

令和7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 土	豆乳	ホタテマトスバゲティ、チキンスープ ポパイサラダ、グレープフルーツ	フレンチドレッシング(分離型)、三温糖	○牛乳、ほたて貝柱水煮パウチ、鶏もも肉、バター、◎豆乳	グレープフルーツ、ほうれんそう(冷凍)、カットマト 缶詰、たまねぎ、しめじ(冷凍)、きゅうり、にんじん、 コーン缶、キャベツ	牛乳 季節のパン
4 火	牛乳 バナナチップ	タンメン、ジョア、お魚ナゲット ブロッコリーのごま酢和え ステックチーズ	ゆで中華めん、○三温糖、三 温糖、ごま油	○豆乳、ヤクルト、お魚ナゲット、○ ヨーグルト(無糖)、ステックチーズ、鶏 もも肉、カットちくわ、かまぼこ、すりご ま、◎牛乳	○バナナ、にんじん、○もも缶(黄桃)、○みかん 缶、キャベツ、きゅうり、もやし、コーン紙パック、◎ バナナ(乾果)	豆乳 フルーツヨーグルト ウエハース
5 水	豆乳	菜飯、みそ汁(さつまいも・万能ねぎ) 鮭の塩焼き、キャベツとささみの和え物 りんご	○さつまいも、米、さつまい も、三温糖、ごま油	○牛乳、さけ、鶏ささ身パウチ、米みそ (甘みそ)、ごま、◎豆乳	りんご、キャベツ、にんじん、きゅうり、万能ねぎ(冷 凍)	牛乳 焼き芋
6 木	牛乳 人参スティック	けんちんうどん、高野豆腐の唐揚げ きゅうりとわかめの酢の物、柿	冷凍うどん、○米、さといも (冷凍)、片栗粉、油、三温糖	凍り豆腐、○えび(むき身)、○いわし (煮干し)、◎牛乳	かき(種なし)、きゅうり、だいこん、もやし、にんじ ん、○たまねぎ、○にんじん、ごぼう、○ピーマン、 ○コーン紙パック、カットわかめ、◎にんじん	麦茶 エビピラフ 食べる小魚
7 金	豆乳	プティブラン、レタススープ タンドリーチキン、かぼちゃのサラダ バナナ	プティブラン、○コーンフレ ーク、マヨドレ	○豆乳、鶏もも肉(皮付き)、ヨーグルト (無糖)、○バター、◎豆乳	バナナ、かぼちゃ(冷凍)、レタス、きゅうり、たまね ぎ、にんじん、コーン紙パック	豆乳 シリアルバー
8 土	豆乳	みそラーメン、牛乳 チキンミートボール	ゆで中華めん、三温糖	○牛乳、牛乳、鶏もも肉、白みそ、ご ま、◎豆乳	オレンジ、きゅうり、もやし、コーン紙パック、にんじ ん、ねぎ(冷凍)、コーン缶、カットわかめ	牛乳 季節のパン
10 月	豆乳	チキンカレー、野菜スープ ブロッコリーのカニカマサラダ グレープフルーツ	米、パン粉	○牛乳、牛乳、鶏もも肉、ピザ用チ ーズ、かにかまぼこ、◎豆乳	グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、マッシュルーム(冷凍)、しめじ(冷凍)、パ セリ	牛乳 ピーチショートケーキ
11 火	牛乳	中華丼、わかめスープ 春雨サラダ、ヨーグルト	米、○ペーグルチーズ、はる さめ、三温糖、片栗粉、ごま 油	○豆乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩 ロース)、ハム、かまぼこ、◎牛乳	チンゲンサイ(冷凍)、たまねぎ、もやし、きゅうり、に んじん、たけのこ(ゆで)、コーン紙パック、ねぎ(冷 凍)、○おしやぶりこんぶ、カットわかめ	豆乳 ペーグルチーズ こんぶ
12 水	豆乳 きゅうりスティック	御飯、かき玉汁 かじきのみそ漬け焼き さつまいも入り白和え、りんご	米、さつまいも、三温糖、○三 温糖、片栗粉	○牛乳、かじき、本練豆腐、米みそ(甘 みそ)、卵、○バター、ごま、◎豆乳	りんご、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、○かぼちゃ (冷凍)、万能ねぎ(冷凍)、ひじき、◎きゅうり	牛乳 かぼちゃケーキ
13 木	豆乳	ナン、チキンカレー おくらスープ、コロコロサラダ バナナ	○米、ナン、じゃがいも(冷 凍)、マヨドレ	鶏もも肉、○鮭フレーク、◎豆乳	バナナ、にんじん、たまねぎ、カットマト缶詰、きゅ うり、オクラ(冷凍)、コーン紙パック、○万能ねぎ (冷凍)	麦茶 鮭茶漬
14 金	牛乳	ちらし寿司、すまし汁(花麴・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、花麴	○牛乳、鶏もも肉、錦糸卵、でんぶ、 米みそ(甘みそ)、ごま、かつお節、◎ 牛乳	かき(種なし)、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、ねぎ (冷凍)、いんげん(冷凍)、みつば、刻みのり	牛乳 祝いまんじゅう
15 土	豆乳	ホタテマトスバゲティ、チキンスープ ポパイサラダ、グレープフルーツ	フレンチドレッシング(分離 型)、三温糖	○牛乳、ほたて貝柱水煮パウチ、鶏も も肉、バター、◎豆乳	グレープフルーツ、ほうれんそう(冷凍)、カットマト 缶詰、たまねぎ、しめじ(冷凍)、きゅうり、にんじん、 コーン缶、キャベツ	牛乳 季節のパン
17 月	豆乳	御飯、豆腐スープ チンジャオロース 大根とわかめのサラダ、オレンジ	米、○米、片栗粉、○三温 糖、三温糖	豚肉(肩ロース)、本練豆腐、○いわし (煮干し)、◎豆乳	オレンジ、だいこん、たけのこ、細切り、にんじん、 ピーマン、細切り(冷凍)、チンゲンサイ(冷凍)、○ コーン紙パック、○にんじん、カットわかめ、○ひじ き、○干ししいたけ スライス	麦茶 選べるご飯(ゆかり・ひじ き(非常食))、食べる小魚
18 火	牛乳 バナナチップ	タンメン、ジョア、お魚ナゲット ブロッコリーのごま酢和え ステックチーズ	ゆで中華めん、○三温糖、三 温糖、ごま油	○豆乳、ヤクルト、お魚ナゲット、○ ヨーグルト(無糖)、ステックチーズ、鶏 もも肉、カットちくわ、かまぼこ、すりご ま、◎牛乳	○バナナ、にんじん、○もも缶(黄桃)、○みかん 缶、キャベツ、きゅうり、もやし、コーン紙パック、◎ バナナ(乾果)	豆乳 フルーツヨーグルト ウエハース
19 水	豆乳	菜飯、みそ汁(さつまいも・万能ねぎ) 鮭の塩焼き、キャベツとささみの和え物 りんご	○さつまいも、米、さつまい も、三温糖、ごま油	○牛乳、さけ、鶏ささ身パウチ、米みそ (甘みそ)、ごま、◎豆乳	りんご、キャベツ、にんじん、きゅうり、万能ねぎ(冷 凍)	牛乳 焼き芋
20 木	牛乳 人参スティック	けんちんうどん、ちくわの磯辺揚げ きゅうりとわかめの酢の物、柿	冷凍うどん、○米、さといも (冷凍)、さつまいも、油、小麦 粉、三温糖	ちくわ 縦割りハーフ、○えび(むき 身)、◎牛乳	かき(種なし)、きゅうり、もやし、だいこん、にんじ ん、○たまねぎ、○にんじん、ごぼう、○ピーマン、 ○コーン紙パック、○おしやぶりこんぶ、カットわか め、あおのり、◎にんじん	麦茶 エビピラフ こんぶ
21 金	豆乳	プティブラン、レタススープ タンドリーチキン、かぼちゃのサラダ バナナ	プティブラン、○コーンフレ ーク、マヨドレ	○豆乳、鶏もも肉(皮付き)、ヨーグルト (無糖)、○バター、◎豆乳	バナナ、かぼちゃ(冷凍)、レタス、きゅうり、たまね ぎ、にんじん、コーン紙パック	豆乳 シリアルバー
22 土	豆乳	みそラーメン、牛乳 チキンミートボール	ゆで中華めん、三温糖	○牛乳、牛乳、鶏もも肉、白みそ、ご ま、◎豆乳	オレンジ、きゅうり、もやし、コーン紙パック、にんじ ん、ねぎ(冷凍)、コーン缶、カットわかめ	牛乳 季節のパン
25 火	牛乳	中華丼、わかめスープ 春雨サラダ、ヨーグルト	米、○コッペパン、○マッシュ ポテト(冷凍)、はるさめ、三温 糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩 ロース)、○ウインナー、ハム、かまぼ こ、◎牛乳	チンゲンサイ(冷凍)、たまねぎ、○カットマト紙 パック、もやし、きゅうり、にんじん、たけのこ(ゆ で)、○コーン紙パック、コーン紙パック、ねぎ(冷 凍)、○レタス、カットわかめ	牛乳 カシヨーホ・ケンチ (ブラジル)
26 水	豆乳 きゅうりスティック	御飯、かき玉汁 かじきのみそ漬け焼き さつまいも入り白和え、りんご	米、さつまいも、三温糖、○三 温糖、片栗粉	○牛乳、かじき、本練豆腐、米みそ(甘 みそ)、卵、○バター、ごま、◎豆乳	りんご、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、○かぼちゃ (冷凍)、万能ねぎ(冷凍)、ひじき、◎きゅうり	牛乳 かぼちゃケーキ
27 木	豆乳	ナン、チキンカレー、おくらスープ コロコロサラダ、バナナ	○米、ナン、じゃがいも(冷 凍)、マヨドレ	鶏もも肉、○鮭フレーク、◎豆乳	バナナ、にんじん、たまねぎ、カットマト缶詰、きゅ うり、オクラ(冷凍)、コーン紙パック、○万能ねぎ (冷凍)	麦茶 鮭茶漬
28 金	牛乳	さつま芋御飯、すまし汁(もずく・かまぼこ) 鶏肉の味噌ねぎ焼き ほうれん草のおかか和え、柿	米、○ペーグルチーズ、さつ まいも	○豆乳、鶏もも肉、かまぼこ、米みそ (甘みそ)、ごま、かつお節、黒ごま、◎ 牛乳	かき(種なし)、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、ね ぎ、もずく、○おしやぶりこんぶ	豆乳 ペーグルチーズ こんぶ
29 土	豆乳	ホタテマトスバゲティ、チキンスープ ポパイサラダ、グレープフルーツ	フレンチドレッシング(分離 型)、三温糖	○牛乳、ほたて貝柱水煮パウチ、鶏も も肉、バター、◎豆乳	グレープフルーツ、ほうれんそう(冷凍)、カットマト 缶詰、たまねぎ、しめじ(冷凍)、きゅうり、にんじん、 コーン缶、キャベツ	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 505kcal 21.0g 13.5g 207mg 3.00mg 210μg 0.28mg 0.32mg 31mg
3歳未満児 453kcal 20.3g 13.4g 216mg 3.20mg 184μg 0.25mg 0.32mg 25mg

《今月の食育予定》

6日 精進料理の献立になっています。
14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。
25日 世界のおやつブラジルの『カシヨーホ・ケンチ』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。

