

# 令和3年 11月給食献立表

社会福祉法人多摩養育園  
光明第六保育園

日付	10時おやつ	昼食	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			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月	まめびよいちご	冬野菜カレーライス、牛乳、キャベツのツナマヨネーズ和え、りんご	米、さといも(冷凍)、マヨネーズ、油	牛乳、○ヨーグルト(ドリンク)、豚肉(ばら)、ツナ油漬缶、◎調製豆乳	りんご、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、れんこん、ブロッコリー、にんじん	飲むヨーグルト、肉まん
2火	牛乳	たらこスパゲティ、野菜スープ、フライドポテト、大根梅ドレッシングサラダ、みかん	フライドポテト、スパゲティ、マヨネーズ、油、オリーブ油	◎調製豆乳、たらこ、ツナ油漬缶、ベーコン、◎牛乳	みかん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、チンゲンサイ、コーン(冷凍)、キャベツ、にんじん、焼きのり	豆乳、ジャムパン
3水	 <b>文化の日</b>					
4木	豆乳	ごま塩ごはん、みそ汁(なめこ・油揚げ・三つ葉)、お麩じゃが、白和え、柿(精進料理)	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、板こんにゃく、しらたき、油、焼ふ、三温糖、○砂糖、砂糖	◎調製豆乳、木綿豆腐、○牛乳、○チーズ、油揚げ、○卵、白みそ、米みそ(淡色辛みそ)、◎無塩バター、ごま、◎調製豆乳	かき、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう(冷凍)、○ほうれんそう、なめこ、いんげん(ゆで)、糸みつば、干しいたけ	豆乳、チーズホイップケーキ
5金	飲むヨーグルト	かつ丼、みそ汁(なす・たまねぎ)、きゅうりとにんじんの酢の物、オレンジ	米、油、パン粉、小麦粉、三温糖、砂糖	◎ヨーグルト(無糖)、豚肉(ロース)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)、かまぼこ	きゅうり、オレンジ、なす、○もも缶、○みかん缶、○パイン缶、たまねぎ、にんじん、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ	ほうじ茶、フルーツカクテルヨーグルト、ムーンライト
6土	牛乳	けんちんうどん、ピーマンとちくわのマヨネーズ炒め、ヨーグルト、バナナ	○焼きおにぎり、ゆでうどん、さといも、マヨネーズ、油	豚肉(肩ロース)、ちくわ、◎牛乳	ピーマン、バナナ、だいこん、にんじん、赤ピーマン、ねぎ、ごぼう、干しいたけ	ほうじ茶、焼きおにぎり
8月	豆乳	わかめごはん、キャベツのみそ汁、鮭のしょうが焼き、切り干し大根のサラダ、りんご	米、○食パン、○マヨネーズ、砂糖、油	◎牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、ごま、○粉チーズ、○ごま、◎調製豆乳	りんご、きゅうり、キャベツ、切り干しだいこん、もやし、にんじん、カットわかめ、○あおのり	牛乳、和風ラスク
9火	まめびよバナナ	ゴマ味噌ラーメン、焼き餃子、きゅうりの華風サラダ、柿	ゆで中華めん、○小麦粉、油、砂糖、○油、ごま油	◎豚肉(もも)、豚ひき肉、ハム、赤みそ、○油揚げ、黒ごま	かき、もやし、○たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、○ごぼう、ねぎ、○にんじん、にら、コーン(冷凍)、干しいたけ、○しいたけ	豆乳、ココアホットケーキ
10水	牛乳	にんじんロール、きのこスープ、ポークビーンズ、マカロニサラダ、オレンジ	ロールパン、○米、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ、油、砂糖	豚肉(肩ロース)、大豆(ゆで)、○さけ(塩)、ベーコン、○ごま、バター、◎牛乳	オレンジ、にんじん、ホールトマト缶詰、たまねぎ、えのきたけ、しめじ、しいたけ、きゅうり、キャベツ、いちごジャム・低糖度、バセリ	ほうじ茶、鮭おにぎり
11木	飲むヨーグルト	のり佃煮ご飯、豚汁(じゃが芋)、豆腐のふわふわつくね、小松菜のごま和え、キウイフルーツ	米、じゃがいも、○さつまいも、片栗粉、板こんにゃく、三温糖、ごま油、砂糖	◎牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、○チーズ、油揚げ、ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	キウイフルーツ、こまつな、たまねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、コーン缶、焼きのり	牛乳、おさつチーズ蒸しパン
12金	幼児牛乳	出汁パックふりかけおにぎり、野菜ジュース、鶏のから揚げ・ごま風味、味付けうずら卵、タコさんウインナー、おからサラダ、みかん	米、マヨネーズ、○グラニュー糖、油、三温糖、片栗粉、	◎調製豆乳、鶏もも肉、おから、ウインナー、◎無塩バター、うずら卵水煮缶、ごま、ハム、◎牛乳	野菜ジュース、みかん、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、○赤ピーマン、○黄ピーマン、○ピーマン、しょうが、あおのり	豆乳、宝石クッキー
13土	豆乳	ナポリタンスパゲティ、牛乳、チキンナゲット、アスパラとトマトのサラダ、パイナップル	スパゲティ、マヨネーズ、オリーブ油	牛乳、チキンナゲット、ウインナー、◎調製豆乳	パイナップル、トマト、グリーンアスパラガス、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン	ほうじ茶、すずかステラ、ゼリー
15月	豆乳	お祝いおにぎらず、わかめのすまし汁、メルルーサ西京焼き、ブロッコリーのごま和え、うさぎりんご(創立者生誕祭)	○上新粉、米、○砂糖、三温糖、焼ふ(板ふ)、マヨネーズ	メルルーサ、豚肉(ばら)、卵、米みそ(赤色辛みそ)、すりごま、◎調製豆乳	りんご、もやし、焼きのり、サニーレタス、えのきたけ、カットわかめ	ほうじ茶、つるのこもち(七五三) 
16火	牛乳	たらこスパゲティ、野菜スープ、フライドポテト、大根梅ドレッシングサラダ、みかん	フライドポテト、スパゲティ、マヨネーズ、油、オリーブ油	◎調製豆乳、たらこ、ツナ油漬缶、ベーコン、◎牛乳	みかん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、チンゲンサイ、コーン(冷凍)、キャベツ、にんじん、焼きのり	豆乳、ジャムパン
17水	ミックスジュース	ハヤシライス、オニオンスープ、きゅうりとコーンのサラダ、バナナ	米、○食パン、○マヨネーズ、フレッシュドレッシング(分離型)、油、○砂糖	豚肉(ロース)、○ハム、ベーコン、○チーズ、◎牛乳	バナナ、○オレンジ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、コーン缶、マッシュルーム、◎もも缶、◎いちご	オレンジジュース、ハムサンド
18木	豆乳	ごま塩ごはん、みそ汁(なめこ・油揚げ・三つ葉)、肉じゃが、白和え、柿	米、じゃがいも、しらたき、○ホットケーキ粉、板こんにゃく、砂糖、○砂糖、油	◎調製豆乳、木綿豆腐、豚肉(肩)、○牛乳、○チーズ、油揚げ、○卵、白みそ、米みそ(淡色辛みそ)、◎無塩バター、ごま、◎調製豆乳	かき、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう(冷凍)、○ほうれんそう、なめこ、さやえんどう、糸みつば	豆乳、チーズホイップケーキ
19金	飲むヨーグルト	かつ丼、みそ汁(なす・たまねぎ)、きゅうりとにんじんの酢の物、オレンジ	米、油、パン粉、小麦粉、三温糖、砂糖	◎ヨーグルト(無糖)、豚肉(ロース)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)、かまぼこ	きゅうり、オレンジ、なす、○もも缶、○みかん缶、○パイン缶、たまねぎ、にんじん、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ	ほうじ茶、フルーツカクテルヨーグルト、ムーンライト
20土	まめびよバナナ	ソース焼きそば、かき玉汁(にら)、シュウマイ、ヨーグルト、グレープフルーツ	焼きそばめん、油、片栗粉	◎調製豆乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(ばら)、卵	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、にら、あおのり	豆乳、バームクーヘン
22月	豆乳	わかめごはん、キャベツのみそ汁、鮭のしょうが焼き、切り干し大根のサラダ、りんご	米、○食パン、○マヨネーズ、砂糖、油	◎牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、ごま、○粉チーズ、○ごま、◎調製豆乳	りんご、きゅうり、キャベツ、切り干しだいこん、もやし、にんじん、カットわかめ、○あおのり	牛乳、和風ラスク
23火	<b>勤労感謝の日</b>					
24水	牛乳	にんじんロール、きのこスープ、ポークビーンズ、マカロニサラダ、オレンジ	ロールパン、○米、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ、油、砂糖	豚肉(肩ロース)、大豆(ゆで)、○さけ(塩)、ベーコン、○ごま、バター、◎牛乳	オレンジ、にんじん、ホールトマト缶詰、たまねぎ、えのきたけ、しめじ、しいたけ、きゅうり、キャベツ、いちごジャム・低糖度、バセリ	ほうじ茶、鮭おにぎり
25木	飲むヨーグルト	ご飯、わかめスープ、鮭のクリームソース(フィンランド)、マッシュポテト、パイナップル(世界の料理)	米、じゃがいも、○ロールパン、小麦粉、はるさめ	◎調製豆乳、さけ、バター、牛乳、豆乳、○ホイップクリーム、◎ヨーグルト(ドリンク)	パイナップル、○いちご、レタス、にら、カットわかめ	豆乳、シナモンロール(フィンランド)
26金	幼児牛乳	出汁パックふりかけおにぎり、みそ汁(小松菜・とうふ)、鶏のから揚げ・ごま風味、おからサラダ、みかん	米、マヨネーズ、○グラニュー糖、油、片栗粉、三温糖	◎調製豆乳、鶏もも肉、おから、◎無塩バター、淡色みそ、絹ごし豆腐、ごま、ハム、◎牛乳	みかん、こまつな、ねぎ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、○赤ピーマン、○黄ピーマン、○ピーマン、しょうが、あおのり	豆乳、宝石クッキー
27土	豆乳	ドライカレー、かぶのスープ、白菜のコンビサラダ、オレンジ	○クロワッサン、マヨネーズ、油、小麦粉、砂糖	◎牛乳、豚ひき肉、○ウインナー、ベーコン、ハム、粉チーズ、◎調製豆乳	オレンジ、たまねぎ、はくさい、かぶ、にんじん、りんご、きゅうり、ピーマン、干しぶどう、にんにく、しょうが	牛乳、クロワッサンウインナー
29月	まめびよバナナ	ご飯、みそ汁(さつまいも)、豚バラだいこん、スパムピーマン、パイナップル	米、○小麦粉、さつまいも、○黒砂糖、三温糖、油	◎牛乳、豚肉(ばら)、ハム、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○黒ごま	パイナップル、だいこん、にんじん、ピーマン、たまねぎ、いんげん(ゆで)	牛乳、がんづき(岩手県)
30火	幼児牛乳	あんかけラーメン、はんぺんのチーズサンドフライ、ブロッコリーの和風サラダ、オレンジ	ゆで中華めん、○片栗粉、○三温糖、パン粉、○黒蜜、片栗粉、油、小麦粉、ごま油	白はんぺん、豚肉(ばら)、チーズ、卵、○きな粉、◎牛乳	オレンジ、ブロッコリー、はくさい、たまねぎ、にんじん、コーン缶、もやし、たけのこ(ゆで)、ピーマン	ほうじ茶、わらび餅

\* 食材の都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい\*

☆ 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	598kcal	20.2g	21.8g	170mg	2.5mg	176μg	0.38mg	0.31mg	44mg
3歳未満児	531kcal	19.4g	19.5g	214mg	2.4mg	152μg	0.34mg	0.33mg	35mg

(今月の食育・行事)  
04日 精進料理の日  
12日 お弁当給食  
15日 創立者生誕祭・七五三 17日 乳児クラス ミックスジュース作り  
10・24日 幼児クラス おにぎり作り  
25日 誕生日会・世界の料理 フィンランド  
29日 がんづき(岩手県)  
30日 片栗粉わらび餅

