

令和3年11月 給食献立表

社会福祉法人多摩養育園
光明第二保育園

日付	10時おやつ	昼食	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	
1月	牛乳	たぬきうどん、牛乳、ちくわ磯辺揚げ、キャベツのお浸し、りんご	ゆでうどん、○じゃがいも、揚げ玉、油、小麦粉	ちくわ、○バター、かつお節、牛乳、○牛乳	りんご、きゅうり、キャベツ、ほうれんそう(冷凍)、ねぎ、◎セロリー、しいたけ、にんじん、あおのり	麦茶、じゃがバター
2火	豆乳	さつま芋ごはん、豚汁、さばの照り焼き、おからサラダ、柿	米、さつまいも、○コーンフレーク、糸こんにゃく、マヨネーズ、三温糖、砂糖(上白糖)、ごま油	さば、おから、白みそ、豚肉(ばら)、絹ごし豆腐、ハム、油揚げ(油抜き)、黒ごま、◎豆乳、○牛乳	かき(種なし)、だいこん、ねぎ、にんじん、◎きゅうり、ごぼう	牛乳、コーンフレーク
3水	☆ 文化の日 ☆					
4木	牛乳	バターロール(ジャム)、レタススープ、かれのいムニエル、ブロッコリーサラダ、みかん	ロールパン、小麦粉、オリーブ油	かれのい、かにかまぼこ、無添加ウインナー、バター、○牛乳、◎牛乳	みかん、○バナナ、レタス、えのきたけ、いちごジャム、◎セロリー	牛乳、バナナココア
5金	豆乳	御飯、中華スープ(きくらげ)、油淋鶏、切干大根サラダ、オレンジ	米、片栗粉、油、三温糖	鶏もも肉(皮付き)、ハム(ロース)、◎豆乳、○牛乳	えのきたけ、にんじん、オレンジ、きゅうり、ねぎ、切り干しだいこん、◎きゅうり、黒きくらげ	牛乳、肉まん
6土	ヤクルト	ツナマヨパスタ、チキンナゲット、ポパイサラダ、バナナ	スパゲティー、○ロールパン、マヨネーズ	チキンナゲット、ツナ油漬缶、○牛乳、◎ヤクルト	バナナ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、たまねぎ、◎にんじん	牛乳、ミニメロンパン
8月	牛乳	ごま塩ごはん、なめこ汁、お麩じゃが(精進料理)、白和え(ほうれん草)、柿	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、板こんにゃく、○砂糖(上白糖)、砂糖(上白糖)、油、仙台麩	絹ごし豆腐、木綿豆腐、○生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、○牛乳、◎牛乳	かき(種なし)、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、なめこ(ゆで)、◎セロリー、○ゆず果汁、○ゆず果皮、干しいたけ	牛乳、ゆずケーキ
9火	豆乳	しおラーメン、牛乳、春巻き、もやしと人参のナムル、りんご	ゆで中華めん、○米、○揚げ玉、油、ごま油	焼き豚、○鮭そぼろ、なると、○チーズ、ごま、◎豆乳、牛乳	りんご、もやし、ねぎ、にんじん、たけのこ(塩蔵しなちく)、◎きゅうり、○焼きのり、カットわかめ、◎あおのり	麦茶、選べるおにぎり
10水	ヤクルト	ふわふわ丼、みそ汁(さつま芋・長葱)、ほうれん草と人参の磯和え、パイナップル	米、さつまいも、○小麦粉、○片栗粉、焼ふ、三温糖、片栗粉、油、○ごま油	鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、○とろけるチーズ、○ごま、○牛乳、◎ヤクルト	ほうれんそう、パイナップル、たまねぎ、にんじん、ねぎ、○たまねぎ、○にら、◎にんじん、刻みのり、干しいたけ	牛乳、チヂミ
11木	牛乳	オランダパン、エルテンスープ(オランダ)、鶏肉のオレンジ焼き、大根とホタテのサラダ、みかん	じゃがいも、グラハムファイ、○板こんにゃく、マヨネーズ、オリーブ油	鶏もも肉、○無添加ウインナー、○はんぺん、○さつま揚げ、ほたて貝柱水煮缶、スモークソーセージ、◎牛乳	グリーンピース(冷凍)、みかん、○だいこん、だいこん、にんじん、たまねぎ、セロリー、きゅうり、マーメイド、◎セロリー	麦茶、おでん
12金	豆乳	わかめ御飯、みそ汁(しめじ)、肉豆腐、小松菜のおかか和え、オレンジ	米、○フライドポテト、○油、三温糖	和牛(ばら)、焼き豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎豆乳、○牛乳	ごまつな、たまねぎ、オレンジ、えのきたけ、ねぎ、にんじん、しめじ、◎きゅうり	牛乳、フライドポテト
13土	ヤクルト	ジャージャー麺、お魚ナゲット、もやしとニラの和え物、バナナ	蒸し中華めん、砂糖(上白糖)、片栗粉、ごま油	鶏ひき肉、お魚ナゲット、米みそ(甘みそ)、ごま、○牛乳、◎ヤクルト	バナナ、ねぎ、もやし、にら、たけのこ(ゆで)、にんじん、きゅうり、◎にんじん	牛乳、クリームパン
15月	牛乳	赤飯、すまし汁(みつば・まり麩)、鮭の西京焼き、白和え(ほうれん草)、柿	米、○上新粉、○砂糖(上白糖)、板こんにゃく、砂糖(上白糖)、まり麩、○片栗粉	さけ、木綿豆腐、あずき(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、◎牛乳	かき(種なし)、ほうれんそう、にんじん、◎セロリー、糸みつば	麦茶、つるのこ餅
16火	豆乳	たぬきうどん、牛乳、ちくわ磯辺揚げ、キャベツのお浸し、りんご	ゆでうどん、○じゃがいも、揚げ玉、油、小麦粉	ちくわ、○バター、かつお節、◎豆乳、牛乳	りんご、きゅうり、キャベツ、ほうれんそう(冷凍)、ねぎ、◎きゅうり、しいたけ、にんじん、あおのり	麦茶、じゃがバター
17水	ヤクルト	御飯、中華スープ(きくらげ)、油淋鶏、切干大根サラダ、オレンジ	米、片栗粉、油、三温糖	鶏もも肉(皮付き)、ハム(ロース)、○牛乳、◎ヤクルト	えのきたけ、にんじん、オレンジ、きゅうり、ねぎ、切り干しだいこん、◎にんじん、黒きくらげ	牛乳、肉まん
18木	牛乳	シーフードカレー、牛乳、福神漬、海藻サラダ、パイナップル	○さつまいも、米、じゃがいも、○砂糖(上白糖)、○油、○水あめ、油、和風ドレッシング	えび(むき身)、いか、牛乳、○ごま、◎牛乳	パイナップル、キャベツ、たまねぎ、福神漬、にんじん、◎セロリー、海藻ミックス	麦茶、大学芋
19金	豆乳	キャロットロール、コーンクリームスープ、チーズハンバーグ、マカロニサラダ、みかん	コロコロパン、マヨネーズ、マカロニ、パン粉	豚ひき肉、牛乳、しほり豆腐、○ホイップクリーム、ハム、ダイスターズ、卵、◎豆乳、○牛乳	みかん、○りんご、○オレンジ缶、たまねぎ、○キウイフルーツ(黄)、きゅうり、にんじん、○ブルーベリージャム、◎きゅうり	牛乳、フルーツタルト
20土	ヤクルト	ツナマヨパスタ、チキンナゲット、ポパイサラダ、バナナ	スパゲティー、○ロールパン、マヨネーズ	チキンナゲット、ツナ油漬缶、○牛乳、◎ヤクルト	バナナ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、たまねぎ、◎にんじん	牛乳、ミニメロンパン
22月	牛乳	しおラーメン、牛乳、春巻き、もやしと人参のナムル、りんご	ゆで中華めん、○米、○揚げ玉、油、ごま油	焼き豚、○鮭そぼろ、なると、○チーズ、ごま、牛乳、◎牛乳	りんご、もやし、ねぎ、にんじん、たけのこ(塩蔵しなちく)、◎セロリー、○焼きのり、カットわかめ、◎あおのり	麦茶、選べるおにぎり
23火	☆ 勤労感謝の日 ☆					
24水	ヤクルト	わかめ御飯、みそ汁(しめじ)、肉豆腐、小松菜のおかか和え、オレンジ	米、○フライドポテト、○油、三温糖	和牛(ばら)、焼き豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、○牛乳、◎ヤクルト	ごまつな、たまねぎ、オレンジ、えのきたけ、ねぎ、にんじん、しめじ、◎にんじん	牛乳、フライドポテト
25木	牛乳	バターロール(ジャム)(ジャム)、レタススープ、かれのいムニエル、ブロッコリーサラダ、みかん	ロールパン、小麦粉、オリーブ油	かれのい、かにかまぼこ、無添加ウインナー、バター、○牛乳、◎牛乳	みかん、○バナナ、レタス、えのきたけ、いちごジャム、◎セロリー	牛乳、バナナココア
26金	豆乳	ふわふわ丼、みそ汁(さつま芋・長葱)、ほうれん草と人参の磯和え、パイナップル	米、さつまいも、○小麦粉、○片栗粉、焼ふ、三温糖、片栗粉、油、○ごま油	鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、○とろけるチーズ、○ごま、◎豆乳、○牛乳	ほうれんそう、パイナップル、たまねぎ、にんじん、ねぎ、○たまねぎ、○にら、◎きゅうり、刻みのり、干しいたけ	牛乳、チヂミ
27土	ヤクルト	ジャージャー麺、お魚ナゲット、もやしとニラの和え物、バナナ	蒸し中華めん、砂糖(上白糖)、片栗粉、ごま油	鶏ひき肉、お魚ナゲット、米みそ(甘みそ)、ごま、○牛乳、◎ヤクルト	バナナ、ねぎ、もやし、にら、たけのこ(ゆで)、にんじん、きゅうり、◎にんじん	牛乳、クリームパン
29月	牛乳	シーフードカレー、野菜ジュース、福神漬、海藻サラダ、パイナップル	米、○食パン、じゃがいも、油、和風ドレッシング	えび(むき身)、いか、○ピザ用チーズ、○牛乳、◎牛乳	野菜ジュース、パイナップル、キャベツ、たまねぎ、福神漬、にんじん、◎セロリー、○のり佃煮、海藻ミックス	牛乳、のりのりトースト
30火	豆乳	たぬきうどん、牛乳、ちくわ磯辺揚げ、キャベツのお浸し、りんご	ゆでうどん、○じゃがいも、揚げ玉、油、小麦粉	ちくわ、○バター、かつお節、◎豆乳、牛乳	りんご、きゅうり、キャベツ、ほうれんそう(冷凍)、ねぎ、◎きゅうり、しいたけ、にんじん、あおのり	麦茶、じゃがバター



☆ 一日の平均給与量 ☆

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 476kcal 17.3g 13.1g 102mg 2.2mg 182μg 0.29mg 0.25mg 37mg

★都合により食材の変更があります。
★牛肉を使用する場合があります。



8日 精進料理
15日 七五三
16日 阿波踊り
19日 お誕生会メニュー