

令和3年 11月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第三保育園

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月	牛乳 きゅうりスティック	ごま塩御飯、味噌汁(なめこ・油揚げ) お麩じゃが、白和え 柿	米、じゃがいも、振こんにやく しらたき、焼ふ(車ふ) 三温糖、砂糖	◎調製豆乳、木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ)、○ハム 油揚げ、○とろけるチーズ いんげんまめ(ゆで)、○卵、ごま、◎	かき、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう(冷凍) なめこ、みつば、干しいたけ、◎きゅうり	豆乳 ハムチーズパイ
2火	のむヨーグルト	御飯、押し麦のコンソメスープ トマト煮込みハンバーグ、ツナサラダ パイナップル	米、○食パン、パン粉 ○はちみつ、砂糖、押麦 ごま油	◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳 ツナ油漬缶、卵、○きな粉 ◎ヨーグルト(ドリンク)	キャベツ、たまねぎ、パイナップル、にんじん きゅうり、ミニプロコリー(冷凍) ホールトマト缶詰、○こんぶ	牛乳 きなこクリーム トースト
4木	豆乳(ココア) 人参スティック	わかめごはん、味噌汁(麩・玉葱) 鶏のからあげ 小松菜の胡麻酢和え、みかん	米、○ホットケーキミックス 片栗粉、油 ◎メープルシロップ、焼ふ 三温糖	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き) 米みそ(淡色辛みそ)、○卵、ごま ◎豆びよ(ココア)	みかん、もやし、ごまつな、たまねぎ にんじん、○パイナップル、コーン缶、◎にんじん	牛乳 パインケーキ
5金	ジョア やきいも	麦御飯、具だくさん汁 さんまのごま焼き 納豆の野菜和え、りんご	米、◎さつまいも さといも、押麦、○砂糖	さんま、挽きわり納豆、◎牛乳 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ ◎ホイップクリーム、○生クリーム ◎ゼラチン、ごま、かつお節	りんご、○かぼちゃ、ほうれんそう にんじん、えのきたけ、かぶ、だいこん ねぎ、ごぼう、ひじき	ほうじ茶 かぼちゃプリン ウエハース
6土	豆乳(バナナ)	上海焼きそば、牛乳 コロコロサラダ バナナ	焼きそばめん、じゃがいも ◎フランスパン マヨドレ、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、えび(むき身) ○バター、◎豆びよ(バナナ)	バナナ、にんじん、きゅうり もやし、にら	ほうじ茶 ガーリックラスク
8月	豆乳 きゅうりスティック	ロールパン、レタススープ ソーセージと豆腐のグラタン 胡麻マヨサラダ、パイナップル	ロールパン、○米 小麦粉、マヨドレ、○砂糖	牛乳、木綿豆腐、◎鶏もも肉 魚肉ソーセージ、ピザ用チーズ ベーコン、◎油揚げ、バター、白みそ すりごま、◎調製豆乳	たまねぎ、プロコリー、パイナップル、にんじん きゅうり、ほうれんそう、○にんじん、レタス しめじ、コーン缶、いんげん(ゆで) ○ひじき、◎きゅうり	ほうじ茶 ひじき御飯
9火	ジョア	ゆかりごはん、鶏汁 鮭ののり塩焼き、蓮根の金平 みかん	米、○焼きそばめん じゃがいも、糸こんにやく 三温糖、ごま油、◎ごま油	◎牛乳、さけ、◎豚肉(ばら) 鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、米みそ ベーコン、油揚げ、○いわし(煮干し) ◎干しえび、ごま	みかん、れんこん、にんじん、だいこん ◎キャベツ、◎もやし、◎にんじん、◎ピーマン ねぎ、ごぼう、万能ねぎ、刻みのり、○あおのり	牛乳 焼きそば 小魚
10水	豆乳(バナナ)	ごま麦御飯、卵のみそ汁 豚肉の野菜巻き スパゲティースラダ、キウイフルーツ	米、◎フランスパン スパゲティ、マヨドレ 押麦、○砂糖、砂糖	◎牛乳、豚肉(ロース)、卵 いんげんまめ(ゆで)、木綿豆腐 ◎卵、ハム、ごま、◎豆びよ(バナナ)	キウイフルーツ、にんじん、きゅうり キャベツ、ほうれんそう(冷凍)、コーン缶	牛乳 ココアフレンチ トースト
11木	豆乳 人参スティック	きつねうどん、牛乳 ピーマンのかき揚げ きゅうりとわかめの酢の物、りんご	ゆでうどん ◎ホットケーキミックス ○砂糖、てんぷら粉、油 三温糖	牛乳、豚肉(もも)、鶏もも肉 油揚げ(甘煮)、ハム、○バター なると、◎おから、◎卵、◎ごま ◎調製豆乳	りんご、きゅうり、にんじん、はくさい 赤ピーマン、ピーマン、ねぎ、◎にんじん カットわかめ	ほうじ茶 おから入り クッキー
12金	のむヨーグルト きゅうりスティック	ポークカレーライス、牛乳 干草焼き、ほうれん草の和え物 オレンジ	米、じゃがいも、◎白玉粉 ◎ホットケーキミックス 砂糖、ごま油	◎牛乳、卵、◎絹ごし豆腐、豚肉(もも) 鶏ささ身、○つぶしあん(砂糖添加) かにかまぼこ、ごま、◎黒ごま ◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう きゅうり、ほうれんそう(冷凍)、いんげん(ゆで) 干しいたけ、◎きゅうり	ほうじ茶 もちもちあんパン
13土	ジョア	みそバター風味ラーメン、牛乳 いんげんと鶏ささ身のごま和え バナナ	ゆで中華めん、○米 砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ささ身 米みそ(淡色辛みそ)、◎ベーコン ◎えび(むき身)、ごま、バター	バナナ、にんじん、いんげん(ゆで)、◎たまねぎ たまねぎ、キャベツ、◎にんじん、きゅうり もやし、ピーマン、◎コーン缶、ねぎ、コーン缶 ◎ピーマン	ほうじ茶 エビピラフ
15月	豆乳 きゅうりスティック	ちらし寿司、すまし汁(豆腐・えのき) ぶりの照り焼き かニカマとプロコリーサラダ、りんご	米、◎上新粉 ○砂糖、砂糖、○片栗粉 ごま油	◎牛乳、ぶり、木綿豆腐、錦糸卵 かにかまぼこ、油揚げ、でんぶ、ごま ◎調製豆乳	りんご、プロコリー、きゅうり、さやえんどう(ゆで) もやし、にんじん、えのきたけ、万能ねぎ 干しいたけ、刻みのり、かんぴょう(乾)、◎きゅうり	牛乳 つるのこもち
16火	豆乳(ココア)	ナポリタンスパゲティ、牛乳 粉ふき芋、ほうれん草のソテー 柿	じゃがいも、○米 スパゲティ、○砂糖、砂糖	牛乳、ウインナー、◎豚肉(もも) ベーコン、◎油揚げ、バター ◎豆びよ(ココア)	かき、たまねぎ、ほうれんそう(冷凍) ほうれんそう、ホールトマト缶詰、しめじ、ピーマン コーン缶、マッシュルーム、◎刻みこんぶ ○しょうが、○こんぶ	ほうじ茶 しじゅうし こんぶ
17水	ジョア	ふりかけごはん みそ汁(玉葱・スキニー)、揚げ出し豆腐 ごぼうとたらこのサラダ、みかん	米、◎さつまいも、マヨドレ 片栗粉、油、○砂糖、三温糖	◎牛乳、木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ)、たらこ ◎卵、油揚げ	みかん、にんじん、ごぼう(金平用千切り) きゅうり、たまねぎ、キャベツ、ズッキーニ えのきたけ、いんげん(ゆで)	牛乳 スイートポテトパイ
18木	牛乳 人参スティック	ピザトースト、白菜の豆乳スープ コーンバター、温野菜サラダ パイナップル	ピザクラスト、じゃがいも マヨドレ、○砂糖、○小麦粉 ○粉糖	◎牛乳、◎クリームチーズ、豆乳 ◎牛乳、◎卵、ベーコン、ピザ用チー ーズ とろけるチーズ、ツナ油漬缶	○かぼちゃ、コーン缶、パイナップル にんじん、かぼちゃ、プロコリー、はくさい たまねぎ、ピーマン、◎にんじん	ほうじ茶 かぼちゃの バースデーケーキ
19金	のむヨーグルト きゅうりスティック	こんぶの佃煮御飯、みそ汁(里芋・葱) ササミフライ、切り干し大根のサラダ キウイフルーツ	米、さといも、小麦粉 ◎フランスパン、パン粉、油 ○砂糖、砂糖、◎マーガリン ◎グラニュー糖	◎牛乳、鶏ささ身、米みそ(淡色辛み そ) ハム、卵、ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	キウイフルーツ、きゅうり、にんじん 切り干しだいこん、ねぎ、キャベツ 刻みこんぶ、◎きゅうり	ココアミルク シュガーラスク
20土	豆乳(いちご)	とん汁うどん、牛乳 キャベツのパリパリサラダ、みかん	ゆでうどん、◎小麦粉 さといも、○砂糖、干しうどん 砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、◎クリームチー ーズ ハム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ ◎無塩バター、◎卵、ごま、◎ごま ◎豆びよ(いちご)	みかん、キャベツ、だいこん きゅうり、にんじん、もやし、ねぎ ごぼう、干しいたけ	ほうじ茶 チーズまん
22月	ジョア きゅうりスティック	八王子産の白いごはん、鶏汁 鮭ののり塩焼き、蓮根の金平 みかん	米、○焼きそばめん じゃがいも、糸こんにやく 三温糖、ごま油、◎ごま油	◎牛乳、さけ、◎豚肉(ばら) 鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ)、◎ベーコン 油揚げ、◎干しえび、ごま	みかん、れんこん、にんじん、だいこん ◎キャベツ、◎もやし、◎にんじん ◎ピーマン、ねぎ、ごぼう、万能ねぎ 刻みのり、◎あおのり、◎きゅうり	牛乳 焼きそば
24水	豆乳(バナナ)	ごま麦御飯、卵のみそ汁 豚肉の野菜巻き スパゲティースラダ、キウイフルーツ	米、◎フランスパン スパゲティ、マヨドレ 押麦、○砂糖、砂糖	◎牛乳、豚肉(ロース)、卵 いんげんまめ(ゆで)、木綿豆腐 ◎卵、ハム、ごま、◎豆びよ(バナナ)	キウイフルーツ、にんじん、きゅうり キャベツ、ほうれんそう(冷凍)、コーン缶	牛乳 ココアフレンチ トースト
25木	豆乳 人参スティック	きつねうどん、牛乳 ピーマンのかき揚げ きゅうりとわかめの酢の物、りんご	ゆでうどん ◎ホットケーキミックス ○砂糖、てんぷら粉、油 三温糖	牛乳、豚肉(もも)、鶏もも肉 油揚げ(甘煮)、ハム、○バター なると、◎おから、◎卵、◎ごま ◎調製豆乳	りんご、きゅうり、にんじん、はくさい 赤ピーマン、ピーマン、ねぎ ◎にんじん、カットわかめ	ほうじ茶 おから入り クッキー
26金	のむヨーグルト きゅうりスティック	ポークカレーライス、牛乳 干草焼き、ほうれん草の和え物 オレンジ	米、じゃがいも、◎白玉粉 ◎ホットケーキミックス 砂糖、ごま油	牛乳、卵、◎絹ごし豆腐、豚肉(もも) 鶏ささ身、○つぶしあん(砂糖添加) かにかまぼこ、ごま、◎黒ごま ◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう きゅうり、ほうれんそう(冷凍) いんげん(ゆで)、干しいたけ、◎きゅうり	ほうじ茶 もちもちあんパン
27土	豆乳(いちご)	小松菜と鶏肉のスパゲティ、牛乳 野菜スティック みかん	スパゲティ、◎コッペパン マヨドレ、◎グラニュー糖 ○油、オリーブ油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、ベーコン ◎きな粉、白みそ、◎豆びよ(いちご)	みかん、にんじん、たまねぎ、だいこん きゅうり、ごまつな	ほうじ茶 きなこ揚げパン
29月	豆乳 きゅうりスティック	きのこの御飯、すまし汁(豆腐・ねぎ) ぶりの照り焼き かニカマとプロコリーサラダ、りんご	米、○砂糖、砂糖、油、ごま油	◎牛乳、ぶり、鶏もも肉、木綿豆腐 かにかまぼこ、◎チーズ、油揚げ ごま、◎調製豆乳	りんご、プロコリー、きゅうり、まいたけ、しめじ もやし、にんじん、えのきたけ、万能ねぎ ひじき、◎きゅうり	牛乳 チーズ入り 蒸しパン
30火	豆乳(ココア)	ナポリタンスパゲティ、牛乳 粉ふき芋、ほうれん草のソテー 柿	じゃがいも、○米 スパゲティ、○砂糖、砂糖	牛乳、ウインナー、◎豚肉(もも) ベーコン、◎油揚げ、バター ◎豆びよ(ココア)	かき、たまねぎ、ほうれんそう(冷凍) ほうれんそう、ホールトマト缶詰、しめじ ピーマン、コーン缶、マッシュルーム ◎刻みこんぶ、○しょうが、○こんぶ	ほうじ茶 しじゅうし こんぶ

☆ 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	572kcal	20.2g	18.1g	217mg	2.30mg	240μg	0.37mg	0.37mg	43mg
3歳未満児	531kcal	20.1g	17.0g	277mg	2.50mg	195μg	0.36mg	0.40mg	34mg

《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。
- ・ 4日 和組・愛組がお弁当給食を行います。
- ・ 5日 畑で収穫したさつまいもで、焼き芋会を行います。
- ・ 9日 職員による魚さばきを行います。
- ・ 15日 七五三と創設者誕生日のため、お祝い献立になっています。
- ・ 22日 八王子市高月地区で収穫されたお米を給食で提供します。

* 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下さい *

※毎週火曜日は、噛み応えのあるおやつを提供し噛む力を育てています。
※給食展示等は、事務所前にありますので、ご覧になって下さい。また、
人気レシピも用意してありますので、是非お持ちください。

