

令和5年 11月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第二保育園

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	牛乳	けんちんうどん、豆乳 厚揚げのステーキ 小松菜のなめたけ和え、柿	冷凍うどん、○米、さといも(冷凍)、○油、砂糖(上白糖)、○三温糖	豆乳1L、生揚げ、○鶏もも肉、○油揚げ、◎牛乳	かき(種なし)、こまつな、にんじん、だいこん、なめたけ、○まいたけ、きゅうり、○にんじん、ごぼう、○いんげん(冷凍)、○おしゃぶりこんぶ	麦茶 舞茸ごはん こんぶ
2木	ジョア バナナチップ	御飯、かき玉汁 さけのちゃんちゃん焼き ブロッコリーとカニカマ和え、みかん	○さつまいも、米、砂糖(上白糖)、ごま油、片栗粉、三温糖	○牛乳、さけ、卵、かにかまぼこ、白みそ、バター、ジョア	みかん、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、もやし、たまねぎ、しめじ、にら、レモン果汁、◎バナナ(乾果)	牛乳 焼き芋
4土	ヤクルト	ナポリタン、コンソメスープ ごぼうサラダサラダ、りんご	スパゲティ、マヨドレ、砂糖(上白糖)	○牛乳、無添加ウインナー、○卵、ハム、バター、◎ヤクルト	りんご、たまねぎ、ごぼう、にんじん、キャベツ、きゅうり、ピーマン、ひじき	牛乳 マーブル蒸しパン
6月	のむヨーグルト	チキンカレー、牛乳 お魚ナゲット、大根サラダ みかん	米、じゃがいも、○小麦粉、セパレードドレッシング、○片栗粉、油、○ごま油	牛乳、鶏もも肉、お魚ナゲット、ハム、○いわし(煮干し)、○ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	みかん、たまねぎ、だいこん、にんじん、○たまねぎ、きゅうり、○にら、○にんじん	麦茶 チヂミ 食べる小魚
7火	豆乳 人参スティック	ちゃんぽん、牛乳 揚げワンタン もやしとニラの和え物、柿	ゆで中華めん、○コーンフレーク、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、焼き豚、豆乳1L、○バター、いか、えび(むき身)、かまぼこ、◎豆乳1L	かき(種なし)、もやし、キャベツ、にんじん、にら、◎にんじん	麦茶 シリアルバー
8水	豆乳	ゆかり御飯、みそ汁(さつま芋・長葱) ぶりの照り焼き、ひじきとはんぺんの煮物 キウイフルーツ	米、○食パン、さつまいも、砂糖(上白糖)、ごま油	○牛乳、ぶり、はんぺん、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、◎豆乳1L	キウイフルーツ、にんじん、○いちごジャム、ねぎ、いんげん(冷凍)、ひじき	牛乳 選べるサンドパン
9木	牛乳 バナナチップ	フィッシュバーガー、きのこスープ マカロニサラダ、みかん	バーガーパン、○米、○もち米、マヨドレ、マカロニ、タルタルソース、油、○三温糖	ハム、○米みそ(淡色辛みそ)、○ごま、◎牛乳	みかん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、しめじ、えのきたけ、◎バナナ(乾果)	麦茶 五平餅
10金	ジョア きゅうりスティック	御飯、みそ汁(白菜・油揚げ) 肉じゃが ブロッコリーのごま酢和え、バナナ	米、○さつまいも、じゃがいも、しらたき、○砂糖(上白糖)、砂糖(上白糖)、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ささ身、ちくわ 縦割り半分、油揚げ、米みそ(甘みそ)、○卵、○無塩バター、ごま、ジョア	バナナ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、はくさい、きゅうり、いんげん(冷凍)、万能ねぎ、◎きゅうり	牛乳 スイートポテト
11土	ヤクルト	ハヤシライス、麦茶 温野菜サラダ、ヨーグルト	米、○ぎょうざの皮、マヨドレ	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、牛肉(もも)、○とろけるチーズ、○ベーコン、◎ヤクルト	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、かぼちゃ、○たまねぎ、○ピーマン、マッシュルーム	牛乳 パリパリピザ
13月	牛乳	御飯、白菜スープ チンジャオロース、春雨サラダ オレンジ	米、はるさめ、○砂糖(上白糖)、片栗粉、ごま油、砂糖(上白糖)	○牛乳、豚肉 細切りチンジャオロース用、ハム、◎牛乳	にんじん、オレンジ、もやし、はくさい、たけのこ 細切り、きゅうり、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン	ホットミルクココア カルシウム ウエハース
14火	ジョア 人参スティック	牛丼、みそ汁(大根・わかめ) さつまいも入り白和え、りんご	米、○小麦粉、さつまいも、しらたき、○グラニュー糖、砂糖(上白糖)	○牛乳、木綿豆腐、牛肉(もも)、○卵、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(甘みそ)、ごま、ジョア	りんご、たまねぎ、にんじん、だいこん、ほうれんそう、万能ねぎ、カットわかめ、ひじき、◎にんじん	牛乳 スティックマドレーヌ
15水	豆乳	ちらし寿司、すまし汁(麩・みつば) 鶏肉の味噌ねぎ焼き ほうれん草のおかか和え、みかん	米、○上新粉、○砂糖(上白糖)、焼粉、砂糖(上白糖)、○片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、鶏卵、でんぶ、油揚げ、米みそ(甘みそ)、かつお節、ごま、◎豆乳1L	みかん、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、みつば、さやえんどう、○おしゃぶりこんぶ、刻みのり、干しいたけ、かんぴょう(乾)	牛乳 つるのこ餅 こんぶ
16木	のむヨーグルト バナナチップ	食パン(ジャム)、オニオンスープ タンドリーカジキ ブロッコリーごまマヨサラダ、キウイフルーツ	○米、食パン、マヨドレ、○砂糖(上白糖)	かじき、ヨーグルト(無糖)、ハム、ベーコン、○米みそ(淡色辛みそ)、○ごま、すりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	キウイフルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、ブルーベリージャム、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、◎バナナ(乾果)	麦茶 みそ焼きおにぎり
17金	豆乳 きゅうりスティック	白ごま御飯、豚汁 千草焼き、白菜ののり和え 柿	米、○食パン、さといも(冷凍)、○グラニュー糖、押麦、○マーガリンソフトタイプ、糸こんにゃく、三温糖、ごま油	○牛乳、卵、鶏ひき肉、豚肉(もも)、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、○生クリーム、ごま、◎豆乳1L	はくさい、かき(種なし)、にんじん、○バナナ、だいこん、きゅうり、いんげん(ゆで)、ねぎ、◎あんずジャム、刻みのり、干しいたけ、◎きゅうり	牛乳 ドミニカ風フルーツ トースト
18土	ヤクルト	きのこうどん、牛乳 ちくわツナのマヨ焼き キャベツのサラダ、オレンジ	冷凍うどん、ごまドレッシング、マヨドレ、片栗粉、タルト	牛乳、ちくわ 縦割り半分、鶏もも肉、油揚げ、ツナ油漬缶、◎ヤクルト	オレンジ、キャベツ、にんじん、だいこん、ねぎ、きゅうり、しめじ	麦茶 お米でプリンタルト
20月	のむヨーグルト	チキンカレー、牛乳 お魚ナゲット、大根サラダ みかん	米、じゃがいも、○小麦粉、セパレードドレッシング、○片栗粉、油、○ごま油	牛乳、鶏もも肉、お魚ナゲット、ハム、○いわし(煮干し)、○ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	みかん、たまねぎ、だいこん、にんじん、○たまねぎ、きゅうり、○にら、○にんじん	麦茶 チヂミ 食べる小魚
21火	ジョア 人参スティック	シーフードドリア、レタススープ ハッシュドポテト、カニかまサラダ りんご	米、ハッシュドポテト	○牛乳、牛乳、シーフードミックス、○ホイップクリーム、ピザ用チーズ、かにかまぼこ、ベーコン、ジョア	りんご、◎バナナ、たまねぎ、キャベツ、レタス、にんじん、きゅうり、コーン缶、◎にんじん	牛乳 ココアバナナ タルトケーキ
22水	豆乳	ちゃんぽん、牛乳 揚げワンタン、もやしとニラの和え物 柿	ゆで中華めん、○コーンフレーク、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、焼き豚、豆乳1L、○バター、いか、えび(むき身)、かまぼこ、◎豆乳1L	かき(種なし)、もやし、キャベツ、にんじん、にら	麦茶 シリアルバー
24金	ジョア きゅうりスティック	御飯、みそ汁(白菜・油揚げ) 肉じゃが ブロッコリーのごま酢和え、バナナ	米、じゃがいも、しらたき、砂糖(上白糖)、油、○グラニュー糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ささ身、○つぶあん、ちくわ 縦割り半分、油揚げ、米みそ(甘みそ)、○卵、○くりの甘露煮、ごま、ジョア	バナナ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、はくさい、きゅうり、いんげん(冷凍)、万能ねぎ、◎きゅうり	牛乳 くりあんパイ
25土	ヤクルト	ハヤシライス、麦茶 温野菜サラダ、ヨーグルト	米、○ぎょうざの皮、マヨドレ	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、牛肉(もも)、○とろけるチーズ、○ベーコン、◎ヤクルト	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、かぼちゃ、○たまねぎ、○ピーマン、マッシュルーム	牛乳 パリパリピザ
27月	牛乳	御飯、白菜スープ チンジャオロース 春雨サラダ、オレンジ	米、はるさめ、○砂糖(上白糖)、片栗粉、ごま油、砂糖(上白糖)	○牛乳、豚肉 細切りチンジャオロース用、ハム、◎牛乳	にんじん、オレンジ、もやし、はくさい、たけのこ 細切り、きゅうり、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン	ホットミルクココア カルシウム ウエハース
28火	ジョア 人参スティック	牛丼、みそ汁(大根・わかめ) さつまいも入り白和え、りんご	米、○小麦粉、さつまいも、しらたき、○グラニュー糖、砂糖(上白糖)	○牛乳、木綿豆腐、牛肉(もも)、○卵、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(甘みそ)、ごま、ジョア	りんご、たまねぎ、にんじん、だいこん、ほうれんそう、万能ねぎ、カットわかめ、ひじき、◎にんじん	牛乳 スティックマドレーヌ
29水	のむヨーグルト	食パン(ジャム)、オニオンスープ タンドリーカジキ ブロッコリーごまマヨサラダ、キウイフルーツ	○米、食パン、マヨドレ、○砂糖(上白糖)	かじき、ヨーグルト(無糖)、ハム、ベーコン、○米みそ(淡色辛みそ)、○ごま、すりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	キウイフルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、ブルーベリージャム、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、○おしゃぶりこんぶ	麦茶 みそ焼きおにぎり こんぶ
30木	豆乳 きゅうりスティック	白ごま御飯、豚汁 千草焼き、白菜ののり和え 柿	米、○食パン、さといも(冷凍)、押麦、○マーガリンソフトタイプ、糸こんにゃく、○グラニュー糖、三温糖、ごま油	○牛乳、卵、鶏ひき肉、豚肉(もも)、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、ごま、◎豆乳1L	はくさい、かき(種なし)、にんじん、だいこん、きゅうり、いんげん(ゆで)、ねぎ、刻みのり、干しいたけ、◎きゅうり	牛乳 シュガートースト

☆ 一日あたりの平均給与量 ☆

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	553kcal	20.7g	17.1g	208mg	2.40mg	252μg	0.35mg	0.37mg	50mg
3歳未満児	494kcal	19.2g	14.9g	264mg	2.30mg	215μg	0.30mg	0.38mg	39mg

《今月の食育予定》

- ・ 1日 給食は精進料理の献立になっています。
- ・ 2日 畑で収穫したさつまいもで、焼き芋を行います。
- ・ 15日 七五三と創設者生誕日のため、お祝い献立になっています。
- ・ 17日 世界の料理ドミニカ共和国の『ドミニカ風フルーツトースト』になっています。

* 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ください *

※10時や週一回のおやつに、噛み応えのある食材を提供し噛む力を育てています

