

令和4年11月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第二保育園

| 日付 | 10時おやつ | 昼食 | 材 料 名 | | | 3時おやつ |
|---------|------------|--|--|---|---|-----------------------|
| | | | (◎は10時おやつ ○は午後おやつ) | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | |
| 1 火 | 豆乳 | ごま塩御飯、みそ汁(なめこ)、揚げだし豆腐、小松菜の納豆あえ、柿 | 米、○食パン、片栗粉、油、○マヨネーズ | ○牛乳、木綿豆腐、挽きわり納豆、油揚げ(油抜き)、米みそ(淡色辛みそ)、○しらす干し、◎豆乳 | かき(種なし)、こまつな、にんじん、えのきたけ、なめこ、○バナナ(乾果)、しめじ、みつば、干しいたけ、ひじき、○あお | 牛乳、しらすトースト、バナナチップ |
| 2 水 | ヤクルト | 御飯、すまし汁(大根)、さけのちゃんちゃん焼き、きゅうりとたくあんの和え物、バナナ | 米、○さつまいも、砂糖(上白糖) | ○牛乳、さけ、白みそ、バター、ごま、◎ヤクルト | バナナ、きゅうり、にんじん、だいこん、キャベツ、たまねぎ、だいこん(たくあん)、しめじ、だいこん(葉)、レモン果汁 | 牛乳、焼き芋 |
| 3 木 | ☆ 文化の日 ☆ | | | | | |
| 4 金 | 豆乳 | 塩ラーメン、海藻サラダ、焼き餃子、りんご | ゆで中華めん、○焼ふ、○砂糖(上白糖)、香味和風ドレッシング、ごま油 | ○牛乳、豚肉(ロース)、ツナ油漬缶、○バター、◎豆乳 | りんご、きゅうり、もやし、キャベツ、にんじん、ねぎ、にら、カットわかめ、○おしゃぶりがんぶ | 牛乳、お麩ラスク、ごんぶ |
| 5 土 | ヤクルト | 御飯、かぶのスープ、鶏肉のマーマレード焼き、キャベツとツナのドレッシングあえ、キウイフルーツ | 米、○マロンツイスト、フレンチドレッシング(分離型) | ○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、◎ヤクルト | キウイフルーツ、キャベツ、かぶ、りんご、マーマレード、にんじん、かぶ・葉、干しぶどう | 牛乳、季節のパン |
| 7 月 | 牛乳 | 御飯、すまし汁(麩・わかめ)、鶏肉の味噌ねぎ焼き、大根のゆかり和え、パイナップル | 米、焼ふ | ○牛乳、鶏もも肉、○ウイニー、米みそ(甘みそ)、ごま、◎牛乳 | パイナップル、だいこん、ねぎ、きゅうり、カットわかめ | 牛乳、ウインナーパイ |
| 8 火 | 豆乳 | ドライカレーライス、野菜ジュース100、かぼちゃのサラダ、スティックチーズ | ○フライドポテト、米、マヨネーズ、油、○油、片栗粉、砂糖(上白糖) | ○牛乳、豚ひき肉、ステーキーズ、◎豆乳 | 野菜ジュース オリジナル615625、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、ピーマン、コーン(冷凍)、干しぶどう、トマトピューレ、にんにく、しょうが、○あおのり | 牛乳、フライドポテト |
| 9 水 | ヤクルト | 食パン(ジャム付き)、オニオンスープ、タンドリーカジキ、マカロニサラダ、バナナ | 食パン、○米、マヨネーズ、マカロニ | かじき、ヨーグルト(無糖)、○しらす干し、○ピザ用チーズ、○ごま、◎ヤクルト | バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、いちごジャム、コーン(冷凍)、○塩ごんぶ、○たくあん(みじん)、にんにく、しょうが | 麦茶、選べるおにぎり |
| 10 木 | 牛乳 | 御飯、みそ汁(小松菜・油揚げ)、鶏のから揚げ、春雨の和え物、りんご | 米、○マカロニ、○砂糖(上白糖)、はるさめ、片栗粉、油、砂糖(上白糖)、ごま油 | ○牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、油揚げ、◎牛乳 | りんご、もやし、こまつな、きゅうり、にんにく、しょうが | 牛乳、マカロニきな粉 |
| 11 金 | 豆乳 | カレーうどん、牛乳、ちくわ磯辺揚げ、白菜とツナのごま酢あえ、キウイフルーツ | 冷凍うどん、油、小麦粉、○砂糖(上白糖)、砂糖(上白糖) | ○ジョアブレン、牛乳、ちくわ 縦割り半分、○牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、油揚げ(油抜き)、すりごま、◎豆乳 | キウイフルーツ、はくさい、にんじん、たまねぎ、○かぼちゃ、ねぎ、しめじ、グリーンピース(冷凍)、あおのり | ジョア、かぼちゃ蒸しパン |
| 12 土 | ヤクルト | 御飯、わかめスープ、たららのピザ焼き、ほうれん草のサラダ、オレンジ | 米、フレンチドレッシング(分離型)、アーモンド(いり) | ○牛乳、たら、とろけるチーズ、◎ヤクルト | オレンジ、ほうれん草、にんじん、コーン缶、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、コーン(冷凍)、カットわかめ | 牛乳、季節のパン |
| 14 月 | 牛乳 | 御飯、レタススープ、ハムカツ、ブロッコリーの黒ごまサラダ、グレープフルーツ | 米、油、○砂糖(上白糖)、香味和風ドレッシング | ○ヨーグルト(無糖)、黒ごま、◎牛乳 | グレープフルーツ、ブロッコリー、○みかん缶、○バナナ、○パイン缶、たまねぎ、にんじん、レタス | 麦茶、フルーツヨーグルト、カル鉄ウエハース |
| 15 火 | 豆乳 | 散らし寿司、すまし汁(麩・みつば)、赤魚の煮つけ、わかめの酢みそ和え、みかん | 米、○上新粉、○砂糖(上白糖)、砂糖(上白糖)、板こんにゃく、三温糖、焼ふ、○片栗粉 | ○牛乳、あかうお、しらす干し、油揚げ(油抜き)、白みそ、でんぶ、ごま、◎豆乳 | みかん、きゅうり、キャベツ、にんじん、みつば、さやえんどう、焼きのり、かんぴょう(乾)、干しいたけ、カットわかめ | 牛乳、つるのこ餅 |
| 16 水 | ヤクルト | かぼちゃロール、牛乳、ポークビーンズ、スパゲティーサラダ、パイナップル | かぼちゃロール、じゃがいも、○スパゲティー、スパゲティー、マヨネーズ、砂糖(上白糖)、油 | 牛乳、豚肉(肩ロース)、大豆(ゆで)、○バター、◎ヤクルト | パイナップル、たまねぎ、ホールトマト缶詰、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、にんにく | 麦茶、菜飯スパゲティー |
| 17 木 | 牛乳 | 御飯、すまし汁(大根)、さけのちゃんちゃん焼き、きゅうりとたくあんの和え物、バナナ | 米、○さつまいも、砂糖(上白糖) | ○牛乳、さけ、白みそ、バター、○いわし(煮干し)、ごま、◎牛乳 | バナナ、きゅうり、にんじん、だいこん、キャベツ、たまねぎ、だいこん(たくあん)、しめじ、だいこん(葉)、レモン果汁 | 牛乳、焼き芋、たべる煮干し |
| 18 金 | 豆乳 | ハヤシライス、きのこのスープ、タリアンサラダ、キウイフルーツ | 米、○砂糖(上白糖)、○小町麩、油 | ○牛乳、豚肉(肩ロース)、○バター、チーズ、◎豆乳 | キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶、ミニトマト、えのきたけ、黄ピーマン、しめじ、グリーンアスパラ | 牛乳、お麩ラスク |
| 19 土 | ヤクルト | 御飯、かぶのスープ、鶏肉のマーマレード焼き、キャベツとツナのドレッシングあえ、キウイフルーツ | 米、○マロンツイスト、フレンチドレッシング(分離型) | ○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、◎ヤクルト | キウイフルーツ、キャベツ、かぶ、りんご、マーマレード、にんじん、かぶ・葉、干しぶどう | 牛乳、季節のパン |
| 21 月 | 牛乳 | 御飯、すまし汁(麩・わかめ)、鶏肉の味噌ねぎ焼き、大根のゆかり和え、パイナップル | 米、焼ふ | ○牛乳、鶏もも肉、○ウイニー、米みそ(甘みそ)、ごま、◎牛乳 | パイナップル、だいこん、ねぎ、きゅうり、カットわかめ、○バナナ(乾果) | 牛乳、ウインナーパイ、バナナチップ |
| 22 火 | 豆乳 | 食パン(ジャム付き)、オニオンスープ、タンドリーカジキ、マカロニサラダ、バナナ | 食パン、○米、マヨネーズ、マカロニ | かじき、ヨーグルト(無糖)、○しらす干し、○ピザ用チーズ、○ごま、◎豆乳 | バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、いちごジャム、コーン(冷凍)、○塩ごんぶ、○たくあん(みじん)、にんにく、しょうが | 麦茶、選べるおにぎり |
| 23 水 | ☆ 勤労感謝の日 ☆ | | | | | |
| 24 木 | 牛乳 | 御飯、みそ汁(小松菜・油揚げ)、鶏のから揚げ、春雨の和え物、りんご | 米、○マカロニ、○砂糖(上白糖)、はるさめ、片栗粉、油、砂糖(上白糖)、ごま油 | ○牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、油揚げ(油抜き)、◎牛乳 | りんご、もやし、こまつな、きゅうり、にんにく、しょうが | 牛乳、マカロニきな粉 |
| 25 金 | 豆乳 | ラーメン(選べるトッピング)、焼き餃子、海藻サラダ、キウイフルーツ | ゆで中華めん、香味和風ドレッシング、ごま油 | ○牛乳、焼き豚、卵、ツナ油漬缶、◎豆乳 | キウイフルーツ、きゅうり、ほうれん草、にんじん、もやし、たけのこ(塩蔵しなちく)、キャベツ、コーン(冷凍)、ねぎ、カットわかめ、焼きのり | 牛乳、お誕生日ケーキ(純組はホットケーキ) |
| 26 土 | ヤクルト | 御飯、わかめスープ、たららのピザ焼き、ほうれん草のサラダ、オレンジ | 米、フレンチドレッシング(分離型)、アーモンド(いり) | ○牛乳、たら、とろけるチーズ、◎ヤクルト | オレンジ、ほうれん草、にんじん、コーン缶、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、コーン(冷凍)、カットわかめ | 牛乳、季節のパン |
| 28 月 | 牛乳 | 豚丼、レタススープ、ブロッコリーの黒ごまサラダ、グレープフルーツ | 米、○砂糖(上白糖)、香味和風ドレッシング、油 | ○ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、黒ごま、◎牛乳 | グレープフルーツ、たまねぎ、ブロッコリー、○みかん缶、○バナナ、○パイン缶、にんじん、レタス | 麦茶、フルーツヨーグルト、カル鉄ウエハース |
| 29 火 | 豆乳 | カレーうどん、牛乳、ちくわ磯辺揚げ、白菜とツナのごま酢あえ、りんご | 冷凍うどん、油、小麦粉、○砂糖(上白糖)、砂糖(上白糖) | ○ジョアブレン、牛乳、ちくわ 縦割り半分、○牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、油揚げ(油抜き)、すりごま、◎豆乳 | りんご、はくさい、にんじん、たまねぎ、○かぼちゃ、ねぎ、しめじ、グリーンピース(冷凍)、○おしゃぶりがんぶ、あおのり | ジョア、かぼちゃ蒸しパン、ごんぶ |
| 30 水 | ヤクルト | かぼちゃロール、牛乳、ポークビーンズ、スパゲティーサラダ、パイナップル | かぼちゃロール、じゃがいも、○米、スパゲティー、マヨネーズ、砂糖(上白糖)、油 | 牛乳、豚肉(肩ロース)、大豆(ゆで)、○さけ、○ごま、◎ヤクルト | パイナップル、たまねぎ、ホールトマト缶詰、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、○万能ねぎ、○ごんぶ(だし用)、にんにく | 麦茶、お茶漬け |



☆ 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 | 525kcal | 21.0g | 16.4g | 237mg | 2.6mg | 193μg | 0.30mg | 0.37mg |

★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。

1日 精進料理
15日 七五三メニュー
25日 誕生会メニュー