

令和6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 金	牛乳	けんちんうどん、高野豆腐の唐揚げ、小松菜のなめたけ和え、柿	冷凍うどん、○米、さいも(冷凍)、片栗粉、油、○油、○三温糖	○鶏もも肉、凍り豆腐、○油揚げ、○いわし(煮干し)、◎牛乳	かき(種なし)、こまつな(冷凍)、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)	麦茶 舞茸ごはん 食べる小魚
2 土	豆乳	和風スパゲティー、オニオンスープ、コロコロサラダ、オレンジ	スパゲティー、マヨドレ	○牛乳、ツナ油漬缶、バター、◎豆乳	オレンジ、たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、しめじ、ほうれんそう(冷凍)、刻みのり	牛乳 あんぱん
5 火	牛乳 バナナチップ	タンメン、牛乳、揚げワンタン、もやしとニラの和え物、りんご	ゆで中華めん、○コーンフレーク、油、ごま油、三温糖	○豆乳、牛乳、焼き豚、豚肉(もも)、○バター、かまぼこ、◎牛乳	りんご、もやし、キャベツ、にら、にんじん、コーン缶、◎バナナ(乾果)	豆乳 シリアルバー
6 水	豆乳	コロコロパン(選べるジャム)、オニオンスープ、タンドリーカジキ、ブロッコリーのごまマヨサラダ、キウイフルーツ	○米、コロコロパン、マヨドレ	○牛乳、かじき、ヨーグルト(無糖)、ハム、ペーコ、○いわし(煮干し)、すりごま、◎豆乳	キウイフルーツ、たまねぎ、ブルーベリージャム、きゅうり、いちごジャム、チンゲンサイ	牛乳 選べるおにぎり(ゆかり・菜飯)、食べる小魚
7 木	豆乳 人参スティック	御飯、すまし汁(えのき・わかめ)、松風焼き、白菜ののり和え、柿	米、○焼ふ、パン粉、○三温糖、○ごま油、三温糖	○牛乳、鶏ひき肉、しほり豆腐、卵、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、◎豆乳	はくさい、かき(種なし)、にんじん、きゅうり、ねぎ、えのきたけ、◎あおりのり、刻みのり、カットわかめ、◎にんじん	牛乳 選べるお麩ラスク(キャラメル・のり塩)
8 金	牛乳	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	○さつまいも、米、じゃがいも、しらたき、三温糖、油	○豆乳、豚肉(肩ロース)、鶏ささ身、米みそ(甘みそ)、油揚げ、ごま、◎牛乳	バナナ、にんじん、たまねぎ、はくさい、きゅうり、いんげん(冷凍)	豆乳 焼き芋
9 土	豆乳	わかめうどん、牛乳、チキンミートボール、ごぼうとたらこのサラダ、グレープフルーツ	冷凍うどん、マヨドレ	○牛乳、牛乳、鶏もも肉、たらこチューブ、◎豆乳	グレープフルーツ、にんじん、はくさい、ごぼう(ゆで)、きゅうり、ねぎ、カットわかめ	牛乳 季節のパン
11 月	牛乳	チキンンドリア、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、セバレットドレッシング、○砂糖(上白糖)、○小麦粉、パン粉	○豆乳、牛乳、○クリームチーズ、鶏もも肉、○生クリーム、ピザ用チーズ、かにかまぼこ、○卵、○ホイップクリーム、◎牛乳	りんご、たまねぎ、キャベツ、レタス、にんじん、きゅうり、○キウイフルーツ、コーン缶、○レモン果汁	豆乳 パースデーチーズケーキ
12 火	牛乳 きゅうりスティック	コッペパン、白身魚のフライ、きのこスープ、マカロニサラダ、グレープフルーツ	コッペパン、○米、○もち米、マヨドレ、マカロニ、油、○三温糖	○豆乳、ハム、○米みそ(淡色辛みそ)、○いわし(煮干し)、○ごま、◎牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、えのきたけ、◎きゅうり	豆乳 五平餅 食べる小魚
13 水	豆乳 人参スティック	豚丼、みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)、さつまいも入り白和え、バナナ	米、○小麦粉、さつまいも、○ホットケーキ粉、○砂糖(上白糖)、三温糖、片栗粉	○牛乳、豚肉(肩ロース)、しほり豆腐、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、米みそ(甘みそ)、◎豆乳	バナナ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう(冷凍)、ねぎ、○干しぶどう、ひじき、◎にんじん	牛乳 レーズンクッキー
14 木	牛乳	チキンカレーライス、牛乳、切り干し大根サラダ、キウイフルーツ	米、○食パン、じゃがいも、ごま油、三温糖、油	○豆乳、牛乳、鶏もも肉、ハム(ロース)、◎牛乳	キウイフルーツ、にんじん、たまねぎ、○ブルーベリージャム、きゅうり、切り干しだいこん	豆乳 選べるサンドパン
15 金	牛乳	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、柿	米、○上新粉、○砂糖(上白糖)、焼ふ、○片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、鶏糸卵、でんぶ、米みそ(甘みそ)、かつお節、ごま、◎牛乳	かき(種なし)、ほうれんそう(冷凍)、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、みつば、さやえんどう、○おしゃぶりこんぶ、刻みのり	牛乳 つるのこ餅 こんぶ
16 土	豆乳	和風スパゲティー、オニオンスープ、コロコロサラダ、オレンジ	スパゲティー、マヨドレ	○牛乳、ツナ油漬缶、バター、◎豆乳	オレンジ、たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、しめじ、ほうれんそう(冷凍)、刻みのり	牛乳 あんぱん
18 月	豆乳 きゅうりスティック	御飯、中華スープ、チンジャオロース、春雨サラダ、オレンジ	米、はるさめ、片栗粉、ごま油、三温糖、○グラニュー糖	○牛乳、豚肉 細切りチンジャオロース用、ハム、○つばあん、○卵、○くりの甘露煮、◎豆乳	オレンジ、もやし、たけのこ 細切り、きゅうり、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、にんじん、カットわかめ、◎きゅうり	牛乳 くりあんパイ
19 火	牛乳	タンメン、牛乳、揚げワンタン、もやしとニラの和え物、りんご	ゆで中華めん、○コーンフレーク、油、ごま油、三温糖	○豆乳、牛乳、焼き豚、豚肉(もも)、○バター、かまぼこ、◎牛乳	りんご、もやし、キャベツ、にら、にんじん、コーン缶	豆乳 シリアルバー
20 水	豆乳	コロコロパン(選べるジャム)、オニオンスープ、タンドリーカジキ、ブロッコリーのごまマヨサラダ、キウイフルーツ	○米、コロコロパン、マヨドレ	○牛乳、かじき、ヨーグルト(無糖)、ハム、ペーコ、○いわし(煮干し)、すりごま、◎豆乳	キウイフルーツ、たまねぎ、ブルーベリージャム、きゅうり、いちごジャム、チンゲンサイ	牛乳 選べるおにぎり(ゆかり・菜飯)、食べる小魚
21 木	豆乳 人参スティック	御飯、すまし汁(えのき・わかめ)、松風焼き、白菜ののり和え、柿	米、○焼ふ、パン粉、○三温糖、○ごま油、三温糖	○牛乳、鶏ひき肉、しほり豆腐、卵、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、◎豆乳	はくさい、かき(種なし)、にんじん、きゅうり、ねぎ、えのきたけ、◎あおりのり、刻みのり、カットわかめ、◎にんじん	牛乳 選べるお麩ラスク(キャラメル・のり塩)
22 金	牛乳	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	○さつまいも、米、じゃがいも、しらたき、三温糖、油	○豆乳、豚肉(肩ロース)、鶏ささ身、米みそ(甘みそ)、油揚げ、ごま、◎牛乳	バナナ、にんじん、たまねぎ、はくさい、きゅうり、いんげん(冷凍)	豆乳 焼き芋
25 月	牛乳 きゅうりスティック	ふりかけごはん、みそ汁(白菜・しめじ)、鶏の唐揚げ、大根サラダ、オレンジ	米、片栗粉、マヨドレ、油、○砂糖(上白糖)	○豆乳、鶏もも肉、○ヨーグルト(無糖)、ほたて貝柱水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	だいこん、オレンジ、○バナナ、はくさい、きゅうり、○もも缶、○パイン缶、しめじ、◎きゅうり	豆乳 フルーツヨーグルト ウエハース
26 火	牛乳	コッペパン、白身魚のフライ、きのこスープ、マカロニサラダ、グレープフルーツ	コッペパン、○米、○もち米、マヨドレ、マカロニ、油、○三温糖	○豆乳、ハム、○米みそ(淡色辛みそ)、○いわし(煮干し)、○ごま、◎牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、えのきたけ	豆乳 五平餅 食べる小魚
27 水	豆乳 人参スティック	豚丼、みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)、さつまいも入り白和え、バナナ	米、○小麦粉、さつまいも、○ホットケーキ粉、○砂糖(上白糖)、三温糖、片栗粉	○牛乳、豚肉(肩ロース)、しほり豆腐、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、米みそ(甘みそ)、◎豆乳	バナナ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう(冷凍)、ねぎ、○干しぶどう、ひじき、◎にんじん	牛乳 レーズンクッキー
28 木	牛乳	チキンカレーライス、牛乳、切り干し大根サラダ、キウイフルーツ	米、○食パン、じゃがいも、ごま油、三温糖、油	○豆乳、牛乳、鶏もも肉、○ハム(ロース)、◎牛乳	キウイフルーツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、切り干しだいこん	豆乳 クロックムッシュ (フランス)
29 金	牛乳	御飯、中華スープ、チンジャオロース、春雨サラダ、柿	米、○ホットケーキ粉、はるさめ、○黒砂糖、片栗粉、ごま油、三温糖	○牛乳、豚肉 細切りチンジャオロース用、ハム、◎牛乳	かき(種なし)、もやし、たけのこ 細切り、きゅうり、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、○パイン缶、にんじん、○おしゃぶりこんぶ、カットわかめ	牛乳 黒糖パインケーキ こんぶ
30 土	豆乳	わかめうどん、牛乳、チキンミートボール、ごぼうとたらこのサラダ、グレープフルーツ	冷凍うどん、マヨドレ	○牛乳、牛乳、鶏もも肉、たらこチューブ、◎豆乳	グレープフルーツ、にんじん、はくさい、ごぼう(ゆで)、きゅうり、ねぎ、カットわかめ	牛乳 季節のパン

☆ 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 553kcal 21.1g 17.9g 212mg 3.20mg 217μg 0.36mg 0.33mg 41mg
3歳未満児 491kcal 20.1g 17.1g 231mg 3.20mg 199μg 0.32mg 0.35mg 32mg

《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。
- ・ 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 世界の料理フランスの『クロックムッシュ』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

