマト缶詰、だい こん、きゅうり、にんじん、○しめじ、○えのきた け、○にんじん、○干しいたけ	きのこごはん 小魚 麦茶	
15 金	野菜スティック 牛乳	さつま芋御飯、さばの塩焼き、 ブロッコリーのごま和え、 みそ汁(麩・わかめ)、グレープフルーツ	米、○小麦粉、さつまいも、○ 砂糖、焼ふ、砂糖、ごま	◎牛乳、さば、○ヨーグルト(無糖)、 米みそ(淡色辛みそ)、○バター	こんぶ(だし用)、○バナナ、グレープフルーツ、 ブロッコリー、きゅうり、にんじん、◎ピーマン、 ◎にんじん、◎だいこん、カットわかめ	ヨーグルトマフィン バナナ 麦茶	
16 土	ぱりんこ 麦茶	トマトスパゲティ、キャベツのサラダ、 チンゲン菜スープ、オレンジ、牛乳	スパゲティ、○米、フレンチド レッシング	牛乳、粉チーズ、○かつお節	オレンジ、キャベツ、チンゲンサイ、ホールトマト 缶詰、たまねぎ、にんじん、コーン缶、マッシュ ルーム	おかかおにぎり 教育昆布 麦茶	
18 月	野菜スティック 牛乳	御飯、かじきのみそ焼き、大根のそぼろ煮、 いんげんのおかかあえ、 すまし汁(えのき・ねぎ)	米、○砂糖、砂糖、片栗粉、 油	◎牛乳、◎牛乳、かじき、鶏ひき肉、 米みそ(淡色辛みそ)、○セラチン、 ○生クリーム、かつお節	○かぼちゃ、だいこん、いんげん、しめじ、にん じん、えのきたけ、ねぎ、◎ピーマン、◎にんじ ん、◎だいこん	かぼちゃプリン 麦茶	
19 火	オレンジ 牛乳	きのこうどん、さつま芋の天ぷら、 トマトの和え物、りんご	ゆでうどん、さつまいも、てん ぶら粉、油、片栗粉、砂糖、○ 小麦粉、○油、○砂糖	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(ばら)、○豚ひ き肉、ツナ水煮缶	◎バナナ、◎オレンジ、りんご、トマト、しめじ、 しいたけ、えのきたけ、きゅうり、○たまねぎ、ね ぎ、にんじん、○にんじん	ミートパイ パン缶 牛乳	
20 水	野菜スティック 豆乳	【誕生会・お祝い給食】 ケチャップライス、白身魚のフライ、 ポパイサラダ、コンソメスープ、 グレープフルーツ	米、○ホットケ ーキ粉、パン 粉、油、○砂糖、小麦粉、○ 油、マヨネーズ	◎牛乳、メルルーサ、鶏ひき肉、○ 生クリーム、ベーコン、◎調製豆乳	グレープフルーツ、ほうれんそう、キャベツ、たま ねぎ、にんじん、○りんご、○りんごジャム、ピー マン、◎黄ピーマン、◎にんじん、◎きゅうり	【誕生会・お祝いおやつ】 誕生ケーキ 牛乳	
21 木	バナナ 牛乳	プレーンパン、チーズハンバーグ、 アスパラサラダ、キャベツスープ、 選べる果物(オレンジ・なし)	ロールパン、○米、フレンチド レッシング、○ごま油、パン 粉、油、砂糖	◎牛乳、豚ひき肉、○豚ひき肉、牛 乳、とろけるチーズ	◎バナナ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、 キャベツ、なし、オレンジ、にんじん、○たまね ぎ、○ピーマン、コーン缶、○にんじん	チャーハン 小魚 麦茶	
22 金	野菜スティック 牛乳	御飯、さけの塩焼き、ほうれん草のごま和 え、 筑前煮、みそ汁(もやし・わかめ)	米、○小麦粉、○砂糖、板こ んにやく、すりごま、砂糖、○ 油	◎牛乳、◎牛乳、さけ、○バター、鶏 もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、○き な粉、油揚げ	◎グレープフルーツ、ほうれんそう、もやし、た けのこ(ゆで)、にんじん、○赤ピーマン、◎黄 ピーマン、○ピーマン、いんげん、◎にんじん、 ◎だいこん、◎セロリ、カットわかめ	野菜カップケーキ グレープフルーツ 牛乳	
23 土	ぱりんこ 麦茶	ツナスパゲティ、大根のサラダ、 チキンスープ、オレンジ、牛乳	スパゲティ、○食パン、○砂 糖、フレンチドレッシング	◎牛乳、牛乳、ツナ油漬缶、○バ ター、鶏もも肉	◎バナナ、オレンジ、だいこん、たまねぎ、きゅう り、にんじん、しめじ、焼きのり	シュガートースト バナナ 牛乳	
25 月	野菜スティック 牛乳	ハヤシライス、フライドポテト、 マカロニサラダ、野菜スープ、 スティックチーズ	じゃがいも、米、○ホットケ ーキ粉、マカロニ、○黒砂糖、 油、マヨネーズ、砂糖、小麦粉	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(ロース)	○なし、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ト マト、チンゲンサイ、きゅうり、◎きゅうり、◎にん じん、◎だいこん、にんにく	黒糖ホットケ ーキ なし 牛乳	
26 火	オレンジ 牛乳	みそラーメン、ちくわ磯辺揚げ、 ほうれん草のナムル、パインアップル	ゆで中華めん、○米、油、小 麦粉、ごま、砂糖、○ごま油、 ごま油	◎牛乳、ちくわ、白みそ、豚ひき肉、 ○かつお節	◎オレンジ、パインアップル、もやし、ほうれんそ う、にんじん、ねぎ、コーン缶、しょうが、にんに く、あおのり、キャベツ	焼きおにぎり 教育昆布 麦茶	
27 水	野菜スティック 豆乳	御飯、厚揚げのみそ炒め、 キャベツのごま酢あえ、 すまし汁(だいこん・ねぎ) 選べる果物(バナナ・なし)	◎さつまいも、米、○砂糖、砂 糖、片栗粉、すりごま	◎牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、○ バター、米みそ(淡色辛みそ)、◎調 製豆乳	◎グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、だい こん、バナナ、なし、にんじん、ピーマン、万能 ねぎ、しめじ、◎赤ピーマン、◎だいこん、◎き ゅうり、干しいたけ、しょうが	スイートポテト グレープフルーツ 牛乳	
28 木	バナナ 牛乳	バターロール、鶏肉のトマト焼き、 かぼちゃのサラダ、コロコロスープ、 ヨーグルト	○米、ロールパン、マヨネーズ	◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも 肉、ハム、○油揚げ	◎バナナ、かぼちゃ、ホールトマト缶詰、だい こん、きゅうり、にんじん、○しめじ、○えのきた け、○にんじん、○干しいたけ	きのこごはん 小魚 麦茶	
29 金	野菜スティック 牛乳	【お弁当給食】 おにぎり(わかめ・おかか)、鶏のから揚げ、 じゃがいもお焼き、ブロッコリーのサラダ、 マカロニのトマト煮、オレンジ	米、じゃがいも、マカロニ、片 栗粉、○むらさきいも、○小麦 粉、油、○砂糖、フレンチド レッシング、砂糖	◎牛乳、鶏もも肉、○バター、しらす 干し、かつお節	◎野菜ジュース、オレンジ、ブロッコリー、ホ ールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、○かぼちゃ、 コーン缶、◎にんじん、◎だいこん、◎セロリ、 しょうが、葉ねぎ、にんにく	ハロウィンクッキー 野菜ジュース	
30 土	ぱりんこ 麦茶	わかめうどん、かぼちゃの甘煮、 もやしの和え物、りんご、牛乳	ゆでうどん、○小麦粉、○砂 糖、砂糖	◎牛乳、牛乳、○バター、油揚げ	かぼちゃ、○バナナ、りんご、もやし、にんじん、 たまねぎ、ごまつな、○ほうれんそう、カットわか め	カップケーキ(ほうれんそう) バナナ 牛乳	

☆ 一日あたりの平均給与量 ☆

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歳未満児	468kcal	17.3g	14.0g	222mg	1.9mg	201μg	0.28mg	0.35mg	36mg

カミカミメニュー

◎朝おやつの野菜スティックは、3種類の中から自分で選びます。

◎献立は仕入れの都合で変更することがあります。

今月の食育目標は「秋の味覚を楽しみましょう。」です。秋は、旬の食材がたくさん収穫されます。この時期、旬の食材がたくさん収穫されます。旬の食材はただおいしいだけではなく、収穫量が多いため安価でおかつ栄養素も他の時期に比べ豊富に含まれています。旬の食材をいろいろ食べて、たくさん栄養をとり秋の味覚を楽しみましょう。



🍁 10月の予定 🍁

1日(金) 精進料理 20日(水) 誕生会

29日(金) お弁当給食