令和8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 熱と力になるもの	材料名 血や肉や骨になるもの	(◎は10時おやつ ○は午後おやつ) 体の調子を整えるもの	3時おやつ
2 月	牛乳、セロリスティック	けんちんうどん、じゃがいも餃子、きゅうりとわかめの酢の物、柿	ゆでうどん、じゃがいも(ダイス)、さといも(冷凍)、○クレープシート、糸こんにゃく、油、砂糖、三温糖	○牛乳、◎牛乳、○ホイップクリーム	○バナナ、かき、にんじん、だいこん、きゅうり、もやし、ごぼう、干ししいたけ、カットわかめ、◎セロリー	牛乳、バナナクレープ
3 火	☆　文化の日　☆					
4 水	ヤクルト、人参スティック	食パン(ジャム)、ミネストローネスープ、白身魚のフライ、トマトとハムのマリネ風サラダ、りんご	卵なし食パン(6枚切り)、レモンマリネドレッシング、パン粉、シェルマカロニ、油、小麦粉	◎ヤクルト、かれい、○香薫ウインナー、○はんぺん、○ちくわ、○さつま揚げ、ベーコン、ハム	りんご、トマト、◎にんじん、たまねぎ、○だいこん、きゅうり、コーン(冷凍)、キャベツ、ブルーベリージャム、にんじん	麦茶、おでん
5 木	牛乳、セロリスティック	ハヤシライス、牛乳、ブロッコリーゴマネーズサラダ、みかん	米、マヨネーズ、○たこ焼き、油	牛乳、◎牛乳、牛肉(ばら)、赤みそ、すりごま	みかん、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、コーン(冷凍)、◎セロリー	麦茶、たこ焼き
6 金	豆乳、きゅうりスティック	マーボーなす丼、わかめスープ、きゅうりとホタテのサラダ、バナナ	米、○ロイヤルローフ、マヨネーズ、片栗粉、○砂糖、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ほたて貝柱水煮缶、○ピザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、◎調製豆乳	バナナ、なす、ねぎ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、コーン(冷凍)、カットわかめ、にんにく、しょうが、◎きゅうり	牛乳、やみつきトースト
7 土	ヤクルト、人参スティック	シーフードスパゲティー、牛乳、ゆでたまごサラダ、オレンジ	スパゲティー、じゃがいも(ダイス)、マヨネーズ、○グラニュー糖、オリーブ油	牛乳、◎ヤクルト、卵、えび(むき身)、いか、ベーコン、ツナ水煮缶	オレンジ、◎にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、きゅうり、にんじん、パセリ、にんにく	麦茶、シュガーパイ
9 月	牛乳、セロリスティック	御飯、みそ汁(大根)、とり天、納豆和え、柿	米、油、小麦粉、○じゃがいも(ダイス)	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、○ベーコン	かき、ほうれんそう、だいこん、にんじん、○たまねぎ、たくあん(刻み)、カットわかめ、◎セロリー	牛乳、ベーコンポテトパイ
10 火	豆乳、きゅうりスティック	ほうとう、牛乳、ちくわ磯辺揚げ、キャベツの昆布和え、オレンジ	ゆでうどん、○米、さといも、油、小麦粉	牛乳、ちくわ、豚肉(もも)、淡色みそ、○チーズ、油揚げ、○ごま、○かつお節、◎調製豆乳	オレンジ、キャベツ、にんじん、きゅうり、かぼちゃ(冷凍)、だいこん、はくさい、ねぎ、えのきたけ、塩こんぶ、○焼きのり、あおのり、◎きゅうり	麦茶、おかかチーズ　おにぎり
11 水	ヤクルト、人参スティック	わかめおにぎり、鮭おにぎり、鶏の唐揚げ、厚焼き卵、タコさんウインナー、きゅうりのゆかり和え、コロコロチーズ、スティックゼリー、みかん	米、○ロイヤルローフ、油、片栗粉、○砂糖	○牛乳、◎ヤクルト、鶏もも肉、卵(厚焼き卵)、赤ウインナー、○卵、さけ(塩)、ごま	みかん、きゅうり、◎にんじん、しょうが、にんにく	牛乳、フレンチトースト
12 木	牛乳、セロリスティック	クロワッサン、かぶのスープ、スペイン風オムレツ、ツナサラダ、みかん	卵なしクロワッサン、○小麦粉、マヨネーズ、じゃがいも(ダイス)、○マヨネーズ、オリーブ油	○牛乳、◎牛乳、卵、ツナ油漬缶、豚ひき肉、○豚肉(ばら)、ベーコン、○干しえび、○かつお節	みかん、○キャベツ、かぶ、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、○ねぎ、○あおのり、◎セロリー	牛乳、お好み焼き
13 金	豆乳、きゅうりスティック	赤飯、すまし汁(麩・とろろ昆布)、鯖のごま照り焼き、れんこんの酢の物、バナナ	米、油、焼ふ、砂糖、○小麦粉	○牛乳、さば、ごま、○つぶしあん(砂糖添加)、しらす干し、ささげ(乾)、◎調製豆乳	バナナ、れんこん、きゅうり、にんじん、とろろこんぶ、◎きゅうり	牛乳、紅まんじゅう
14 土	ヤクルト 人参スティック	あんかけ焼きそば、牛乳、白菜ときゅうりのナムル、オレンジ	蒸し中華麺、○ロイヤルローフ、○マヨネーズ、片栗粉、ごま油	牛乳、◎ヤクルト、豚肉(ばら)、えび、いか	オレンジ、はくさい、◎にんじん、にんじん、○コーン(冷凍)、きゅうり、キャベツ、もやし、さやえんどう、刻みのり	麦茶、コーントースト
16 月	牛乳、セロリスティック	けんちんうどん、チーズはんぺんフライ、きゅうりとわかめの酢の物、柿	ゆでうどん、さといも(冷凍)、○クレープシート、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、○ホイップクリーム	○バナナ、かき、だいこん、きゅうり、もやし、にんじん、ごぼう、カットわかめ、◎セロリー	牛乳、バナナクレープ
17 火	豆乳、きゅうりスティック	御飯、五目みそ汁(さつま芋)、鶏肉カレー照り焼き、キャベツのゆかり和え、オレンジ	米、○さつまいも、さつまいも、○砂糖、油、三温糖	○牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、○無塩バター、◎調製豆乳	オレンジ、キャベツ、はくさい、にんじん、だいこん、きゅうり、ねぎ、◎きゅうり	牛乳、スイートポテト
18 水	ヤクルト、人参スティック	食パン(ジャム)、ミネストローネスープ、白身魚のフライ、トマトとハムのマリネ風サラダ、りんご	卵なし食パン(6枚切り)、レモンマリネドレッシング、パン粉、シェルマカロニ、油、小麦粉	◎ヤクルト、かれい、○香薫ウインナー、○はんぺん、○ちくわ、○さつま揚げ、ベーコン、ハム	りんご、トマト、◎にんじん、たまねぎ、○だいこん、きゅうり、コーン(冷凍)、キャベツ、ブルーベリージャム、にんじん	麦茶、おでん
19 木	牛乳、セロリスティック	ハヤシライス、牛乳、ブロッコリーゴマネーズサラダ、みかん	米、マヨネーズ、○たこ焼き、油	牛乳、◎牛乳、牛肉(ばら)、赤みそ、すりごま	みかん、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、コーン(冷凍)、◎セロリー	麦茶、たこ焼き
20 金	豆乳、きゅうりスティック	マーボーなす丼、わかめスープ、レンコンのタラマヨ和え、バナナ	米、○ロイヤルローフ、マヨネーズ(スプレッド)、片栗粉、○砂糖、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○ピザ用チーズ、たらこ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、◎調製豆乳	バナナ、なす、れんこん、ねぎ、たまねぎ、きゅうり、カットわかめ、にんにく、しょうが、◎きゅうり	牛乳、やみつきトースト
21 土	ヤクルト、人参スティック	塩ラーメン、牛乳、きゅうりの中華風サラダ、オレンジ	ゆで中華めん、○ホットケーキ粉、○メープルシロップ、砂糖、ごま油	牛乳、◎ヤクルト、○牛乳、ハム、焼き豚、なると、○バター、○くるみ	オレンジ、◎にんじん、きゅうり、キャベツ、にんじん、ねぎ	麦茶、くるみ入り　ホットケーキ
23 月	☆　勤労感謝の日　☆					
24 火	豆乳、きゅうりスティック	ほうとう、牛乳、ちくわ磯辺揚げ、キャベツの昆布和え、オレンジ	ゆでうどん、○米、さといも、油、小麦粉	牛乳、ちくわ、豚肉(もも)、淡色みそ、○チーズ、油揚げ、○ごま、○かつお節、◎調製豆乳	オレンジ、キャベツ、にんじん、きゅうり、かぼちゃ(冷凍)、だいこん、はくさい、ねぎ、えのきたけ、塩こんぶ、○焼きのり、あおのり、◎きゅうり	麦茶、おかかチーズ　おにぎり
25 水	ヤクルト、人参スティック	御飯、五目みそ汁(さつま芋)、かじきのにんにく味噌焼き、きゅうりのゆかり和え、りんご	米、○ロイヤルローフ、さつまいも、○砂糖、油	○牛乳、◎ヤクルト、かじき、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、赤みそ	りんご、きゅうり、◎にんじん、はくさい、にんじん、だいこん、ねぎ、にんにく	牛乳、フレンチトースト
26 木	牛乳、セロリスティック	クロワッサン、かぶのスープ、スペイン風オムレツ、ツナサラダ、みかん	卵なしクロワッサン、○小麦粉、マヨネーズ、じゃがいも(ダイス)、○マヨネーズ、オリーブ油	○牛乳、◎牛乳、卵、ツナ油漬缶、豚ひき肉、○豚肉(ばら)、ベーコン、○干しえび、○かつお節	みかん、○キャベツ、かぶ、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、○ねぎ、○あおのり、◎セロリー	牛乳、お好み焼き
27 金	豆乳、きゅうりスティック	ビーフペッパーランチ、みそ汁(麩・わかめ)、彩サラダ、選べるジュース	米、○ホットケーキ粉、○油、○グラニュー糖、焼ふ、フレンチドレッシング(白)、○カラーシュガー	牛肉(もも)、○木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、バター、◎調製豆乳	りんご天然果汁、オレンジ天然果汁、レッドキャベツ、コーン缶、にんじん、コーン(冷凍)、レタス、万能ねぎ、カットわかめ、◎きゅうり	麦茶、カラフルドーナツ
28 土	ヤクルト、人参スティック	ジャージャー麺、牛乳、温野菜サラダ、オレンジ	蒸し中華麺、○ロイヤルローフ、じゃがいも(ダイス)、マヨネーズ、○マヨネーズ、三温糖、ごま油	牛乳、◎ヤクルト、豚ひき肉、淡色みそ、○しらす干し	オレンジ、◎にんじん、ブロッコリー、ねぎ、きゅうり、にんじん、にんにく、しょうが	麦茶、じゃこマヨトースト
30 月	牛乳、セロリスティック	御飯、キャベツのみそ汁、とり天、大根のゆかり和え、柿	米、油、小麦粉、○じゃがいも(ダイス)	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、○ベーコン	かき、だいこん、きゅうり、キャベツ、○たまねぎ、カットわかめ、◎セロリー	牛乳、ベーコンポテトパイ

☆　一日の平均給与量　☆

	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	514kcal	19.0g	18.9g	178mg	1.8mg	146μg	0.27mg	0.31mg	34mg
3歳未満児	454kcal	16.7g	16.5g	209mg	1.7mg	167μg	0.25mg	0.32mg	27mg

★都合により食材の変更があります。

2日　精進料理
11日　お弁当給食
13日　七五三
17日　スイートポテト作り
27日　誕生会