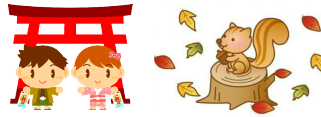


令和4年 11月 給食献立表



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火	豆乳	ごま塩御飯、なめこのみそ汁 揚げだし豆腐、納豆和え 柿	米、片栗粉、油	○牛乳、木綿豆腐、挽きわり納豆 ○ホイップクリーム、○クレープ皮 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ ◎調製豆乳	かき、○バナナ、こまつな、にんじん えのきたけ、なめこ、しめじ、糸みつば 干しいたけ、ひじき、○こんぶ	牛乳 バナナクレープ こんぶ
2水	のむヨーグルト	ミートソーススパゲティ、牛乳 チキンナゲット、大根とホタテのサラダ みかん	スパゲティ ○ホットケーキミックス マヨドレ、○グラニュー糖 油、砂糖	牛乳、チキンナゲット、豚ひき肉 ○卵、ほたて貝柱水煮缶、○バター ◎ヨーグルト(ドリンク)	みかん、たまねぎ、だいこん、にんじん トマトピューレ、きゅうり	ほうじ茶 マドレーヌ
4金	ジョア きゅうりスティック	御飯、中華スープ 油淋鶏、切干大根サラダ バナナ	米、○じゃがいも 片栗粉、油、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き) ハム、○ベーコン ◎ジョア	バナナ、にんじん、きゅうり、えのきたけ 切り干しだいこん、ねぎ、○たまねぎ 干しいたけ、◎きゅうり	牛乳 ベーコンポテトパイ
5土	豆乳(バナナ)	ジャージャー麺、牛乳 白菜のナムル オレンジ	ゆで中華めん、○食パン ○ねぎごま、ごま油 ◎グラニュー糖、砂糖 片栗粉	牛乳、豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) ◎豆びよ(バナナ)	はくさい、オレンジ、きゅうり、にんじん ねぎ、たけのこ(水煮缶)	ほうじ茶 ごまトースト
7月	豆乳 きゅうりスティック	ふわふわ丼、さつまいものみそ汁 ほうれん草の磯和え りんご	米、さつまいも ○砂糖、焼ご、三温糖	○牛乳、卵、鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)、◎調製豆乳	○バナナ、りんご、ほうれんそう ほうれんそう(冷凍)、たまねぎ、えのきたけ にんじん、ねぎ、刻みのり、◎きゅうり	牛乳 バナナココア
8火	豆乳(いちご)	トッピングカレーライス、牛乳 コールスローサラダ、みかん	さつまいも、米 じゃがいも マヨドレ	牛乳、豚肉(もも)、○卵、挽きわり納豆 ハム、ウインナー、○ごま ◎豆びよ(いちご)	みかん、たまねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、コーン缶、福神漬	麦茶 やきいも
9水	のむヨーグルト	夕焼け御飯、五目汁 さばの利休焼き、キャベツのごまあえ 柿	○さつまいも、米、さといも ○砂糖、○油、砂糖	○牛乳、さば、油揚げ、ごま ○黒ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	かき、にんじん、キャベツ、だいこん、ねぎ ごぼう、こんぶ(だし用)	牛乳 大学芋
10木	牛乳 人参スティック	ロールパン、クリームシチュー 鶏肉のオレンジ焼き 大根とタコのマリネ風、キウイフルーツ	ロールパン、じゃがいも ○小麦粉 フレンチドレッシング	鶏もも肉、たこ(茹)、◎牛乳	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん だいこん、○だいこん、きゅうり、○ねぎ ブロッコリー、○にんじん、マーマレード ○干しいたけ、◎にんじん	ほうじ茶 すいとん
11金	ジョア きゅうりスティック	御飯、みそ汁(もやし) 肉豆腐、小松菜のおかかあえ バナナ	米、○フライドポテト ○油、砂糖	○牛乳、焼き豆腐、豚肉(ばら) 米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ 油揚げ、かつお節 ◎ジョア	バナナ、こまつな、もやし、ねぎ、たまねぎ えのきたけ、にんじん、カットわかめ、◎きゅうり	牛乳 フライドポテト
12土	豆乳(ココア)	塩焼きそば、牛乳 ブロッコリーの中華和え オレンジ	焼きそばめん、砂糖 油、ごま油、○グラニュー糖	牛乳、豚肉(ロース)、えび、いか ハム、○卵、◎豆びよ(ココア)	オレンジ、ブロッコリー、キャベツ、もやし にんじん、にら	ほうじ茶 シュガーパイ
14月	豆乳 きゅうりスティック	ミートソーススパゲティ、牛乳 チキンナゲット、大根とホタテのサラダ りんご	スパゲティ ○ホットケーキミックス マヨドレ、○グラニュー糖 油、砂糖	牛乳、チキンナゲット、豚ひき肉 ○卵、ほたて貝柱水煮缶、○バター ◎調製豆乳 ◎ジョア	りんご、たまねぎ、だいこん、にんじん トマトピューレ、きゅうり、◎きゅうり	ほうじ茶 マドレーヌ
15火	のむヨーグルト	赤飯、豆腐すまし汁(わかめ) ぶりの西京焼き きゅうりとわかめの酢の物、みかん	米、もち米、○上新粉 ○砂糖、○片栗粉、砂糖	ぶり、木綿豆腐、あずき(乾) しらす干し、米みそ(淡色辛みそ) ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	みかん、きゅうり、ねぎ、カットわかめ ○こんぶ	ほうじ茶 つるのこもち こんぶ
16水	豆乳(バナナ)	ふりかけごはん、卵のみそ汁 豚肉の野菜巻き スパゲティサラダ、柿	米、○食パン スパゲティ、マヨドレ、砂糖	○牛乳、豚肉(ロース)、卵 いんげんまめ(ゆで)、木綿豆腐 ハム、米みそ(甘みそ) ◎豆びよ(バナナ)	かき、にんじん、きゅうり、キャベツ ほうれんそう(冷凍)、○いちごジャム コーン缶	牛乳 ジャムサンド
17木	牛乳 人参スティック	ロールパン、レタススープ 鮭のムニエル ブロッコリーサラダ、キウイフルーツ	ロールパン マヨドレ、小麦粉	◎ヨーグルト(加糖)、鮭、ハム ベーコン、バター、◎牛乳	キウイフルーツ、ブロッコリー、○もも缶 ○みかん缶、○バナナ、レタス、えのきたけ マッシュルーム、◎にんじん	ほうじ茶 フルーツヨーグルト
18金	ジョア きゅうりスティック	御飯、中華スープ 油淋鶏、切干大根サラダ バナナ	米、○じゃがいも 片栗粉、油、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き) ハム、○ベーコン ◎ジョア	バナナ、にんじん、きゅうり、えのきたけ 切り干しだいこん、レタス、ねぎ、○たまねぎ 干しいたけ、◎きゅうり	牛乳 ベーコンポテトパイ
19土	豆乳(いちご)	焼うどん、牛乳 ウインナーソテー 白菜の昆布和え、オレンジ	ゆでうどん ○サンドイッチパン ○マヨドレ、油	牛乳、ウインナー、豚肉(もも) ○ツナ油漬缶、◎豆びよ(いちご)	はくさい、オレンジ、キャベツ、にんじん ねぎ、○キャベツ、塩こんぶ	ほうじ茶 ツナサンド
21月	ジョア きゅうりスティック	塩ラーメン、牛乳 春巻き、もやしとわかめのナムル みかん	ゆで中華めん ○米、油、ごま油	牛乳、焼き豚、○さけ、なると ごま ◎ジョア	みかん、もやし、にんじん、ねぎ、○こんぶ佃煮 カットわかめ、◎きゅうり	ほうじ茶 選べるおにぎり
22火	のむヨーグルト	御飯、わかめスープ ポークチャップ キャベツサラダ、りんご	米、○ホットケーキミックス フレンチドレッシング ○砂糖、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム ○バター、○卵、○ごま ○いわし(煮干し) ◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、たまねぎ、キャベツ、カットわかめ	牛乳 ごまクッキー 小魚
24木	牛乳 人参スティック	牛丼(選べるトッピング) わかめのみそ汁 シーザーサラダ、キウイフルーツ	米、○さつまいも マヨネーズ、しらす マヨドレ、砂糖、食パン	牛肉(もも)、卵、木綿豆腐 ○ホイップクリーム、ベーコン 淡色みそ、チーズ、たらこ、粉チーズ 牛乳、◎牛乳	キウイフルーツ、レタス、たまねぎ、ねぎ えのきたけ、きゅうり、カットわかめ、レモン果汁 ◎にんじん	ほうじ茶 モンブラン風ケーキ
25金	ジョア きゅうりスティック	御飯、みそ汁(もやし) 肉豆腐、小松菜のおかかあえ バナナ	米、○フライドポテト ○油、砂糖	○牛乳、焼き豆腐、豚肉(ばら) 米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ 油揚げ、かつお節 ◎ジョア	バナナ、こまつな、もやし、ねぎ、たまねぎ えのきたけ、にんじん、カットわかめ、◎きゅうり	牛乳 フライドポテト
26土	豆乳(バナナ)	たらこスパゲティ、牛乳 白菜とハムのサラダ、オレンジ	○ホットケーキミックス スパゲティ フレンチドレッシング	牛乳、たらこ、ハム、○牛乳 バター、◎豆びよ(バナナ)	はくさい、オレンジ、たまねぎ、コーン缶 万能ねぎ、刻みのり	ほうじ茶 ココア蒸しパン
28月	牛乳 きゅうりスティック	御飯、ワンタンスープ マーボー豆腐、春雨サラダ、りんご	米、○フランスパン ワンタンの皮、はるさめ、油 片栗粉、三温糖、○砂糖 砂糖、ごま油	◎調製豆乳、木綿豆腐、豚ひき肉 ○牛乳、ハム、○卵 米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	りんご、ねぎ、きゅうり、にんじん、万能ねぎ	豆乳 フレンチトースト
29火	のむヨーグルト	八王子産の白い御飯、豚汁 さんまの塩焼き、なめこおろし和え みかん	米、○ホットケーキミックス ○メープルシロップ、砂糖 ごま油	○牛乳、さんま、豚肉(肩ロース) 米みそ(淡色辛みそ)、○卵 油揚げ、◎ヨーグルト(ドリンク)	みかん、きゅうり、だいこん、にんじん、ねぎ ごぼう、なめこ、○こんぶ	牛乳 マーブルケーキ こんぶ
30水	ジョア	チキンカレー、牛乳 福神漬け、だいこんのサラダ 柿	米、じゃがいも ○コッペパン、マヨドレ ○油、○グラニュー糖、油	牛乳、鶏もも肉、チーズ、○きな粉 ◎ジョア	かき、にんじん、たまねぎ、だいこん 福神漬、きゅうり	ほうじ茶 揚げパン

☆ 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 543kcal	20.3g	20.1g	193mg	2.10mg	194μg	0.37mg	0.37mg	41mg
3歳未満児 509kcal	20.1g	18.4g	264mg	2.30mg	168μg	0.35mg	0.42mg	34mg

* 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 *

《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。
- ・ 8日 畑で収穫したさつまいもで、焼き芋会を行います。道組がデイキャンプでカレーを作ります。
- ・ 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。
- ・ 17日 職員による魚さばきを行います。
- ・ 29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。

※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。

