

# 令和6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 火	プチダノン	御飯、厚揚げのみそカツ、小松菜のごまあえ、オレンジ、みそ汁(あげ・たまねぎ)	米、パン粉、○焼ふ、小麦粉、油、○砂糖、砂糖	○牛乳、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○バター、赤みそ、ごま、◎プチダノン	オレンジ、こまつな、むきたまねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)、コーン(冷凍)	お麩ラスク(ココア)、牛乳
02 水	牛乳、きらず揚げ	冷やし中華、餃子、海藻サラダ、りんご	ゆで中華めん、○米、フレンチドレッシング(分離型)	◎牛乳、ぎょうざ(冷凍)、錦糸卵、ハム、ツナ油漬缶、○しらす干し、○ピザ用チーズ	りんご、きゅうり、にんじん、カットわかめ	しらすチーズおむすび、麦茶
03 木	牛乳	御飯、さけのちゃんちゃん焼き、ほうれん草とえのき茸のお浸し、パイナップル、すまし汁(麩・水菜)	米、焼ふ、砂糖	◎牛乳、○ラクトアイス、さけ、白みそ、バター	パイナップル、ほうれん草、にんじん、キャベツ、えのきたけ、むきたまねぎ、水菜、しめじ、ねぎ、レモン果汁	アイス、麦茶、カル鉄ウエハース
04 金	バナナ	ロールパン(ジャム付き・道組はハンバーガー)、ハンバーガー、ブロッコリーの三色サラダ、あんぱんまんポテト、果物ジュース	ロールパン、○さつまいも、○春巻きの皮、パン粉、○油、フレンチドレッシング(分離型)、油、○小麦粉、砂糖	豚ひき肉、牛乳	りんごジュース、◎バナナ、ブロッコリー、むきたまねぎ、にんじん、いちごジャム、○にんじん、○いんげん、コーン(冷凍)	さつまいも春巻き、ジョア、教育昆布
05 土	牛乳	御飯、さばの照り焼き、ひじきの五目煮、バナナ、雷汁	米、しらたき、油、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、だいたいず水煮缶詰、ちくわ	バナナ、にんじん、ごぼう、葉ねぎ、ひじき、さやえんどう	肉まん、牛乳
06 日	牛乳	クロワッサン、スパニッシュオムレツ、ひじきと枝豆のサラダ、もも缶、コーンポタージュ	○ゆでうどん、クロワッサン、じゃがいも、ハーフ 冷凍、フレンチドレッシング(分離型)、○ごま油、油	○牛乳、◎牛乳、牛乳、卵、○豚肉(もも)、ベーコン、チーズ、ハム、バター	もも缶、クリームコーン缶、むきたまねぎ、コーン(冷凍)、○キャベツ、ほうれん草(冷凍)、○むきたまねぎ、にんじん、えだまめ、○にんじん、ひじき、○あおのり	焼きうどん、牛乳
07 月	牛乳、きらず揚げ	菜飯、豚肉と玉ねぎのカレー炒め、コールスローサラダ、グレープフルーツ、きのこスープ	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、マヨネーズ、○油、砂糖、油、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、豚肉(もも)、卵抜きベーコン	グレープフルーツ、キャベツ、○りんご、むきたまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、ピーマン	蒸しパン(りんご)、牛乳
08 火	プチダノン	御飯、柳川風卵とじ、かぶの梅和え、パイナップル、みそ汁(こまつな・厚揚げ)	米、○フライドポテト、○油、焼ふ(車ふ)、砂糖	卵、豚肉(もも)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎プチダノン	パイナップル、かぶ、こまつな、ごぼう、ねぎ、かぶ・葉、うめびしお	フライドポテト、麦茶
09 水	牛乳、野菜スティック	黒糖ロール、はんぺんのチーズフライ、大根サラダ、バナナ、コーンスープ	黒糖ロール、○ゆでうどん、○天かす、油、フレンチドレッシング(分離型)	○牛乳、◎牛乳、チーズサンドはんぺん、○鶏もも肉(皮付き)	バナナ、だいこん、きゅうり、○きゅうり、にんじん、むきたまねぎ、コーン(冷凍)、○ねぎ、○カットわかめ、カットわかめ	ためきうどん、牛乳
10 木	牛乳	御飯、さばのなめこおろし和え、ひじきの五目煮、柿、みそ汁(ほうれん草・豆腐)	米、しらたき、○砂糖、片栗粉、砂糖	◎牛乳、○ヨーグルト(無糖)、さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、だいたいず水煮缶詰、ちくわ	かき、だいこん、ほうれん草、なめたけ、○みかん缶、○バナナ、○パン缶、みつば、○ブルーベリー、ひじき、さやえんどう、○いちご、しょうが	フルーツヨーグルト、カル鉄ウエハース、麦茶
11 金	バナナ	和風スパゲティー、お魚ナゲット、かぼちゃのサラダ、スティックチーズ、ポトフ風スープ	スパゲティー、○米、マヨネーズ、オリーブ油、○砂糖、さつまいも	○牛乳、鶏もも肉、魚ナゲット、○油揚げ、チーズ、ウインナー、バター、○ごま	◎バナナ、かぼちゃ、むきたまねぎ、きゅうり、しめじ、だいこん、コーン(冷凍)、キャベツ、にんにく、焼きのり	いなりずし、牛乳、教育昆布
12 土	牛乳	御飯、すき焼き風煮物、もやしのゆかりあえ、キウイフルーツ、みそ汁(なめこ)	米、しらたき、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、○たこボール、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、根切りもやし、はくさい、なめこ、にんじん、ねぎ、万能ねぎ	たこ焼き、牛乳
13 日	牛乳	カレーうどん、魚河岸あげのおろしポン酢、小松菜のなめたけ和え、オレンジ	ゆでうどん、○食パン、○マーガリン、○グラニュー糖、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、魚河岸あげ、豚肉(肩ロース)、○きな粉、油揚げ	オレンジ、こまつな、むきたまねぎ、にんじん、だいこん、なめたけ、きゅうり、しめじ、グリーンピース(冷凍)	きなこトースト、牛乳
14 月	牛乳、野菜スティック	わかめ御飯、鶏のから揚げ、はくさいのこんぶ和え、キウイフルーツ、春雨スープ	米、○クレープ皮、油、片栗粉、はるさめ	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、○ホイップクリーム、ベーコン	はくさい、キウイフルーツ、○バナナ、◎にんじん、むきたまねぎ、にんじん、塩こんぶ、にんにく、しょうが	クレープ、牛乳
15 火	プチダノン	きのご飯、赤魚の煮つけ、小松菜のごまあえ、オレンジ、みそ汁(あげ・たまねぎ)	米、○焼ふ、三温糖、○砂糖、砂糖	○牛乳、あかうお、米みそ(淡色辛みそ)、鶏もも肉、油揚げ、○バター、ごま、◎プチダノン	オレンジ、こまつな、にんじん、しめじ、えのきたけ、むきたまねぎ、コーン(冷凍)、干しいたけ	お麩ラスク(ココア)、牛乳
16 水	牛乳、きらず揚げ	しょうゆラーメン、シュウマイ、キャベツの中華和え、りんご	ゆで中華めん、○米、ごま油、○油、油、砂糖	◎牛乳、○豚肉(肩ロース)、豚肉(肩ロース)	りんご、キャベツ、トマト、ねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、にら	肉巻きおにぎり、麦茶
17 木	牛乳	御飯、さけのちゃんちゃん焼き、ほうれん草とえのき茸のお浸し、パイナップル、すまし汁(麩・水菜)	米、○ぎょうざの皮、焼ふ、砂糖	○牛乳、◎牛乳、さけ、○とろけるチーズ、○ウインナー、白みそ、バター	パイナップル、ほうれん草、にんじん、キャベツ、えのきたけ、むきたまねぎ、○むきたまねぎ、水菜、しめじ、○ピーマン、○コーン(冷凍)、ねぎ、レモン果汁、○パセリ	簡単ピザ、牛乳
18 金	バナナ	ロールパン(ジャム付き・道組はハンバーガー)、ハンバーガー、ブロッコリーの三色サラダ、あんぱんまんポテト、果物ジュース	ロールパン、○さつまいも、○春巻きの皮、パン粉、○油、フレンチドレッシング(分離型)、油、○小麦粉、砂糖	豚ひき肉、牛乳	りんごジュース、◎バナナ、ブロッコリー、むきたまねぎ、にんじん、いちごジャム、○にんじん、○いんげん、コーン(冷凍)	さつまいも春巻き、ジョア、教育昆布
19 土	牛乳	御飯、さばの照り焼き、ひじきの五目煮、バナナ、雷汁	米、しらたき、油、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、だいたいず水煮缶詰、ちくわ	バナナ、にんじん、ごぼう、葉ねぎ、ひじき、さやえんどう	肉まん、牛乳
20 日	牛乳	オムライス、スパゲティーサラダ、オレンジ、かぶのスープ	米、○ホットケーキ粉、スパゲティー、○油、マヨネーズ、○グラニュー糖、油、○砂糖	○牛乳、◎牛乳、○絹ごし豆腐、鶏もも肉、○卵	オレンジ、むきたまねぎ、きゅうり、かぶ、コーン缶、キャベツ、にんじん	豆腐の丸ドーナツ、牛乳
21 月	牛乳、きらず揚げ	菜飯、豚肉と玉ねぎのカレー炒め、コールスローサラダ、グレープフルーツ、きのこスープ	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、マヨネーズ、○油、砂糖、油、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、豚肉(もも)、卵抜きベーコン	グレープフルーツ、キャベツ、○りんご、むきたまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、ピーマン	蒸しパン(りんご)、牛乳
22 火	プチダノン	御飯、柳川風卵とじ、かぶの梅和え、パイナップル、みそ汁(こまつな・厚揚げ)	米、○フライドポテト、○油、焼ふ(車ふ)、砂糖	卵、豚肉(もも)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎プチダノン	パイナップル、かぶ、こまつな、ごぼう、ねぎ、かぶ・葉、うめびしお	フライドポテト、麦茶
23 水	牛乳、野菜スティック	黒糖ロール、はんぺんのチーズフライ、大根サラダ、バナナ、コーンスープ	黒糖ロール、○ゆでうどん、○天かす、油、フレンチドレッシング(分離型)	○牛乳、◎牛乳、チーズサンドはんぺん、○鶏もも肉(皮付き)	バナナ、だいこん、きゅうり、○きゅうり、にんじん、むきたまねぎ、コーン(冷凍)、○ねぎ、○カットわかめ、カットわかめ	ためきうどん、牛乳
24 木	牛乳	スパゲティーバイキング、お魚ナゲット、かぼちゃのサラダ、スティックチーズ、ポトフ風スープ	スパゲティー、○ケーキ、マヨネーズ、小麦粉、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、魚ナゲット、チーズ、牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ウインナー、白みそ、生クリーム、粉チーズ	かぼちゃ、むきたまねぎ、きゅうり、ホールトマト缶詰、にんじん、だいこん、コーン(冷凍)、キャベツ	お誕生日ケーキ(純組はホットケーキ)、牛乳
25 金	バナナ	御飯、さばのなめこおろし和え、ひじきの五目煮、柿、みそ汁(ほうれん草・豆腐)	米、しらたき、○砂糖、片栗粉、砂糖	○ヨーグルト(無糖)、さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、だいたいず水煮缶詰、ちくわ	◎バナナ、かき、だいこん、ほうれん草、なめたけ、○みかん缶、○バナナ、○パン缶、みつば、○ブルーベリー、ひじき、さやえんどう、○いちご、しょうが	フルーツヨーグルト、カル鉄ウエハース、麦茶、教育昆布
26 土	牛乳	御飯、すき焼き風煮物、もやしのゆかりあえ、キウイフルーツ、みそ汁(なめこ)	米、しらたき、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、○たこボール、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、根切りもやし、はくさい、なめこ、にんじん、ねぎ、万能ねぎ	たこ焼き、牛乳
27 日	牛乳	とりそぼろ混ぜごはん、ぶりの照り焼き、きゅうりの酢の物、パン缶、五目汁(里芋・大根)	米、○ホットケーキ粉、さいとも(冷凍)、○メープルシロップ、砂糖、油、○砂糖	○牛乳、◎牛乳、ぶり、鶏ひき肉、○卵、○バター、しらす干し、油揚げ、ごま	パン缶、きゅうり、だいこん、にんじん、ねぎ、カットわかめ、あおのり	ホットケーキ、牛乳
28 月	牛乳、野菜スティック	わかめ御飯、鶏のから揚げ、はくさいのこんぶ和え、キウイフルーツ、春雨スープ	米、○クレープ皮、油、片栗粉、はるさめ	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、○ホイップクリーム、ベーコン	はくさい、キウイフルーツ、○バナナ、◎にんじん、むきたまねぎ、にんじん、塩こんぶ、にんにく、しょうが	クレープ、牛乳
29 火	プチダノン	御飯、豆腐の旨煮、切り干し大根のサラダ、グレープフルーツ、中華スープ(きくらげ)	米、○パイ皮、マヨネーズ、片栗粉、ごま油、砂糖	○調製豆乳、木綿豆腐、○豚ひき肉、豚肉(もも)、ベーコン、○ピザ用チーズ、◎プチダノン	グレープフルーツ、はくさい、にんじん、ねぎ、コーン缶、○むきたまねぎ、えのきたけ、切り干しだいこん、ひじき、黒きくらげ	ミートパイ、まめびよ
30 水	牛乳、きらず揚げ	しょうゆラーメン、シュウマイ、キャベツの中華和え、りんご	ゆで中華めん、○米、ごま油、○油、油、砂糖	◎牛乳、○豚肉(肩ロース)、豚肉(肩ロース)	りんご、キャベツ、トマト、ねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、にら	肉巻きおにぎり、麦茶
31 木	牛乳	ハヤシライス、ブロッコリーの三色サラダ、バナナ、コーンポタージュ	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、油	○牛乳、◎牛乳、牛乳、豚肉(肩ロース)、○バター	バナナ、むきたまねぎ、クリームコーン缶、ブロッコリー、○かぼちゃ、にんじん、コーン(冷凍)、マッシュルーム缶、赤ピーマン、○ほうれん草(冷凍)、焼きのり	かぼちゃまん、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歳以上児 546kcal	21.3g	19.7g	224mg	3.5mg	175 μg	0.38mg	0.37mg	38mg
3歳未満児 459kcal	18.6g	17.8g	252mg	2.7mg	165 μg	0.32mg	0.39mg	29mg

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。