

令和4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火	豆乳	ミートソースパゲティ、牛乳、チキンナゲット、大根とホタテのサラダ、みかん	スパゲティ、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、○グラニュー糖、油、砂糖	牛乳、チキンナゲット、豚ひき肉、○卵、ほたて貝柱水煮缶、バター、◎調製豆乳	みかん、たまねぎ、だいこん、にんじん、トマトピューレ、きゅうり	ほうじ茶、マドレーヌ
2水	飲むヨーグルト	ごま塩御飯、なめこのみそ汁、揚げだし豆腐、納豆和え、柿	米、○ホットケーキ粉、片栗粉、油	○牛乳、木綿豆腐、挽きわり納豆、○ホイップクリーム、油揚げ、みみそ(淡色辛みそ)、ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	こんぶ(だし用)、○バナナ、かき、こまつな、にんじん、えのきたけ、なめこ、しめじ、糸みつば、干しいたけ、ひじき	牛乳、バナナクレープ
3木	文化の日					
4金	まめびよバナナ	御飯、中華スープ(干しいたけ)、油淋鶏、切り干し大根サラダ、バナナ	米、○じゃがいも、和風ドレッシング、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○ベーコン、ハム	バナナ、にんじん、えのきたけ、レタス、ねぎ、切り干しだいこん、○たまねぎ、きゅうり、干しいたけ	牛乳、ベーコンポテトパイ
5土	豆乳	ジャージャー麺、牛乳、シュウマイ、白菜のナムル、オレンジ	○食パン、ゆで中華めん、○ねりごま、砂糖、ごま油、片栗粉、○グラニュー糖	牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎調製豆乳	はくさい、オレンジ、ねぎ、きゅうり、たけのこ(水煮缶)、にんじん	ほうじ茶、ごまトースト
7月	豆乳	ふわふわ丼、さつまいものみそ汁、ほうれん草の磯和え、りんご	米、○マカロニ、さつまいも、○油、焼ふ、三温糖	○牛乳、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎調製豆乳	りんご、ほうれん草、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、焼きのり	牛乳、マカロニのカリカリあげ
8火	野菜&フルーツ	塩ラーメン、牛乳、春巻き、もやしとわかめのナムル、みかん	ゆで中華めん、クレープシート、○米、ごま油	牛乳、○さけ、焼き豚、○チーズ、なると、ごま	みかん、もやし、にんじん、ねぎ、○焼きのり、カットわかめ、◎野菜&フルーツ	ほうじ茶、鮭チーズおにぎり
9水	豆乳	夕焼け御飯、五目汁(里芋・大根)、さばの利休焼き、キャベツのごまあえ、柿	○さつまいも、米、さといも、○砂糖、○油、砂糖	○牛乳、さば、ごま、油揚げ、○黒ごま、◎調製豆乳	かき、にんじん、キャベツ、だいこん、ねぎ、ごぼう、こんぶ(だし用)	牛乳、大学芋
10木	飲むヨーグルト	ロールパン、クリームシチュー、鶏肉のオレンジ焼き、大根とタコのマリネ風、キウイフルーツ	ロールパン、○小麦粉、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)	鶏もも肉、たこ(茹)、◎ヨーグルト(ドリンク)	キウイフルーツ、にんじん、だいこん、たまねぎ、○ねぎ、○だいこん、ブロッコリー、○にんじん、きゅうり、マーマレード、○干しいたけ	ほうじ茶、すいとん
11金	まめびよいちご	昆布おにぎり、のりたまおにぎり、六条麦茶、鶏の唐揚げ、味付けうずら卵、アンパンマンポテト、ミニトマト、マカロニサラダ、みかん	米、マヨネーズ、マカロニ、油、片栗粉、三温糖	鶏もも肉、うずら卵水煮缶、◎調製豆乳	みかん、ミニトマト、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、塩こんぶ、しょうが、にんにく	ほうじ茶、ゼリー、ムーンライト
12土	豆乳	塩焼きそば、牛乳、焼き餃子、ブロッコリーの中華和え、オレンジ	焼きそばめん、和風ドレッシング、油、○グラニュー糖	牛乳、豚肉(肩)、えび、いか、ハム、◎調製豆乳	オレンジ、ブロッコリー、もやし、にんじん、キャベツ、にら	ほうじ茶、シュガーパイ
14月	ミックスジュース(もも缶)	ミートソースパゲティ、牛乳、チキンナゲット、大根とホタテのサラダ、みかん	スパゲティ、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、○グラニュー糖、油、砂糖、◎三温糖	牛乳、チキンナゲット、豚ひき肉、○卵、ほたて貝柱水煮缶、○バター、◎豆乳	みかん、たまねぎ、だいこん、にんじん、トマトピューレ、きゅうり、◎もも缶(黄桃)、◎バナナ	ほうじ茶、マドレーヌ
15火	牛乳	赤飯、豆腐すまし汁(わかめ)、鮭の西京焼き、きゅうりとわかめの酢の物、みかん	米、もち米、○上新粉、○砂糖、砂糖、○片栗粉	さけ、木綿豆腐、あずき(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、ごま、◎牛乳	みかん、きゅうり、ねぎ、カットわかめ	ほうじ茶、つるのこ餅
16水	飲むヨーグルト	チキンカレー、牛乳、福神漬け、だいこんのサラダ、柿	米、○ミルクパン、じゃがいも、○油、○砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、チーズ、○きな粉、◎ヨーグルト(ドリンク)	かき、にんじん、福神漬、たまねぎ、だいこん、きゅうり、野菜&フルーツ、にんにく	ほうじ茶、揚げパン
17木	豆乳	かぼちゃロールパン、レタススープ、かれのムニエル、ブロッコリーサラダ、キウイフルーツ	ロールパン、マヨネーズ、小麦粉	◎ヨーグルト(加糖)、かれのい、ハム、ベーコン、バター、◎調製豆乳	キウイフルーツ、ブロッコリー、レタス、○もも缶、◎みかん缶、○バナナ、マッシュルーム、えのきたけ	ほうじ茶、フルーツヨーグルト
18金	まめびよバナナ	御飯、中華スープ(干しいたけ)、油淋鶏、切り干し大根サラダ、バナナ	米、○じゃがいも、和風ドレッシング、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○ベーコン、ハム	バナナ、にんじん、えのきたけ、レタス、ねぎ、切り干しだいこん、○たまねぎ、きゅうり、干しいたけ	牛乳、ベーコンポテトパイ
19土	豆乳	焼きうどん、牛乳、ウインナーソーテ、白菜の昆布和え、オレンジ	ゆでうどん、○サンドイッチパン、○マヨネーズ	牛乳、ウインナー、豚肉(もも)、○ツナ油漬缶、◎調製豆乳	はくさい、オレンジ、キャベツ、ねぎ、にんじん、○キャベツ、塩こんぶ	ほうじ茶、ツナサンド
21月	野菜&フルーツ	塩ラーメン、牛乳、春巻き、もやしとわかめのナムル、みかん	ゆで中華めん、クレープシート、○米、ごま油	牛乳、○さけ、焼き豚、○チーズ、なると、ごま	みかん、もやし、にんじん、ねぎ、○焼きのり、カットわかめ、◎野菜&フルーツ	ほうじ茶、選べるおにぎり
22火	豆乳	御飯、わかめスープ、ポークチャップ、キャベツサラダ、みかん	米、○ホットケーキ粉、フレンチドレッシング(分離型)、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム、○バター、○卵、○ごま、◎調製豆乳	みかん、たまねぎ、キャベツ、カットわかめ	牛乳、ごまクッキー
23水	勤労感謝の日					
24木	飲むヨーグルト	ロールパン、クリームシチュー、鶏肉のオレンジ焼き、大根とタコのマリネ風、キウイフルーツ	ロールパン、○小麦粉、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)	鶏もも肉、たこ(茹)、◎ヨーグルト(ドリンク)	キウイフルーツ、にんじん、だいこん、たまねぎ、○ねぎ、○だいこん、ブロッコリー、○にんじん、きゅうり、マーマレード、○干しいたけ	ほうじ茶、すいとん
25金	幼児牛乳	御飯、みそ汁(もやし)、肉豆腐、小松菜のおかかあえ、バナナ	米、○フライドポテト、○油、砂糖	○牛乳、豚肉(ばら)、焼き豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、油揚げ、かつお節、◎牛乳	バナナ、こまつな、もやし、ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、カットわかめ	牛乳、フライドポテト
26土	豆乳	たらこスパゲティ、牛乳、じゃが芋のチーズ焼き、白菜とハムのサラダ、オレンジ	スパゲティ、じゃがいも、○ホットケーキ粉、フレンチドレッシング(分離型)	牛乳、たらこ、○牛乳、ハム、とろけるチーズ、バター、◎調製豆乳	はくさい、オレンジ、たまねぎ、コーン缶、万能ねぎ、焼きのり、パセリ	ほうじ茶、ココア蒸しパン
28月	牛乳	御飯、ワンタンスープ、マーボー豆腐、春雨サラダ、りんご	米、○フランスパン、和風ドレッシング、はるさめ、片栗粉、ごま油、○砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、○牛乳、○卵、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、◎調製豆乳、◎牛乳	りんご、きゅうり、ねぎ、にんじん、万能ねぎ、しょうが	豆乳、フレンチトースト
29火	豆乳	牛丼(選べるトッピング) わかめのみそ汁、シーザーサラダ、キウイフルーツ (牛丼屋さん)(誕生会)	米、マヨネーズ、しらたき、砂糖、食パン	牛肉(もも)、卵、木綿豆腐、ベーコン、淡色みそ、チーズ、たらこ、粉チーズ、牛乳、◎調製豆乳	キウイフルーツ、レタス、ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、カットわかめ、レモン果汁	ほうじ茶、ロールケーキ
30水	飲むヨーグルト	チキンカレー、牛乳、福神漬け、だいこんのサラダ、柿	米、○ミルクパン、じゃがいも、○油、○砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、チーズ、○きな粉、◎ヨーグルト(ドリンク)	かき、にんじん、福神漬、たまねぎ、だいこん、きゅうり、野菜&フルーツ、にんにく	ほうじ茶、揚げパン

* 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	528kcal	20.2g	18.6g	208mg	2.1mg	174µg	0.34mg	0.38mg	40mg
3歳未満児	463kcal	18.1g	16.6g	204mg	2.2mg	137µg	0.30mg	0.33mg	31mg

(今月の食育・行事)

02日精進料理の日
11日お弁当給食
14日乳児クラス ミックスジュース作り
15日創立者生誕祭・七五三
08. 21日幼児クラス おにぎり作り
29日誕生日会・お店屋さんごっこ 牛丼屋さん

