

令和5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水	豆乳	けんちんうどん、厚揚げステーキ(精進料理)、小松菜のなめたけ和え、みかん	ゆでうどん、○米、さといも(冷凍)、○ごま油、砂糖	生揚げ、○しらす干し、○かつお節、◎調製豆乳	みかん、こまつな、にんじん、だいこん、○ねぎ、なめたけ、きゅうり、ごぼう、干しいたけ	ほうじ茶、じゃこふりかけ御飯
2木	牛乳、スティック大根	そぼろどんぶり、里芋のみそ汁、大根ドレッシングサラダ、バナナ	米、○白玉粉、さといも、三温糖、○油、オリブ油	◎ヨーグルト(ドリンク)、豚ひき肉、○牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、○粉チーズ、ツナ油漬缶、◎牛乳	バナナ、ほうれんそう、だいこん、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、ねぎ、カットわかめ、しょうが、◎だいこん	飲むヨーグルト、もちもちチーズ
3金	文化の日					
4土	飲むヨーグルト、スティックきゅうり	ナポリタンスパゲティー、えのきのスープ、ブロッコリーとカニカマサラダ、グレープフルーツ	スパゲティー、オリブ油	◎牛乳、ウインナー、かにかまぼこ、◎ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、コーン缶、マッシュルーム、ピーマン、万能ねぎ、◎きゅうり	北海道牛乳、バームクーヘン
6月	まめびよバナナ、スティックきゅうり	チキンカレーライス、牛乳、かぶのコロコロサラダ、バナナ	米、じゃがいも、三温糖、オリブ油、油	牛乳、○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ハム	バナナ、たまねぎ、にんじん、かぶ、きゅうり、◎きゅうり	ほうじ茶、フルーチェ、マリー
7火	幼児牛乳	みそラーメン、焼き餃子、きゅうりの華風サラダ、オレンジ	ゆで中華めん、○小麦粉、○砂糖、○油、砂糖、油、ごま油	◎調製豆乳、豚ひき肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	オレンジ、キャベツ、きゅうり、ねぎ、にんじん、にら、コーン缶	豆乳、ココアちんすこう
8水	豆乳、スティック大根	わかめごはん、みそ汁(じゃが芋)、牛肉と大根のすき焼き風煮、もやしとニラの和え物、キウイフルーツ	米、しらたき、じゃがいも、○メーブルシロップ、三温糖、油、砂糖、ごま油	◎ヨーグルト(ドリンク)、牛ひき肉、○牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、◎調製豆乳	キウイフルーツ、たまねぎ、だいこん、もやし、にら、にんじん、○にんじん、カットわかめ、◎だいこん	飲むヨーグルト、人参ホットケーキ
9木	飲むヨーグルト	ピピンパごはん、ホタテのスープ、きゅうりと人参の昆布和え、パイナップル	◎さつまいも、米、◎三温糖、砂糖、ごま油	豚ひき肉、◎豆乳、ほたて貝柱水煮缶、◎ヨーグルト(ドリンク)	パイナップル、きゅうり、もやし、ほうれんそう、にんじん、マッシュルーム、チンゲンサイ、ねぎ、塩こんぶ、しょうが	ほうじ茶、さつまいも茶巾
10金	まめびよいちご、スティックにんじん	ゆかりおにぎり、六条麦茶、鶏の唐揚げ、タコさんウインナー、ブロッコリーのマヨネーズ和え、みかん	米、ノンマヨ、油、片栗粉	◎牛乳、鶏もも肉、ウインナー、◎調製豆乳	みかん、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、しょうが、にんにく、◎にんじん	牛乳、塩せんべい、ゼリー
11土	豆乳	焼きうどん・ソース、わかめスープ、チキンナゲット、アスパラサラダ、グレープフルーツ	◎焼きおにぎり、ゆでうどん、フレンチドレッシング(乳化型)、油	◎調製豆乳、チキンナゲット、豚肉(肩ロース)	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、にんじん、ピーマン、コーン缶、きゅうり、カットわかめ、あおのり	ほうじ茶、焼きおにぎり
13月	まめびよいちご、スティックきゅうり	ご飯、麩のすまし汁、豚肉のみそ炒め、切り干し大根のサラダ、みかん	米、○ホットケーキ粉、三温糖、油、○油、ごま油、焼ふ、砂糖、片栗粉、○小麦粉	◎牛乳、豚肉(ばら)、○ウインナー、ツナ油漬缶、赤みそ、ごま、◎調製豆乳	みかん、ねぎ、にんじん、なす、きゅうり、ピーマン、カットわかめ、切り干しだいこん、◎きゅうり	幼児牛乳、ミニアメリカンドッグ
14火	ミックスジュース(もも缶)	てんぷらうどん、だいこんとツナの和え物、ヨーグルト、バナナ	ゆでうどん、○米、油、てんぷら粉、ノンマヨ、◎三温糖	ヨーグルト(加糖)、◎豆乳、えび(むき身)、ツナ油漬缶、○さけ(塩)	バナナ、だいこん、ねぎ、きゅうり、◎りんご、◎もも缶(黄桃)、◎みかん缶、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、コーン缶	ほうじ茶、鮭ごはん
15水	豆乳、スティック大根	赤飯、すまし汁(三つ葉)、ぶり幽庵焼き、きゅうりとわかめの酢の物(かにかま)、柿	米、○上新粉、○砂糖、三温糖、焼ふ(板ふ)、砂糖	ぶり、かにかまぼこ、かまぼこ、ささげ(乾)、ごま、◎調製豆乳	かき、きゅうり、みつば、ゆず果皮、カットわかめ、◎だいこん	ほうじ茶、つるのこもち
16木	野菜&フルーツ	ご飯、みそ汁(わかめ・たまねぎ)、酢豚、キャベツの中華風サラダ、りんご	米、○フライドポテト、○油、◎三温糖、砂糖、片栗粉、油、ごま油	◎牛乳、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、○豆みそ	りんご、たまねぎ、にんじん、キャベツ、たけのこ(ゆで)、きゅうり、ピーマン、カットわかめ、干しいたけ、しょうが、◎野菜&フルーツ	牛乳、味噌ポテト
17金	飲むヨーグルト、スティックにんじん	ロールパン、コンソメスープ、タンドリーチキン、トマトサラダ、キウイフルーツ	ロールパン、フレンチドレッシング(乳化型)	◎牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、◎ヨーグルト(ドリンク)	キウイフルーツ、トマト、きゅうり、はくさい、コーン(冷凍)、コーン缶、カットわかめ、にんにく、◎にんじん	牛乳、あんまん
18土	豆乳	マーボー丼、中華スープ、キャベツ胡麻和え、オレンジ	米、○食パン、○マヨネーズ、三温糖、片栗粉、ごま油	◎ヨーグルト(ドリンク)、木綿豆腐、豚ひき肉、○とろけるチーズ、ちくわ、○たらこ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、◎調製豆乳	オレンジ、キャベツ、ねぎ、にんじん、しいたけ、にら、きゅうり、にんにく、しょうが	飲むヨーグルト、たらこチーズトースト
20月	まめびよバナナ、スティックきゅうり	チキンカレーライス、牛乳、かぶのコロコロサラダ、バナナ	米、じゃがいも、三温糖、オリブ油、油	牛乳、○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ハム	バナナ、たまねぎ、にんじん、かぶ、きゅうり、◎きゅうり	ほうじ茶、フルーチェ、マリー
21火	まめびよバナナ	黒糖ロール、野菜スープ(じゃが芋)、ローストチキン、トマトとハムのマリネ風サラダ、パイナップル	ロールパン、じゃがいも、◎三温糖、オリブ油、三温糖、黒砂糖、油	鶏もも肉(皮付き)、○アイスクリーム、ハム	パイナップル、たまねぎ、○りんご、トマト、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、しょうが、にんにく	ほうじ茶、アップルパイ
22水	豆乳、スティック大根	わかめごはん、みそ汁(じゃが芋)、牛肉と大根のすき焼き風煮、もやしとニラの和え物、キウイフルーツ	米、しらたき、じゃがいも、○メーブルシロップ、三温糖、油、砂糖、ごま油	◎ヨーグルト(ドリンク)、牛ひき肉、○牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、◎調製豆乳	キウイフルーツ、たまねぎ、だいこん、もやし、にら、にんじん、○にんじん、カットわかめ、◎だいこん	飲むヨーグルト、人参ホットケーキ
23木	勤労感謝の日					
24金	牛乳、スティックにんじん	ピピンパごはん、ホタテのスープ、きゅうりと人参の昆布和え、パイナップル	◎さつまいも、米、◎三温糖、砂糖、ごま油	豚ひき肉、◎豆乳、ほたて貝柱水煮缶、◎牛乳	パイナップル、きゅうり、もやし、ほうれんそう、にんじん、マッシュルーム、チンゲンサイ、ねぎ、塩こんぶ、しょうが、◎にんじん	ほうじ茶、さつまいも茶巾
25土	豆乳	ハムチャーハン、豆腐スープ(にら)、ひじきとにんじんのサラダ、グレープフルーツ	米、ごま油、オリブ油	◎牛乳、木綿豆腐、ハム、卵、ツナ油漬缶、○ゆであずき缶、アーモンド(乾)、◎調製豆乳	グレープフルーツ、にんじん、ねぎ、きゅうり、ピーマン、にら、ひじき	牛乳、あんドーナツ
27月	まめびよいちご、スティックきゅうり	ご飯、麩のすまし汁、豚肉のみそ炒め、切り干し大根のサラダ、みかん	米、○ホットケーキ粉、三温糖、油、○油、ごま油、焼ふ、砂糖、片栗粉、○小麦粉	◎牛乳、豚肉(ばら)、○ウインナー、ツナ油漬缶、赤みそ、○卵、ごま、◎調製豆乳	みかん、ねぎ、にんじん、なす、きゅうり、ピーマン、カットわかめ、切り干しだいこん、◎きゅうり	幼児牛乳、ミニアメリカンドッグ
28火	牛乳	てんぷらうどん、だいこんとツナの和え物、ヨーグルト、バナナ	ゆでうどん、○米、油、てんぷら粉、ノンマヨ、◎三温糖	ヨーグルト(加糖)、◎豆乳、えび(むき身)、ツナ油漬缶、○さけ(塩)	バナナ、だいこん、ねぎ、きゅうり、◎りんご、◎もも缶(黄桃)、◎みかん缶、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、コーン缶	ほうじ茶、鮭ごはん
29水	豆乳、スティック大根	のり佃煮ご飯、みそ汁(なす・たまねぎ)、ぶりの照り焼き、きゅうりとわかめの酢の物(かにかま)、柿	米、油、砂糖、三温糖	◎牛乳、ぶり、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、◎調製豆乳	かき、きゅうり、なす、たまねぎ、カットわかめ、焼きのり、しょうが、◎だいこん	牛乳、マシュマロサンド
30木	野菜&フルーツ	ご飯、みそ汁(わかめ・たまねぎ)、酢豚、キャベツの中華風サラダ、りんご	米、○フライドポテト、○油、◎三温糖、砂糖、片栗粉、油、ごま油	◎牛乳、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、○豆みそ	りんご、たまねぎ、にんじん、キャベツ、たけのこ(ゆで)、きゅうり、ピーマン、カットわかめ、干しいたけ、しょうが、◎野菜&フルーツ	牛乳、味噌ポテト

* 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	527kcal	17.5g	18.6g	178mg	2.0mg	155 μg	0.32mg	0.31mg 41mg
3歳未満児	496kcal	17.2g	18.1g	210mg	2.2mg	134 μg	0.30mg	0.31mg 32mg

(今月の食育・行事)
01日精進料理の日 10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
21日誕生日会

