

令和5年 11月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第三こども園

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	豆乳 人参スティック	けんちんうどん、厚揚げのステーキ 小松菜のなめたけ和え、柿	ゆでうどん、○じゃがいも さといも、○てんぷら粉 ○油、砂糖	○牛乳、生揚げ、○鶏むね肉 ◎調製豆乳	かき、こまつな、にんじん、だいこん、○れんこん なめたけ、きゅうり、◎にんじん、ごぼう、○ピーマン 干しいたけ	牛乳 チキン&チップス
2 木	豆乳(いちご)	肉味噌スパゲティ、牛乳 大根とホタテのサラダ キウイフルーツ	スパゲティ、○米、マヨドレ ○砂糖、砂糖	牛乳、豚ひき肉、○豚肉(ばら) 白みそ、ほたて貝柱水煮缶、○卵 ○ごま、◎豆びよ(いちご)	たまねぎ、キウイフルーツ、だいこん、にんじん きゅうり、ピーマン、○ほうれんそう、○もやし ○にんじん	ほうじ茶 キンパ風混ぜ御飯
4 土	ジョア	高尾ラーメン、牛乳 秋のマセドニアサラダ、バナナ	ゆで中華めん、さつまいも ○カステラ じゃがいも、マヨドレ	牛乳、焼き豚、なると、◎ジョア	バナナ、にんじん、たまねぎ、もやし、きゅうり キャベツ、コーン缶	ほうじ茶 カステラ
6 月	飲むヨーグルト	ねばねば丼、みそ汁(かぶ・油揚げ) はくさいの梅おかか和え、りんご	米、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、○ホイップクリーム 米みそ、挽割納豆、油揚げ、しらす干し ○かぼちゃの種、かつお節 ◎ヨーグルト(ドリンク)	はくさい、りんご、にんじん、かぶ、ほうれんそう	ほうじ茶 かぼちゃババロア
7 火	牛乳 きゅうりスティック	ロールパン、鶏肉のクリームシチュー 蓮根はさみ焼き、バナナ	○米、ロールパン、じゃが芋 片栗粉、油、ごま油、○砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○油揚げ 豚ひき肉、バター、◎牛乳	バナナ、れんこん、たまねぎ、にんじん、○こんぶ ミニプロッコリー、ねぎ、コーン缶、◎きゅうり	ほうじ茶 おいなりさん こんぶ
8 水	豆乳(いちご)	ごはん、味噌汁(なめこ・油揚げ) 牛肉とごぼうのしぐれ煮 おからのサラダ、キウイフルーツ	○さつまいも、米、マヨドレ 砂糖	○牛乳、牛肉(もも)、おから、米みそ ハム、油揚げ、◎豆びよ(いちご)	ミニプロッコリー、キウイフルーツ、ごぼう、なめこ えのきたけ	牛乳 石焼芋
9 木	豆乳 人参スティック	御飯、みそ汁(里芋・葱) さばのごま焼き ほうれん草の千草和え、柿	米、○食パン、さといも 三温糖、○砂糖	さば、米みそ、卵、○ホイップクリーム ○コンデンスミルク、○牛乳、○バター 黒ごま、◎調製豆乳	かき、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、◎にんじん	ほうじ茶 クリームボックス
10 金	豆乳(バナナ)	わかめ御飯、味噌汁(麩・玉葱) 鶏のからあげ、野菜サラダ、みかん	米、○小麦粉、○三温糖 ○ラード、片栗粉、油、花麩 砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ ○黒ごま、ごま、◎豆びよ(バナナ)	みかん、ミニプロッコリー、たまねぎ、きゅうり にんじん、もやし	牛乳 ちんすこう(紫)
11 土	ジョア	ベーコンのトマトのスパゲティ、牛乳 豆乳ドレッシングサラダ、オレンジ	スパゲティ、砂糖、○ココア オリーブ油、○パイシート	牛乳、ベーコン、調製豆乳、◎ジョア ○あんこ	ホールトマト缶詰、プロッコリー、たまねぎ オレンジ、しめじ、コーン缶、にんじん	ほうじ茶 ココアパイ
13 月	飲むヨーグルト	ビーンズカレー、牛乳 切干大根のコールスロー風サラダ みかん	米、○ホットケーキミックス マヨドレ、○はちみつ ○砂糖、油	◎調製豆乳、牛乳、大豆(ゆで) ○牛乳、豚ひき肉、○卵、ハム ◎ヨーグルト(ドリンク)	みかん、たまねぎ、コーン缶、切り干しいんじん にんじん	豆乳 きのこのお山
14 火	豆乳 人参スティック	きのこうどん、さつまいもの天ぷら 小松菜の海苔和え、バナナ	ゆでうどん、さつまいも ○食パン、○マヨドレ てんぷら粉、油	○牛乳、○卵、鶏もも肉(皮付き) ◎調製豆乳、○煮干し	バナナ、こまつな、にんじん、しめじ、えのきたけ 焼きのり、きゅうり、◎にんじん、干しいたけ	牛乳 たまごサンド 小魚
15 水	豆乳(いちご)	ちらし寿司、すまし汁(花麩・えのき・三つ葉) ぶりの照り焼き、白和え、柿	米、○上新粉、○砂糖 板こんにゃく、砂糖、花麩 ○片栗粉	ぶり、木綿豆腐、錦糸卵、ちくわ 油揚げ、でんぶ、米みそ、ごま ◎豆びよ(いちご)	かき、ほうれんそう、にんじん、さやえんどう えのきたけ、糸みつば、干しいたけ、刻みのり かんぴょう(乾)	ほうじ茶 つるのこ餅
16 木	牛乳 きゅうりスティック	ラビットパン、春雨スープ 白身魚のチリソース風 三色サラダ、みかん	パン、○米、はるさめ ○砂糖、ごま油	たら、○豚肉(ばら)、豚ひき肉、○卵 ○ごま、◎牛乳	みかん、たまねぎ、にんじん、だいこん、プロッコリー キャベツ、○ほうれんそう、ねぎ、○もやし ○にんじん、にんにく、◎きゅうり	ほうじ茶 キンパ風混ぜ御飯
17 金	豆乳(いちご)	肉味噌スパゲティ、牛乳 大根とホタテのサラダ キウイフルーツ	スパゲティ、マヨドレ ○てんぷら粉、○油、砂糖	○豆乳、牛乳、豚ひき肉、○鶏むね肉 白みそ、ほたて貝柱水煮缶 ◎豆びよ(いちご)	たまねぎ、キウイフルーツ、だいこん、にんじん きゅうり、れんこん、ピーマン、○ピーマン	豆乳 チキン&チップス
18 土	ジョア	とん汁うどん、牛乳 かにかマとプロッコリーサラダ、パイナップル	ゆでうどん、○小麦粉 ○三温糖、○油、油 砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ ○おから、かにかまぼこ、ごま ○きな粉、◎ジョア	ミニプロッコリー、パイナップル、だいこん、にんじん きゅうり、もやし、ねぎ、ごぼう、干しいたけ	ほうじ茶 きらざ揚げ
20 月	飲むヨーグルト	ねばねば丼、みそ汁(かぶ・油揚げ) はくさいの梅おかか和え、りんご	米、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、○ホイップクリーム 米みそ、挽割納豆、油揚げ、しらす干し ○かぼちゃの種、かつお節 ◎ヨーグルト(ドリンク)	はくさい、りんご、にんじん、かぶ、ほうれんそう	ほうじ茶 かぼちゃババロア
21 火	牛乳 きゅうりスティック	ロールパン、鶏肉のクリームシチュー 蓮根はさみ焼き、バナナ	○米、ロールパン じゃがいも、片栗粉 油、ごま油、○砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き) ○油揚げ、豚ひき肉、バター ◎牛乳	バナナ、れんこん、たまねぎ、にんじん、○こんぶ ミニプロッコリー、ねぎ、コーン缶、◎きゅうり	ほうじ茶 おいなりさん こんぶ
22 水	豆乳(いちご)	八王子市産の白いごはん 味噌汁(麩・玉葱)、鶏のからあげ 野菜サラダ、オレンジ	○さつまいも、米、片栗粉 ○砂糖、油、花麩、砂糖 ごま油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ ○生クリーム、○卵、○バター、ごま ◎豆びよ(いちご)	オレンジ、ミニプロッコリー、たまねぎ、きゅうり にんじん、もやし	牛乳 スイートポテト
24 金	豆乳(バナナ)	ねこねこ御飯、味噌汁(なめこ・豆腐・ねぎ) 鮭のコーンマヨ焼き、春雨サラダ、みかん	米、マヨドレ、はるさめ 砂糖、ごま油、○ケーキ	さけ、絹豆腐、○ホイップクリーム 米みそ、○甘ぐり、ハム、油揚げ ◎豆びよ(バナナ)	みかん、きゅうり、にんじん、コーン、なめこ ねぎ、パセリ	ほうじ茶 マロンケーキ
25 土	ジョア	クリームスパゲティ ピーマンの和え物、パイナップル	○さつまいも、スパゲティ ○砂糖、三温糖	○牛乳、牛乳、ツナ油漬缶、えび 生クリーム、ベーコン、バター、ごま ◎ジョア	パイナップル、たまねぎ、ピーマン、きゅうり にんじん、○かんでん(粉)	牛乳 さつまいようかん
27 月	豆乳 人参スティック	御飯、みそ汁(里芋・ねぎ) さばのごま焼き ほうれん草の千草和え、柿	米、○食パン、さといも 三温糖、○砂糖	さば、米みそ、卵、○ホイップクリーム ○コンデンスミルク、○牛乳、○バター 黒ごま、◎調製豆乳	かき、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、◎にんじん	ほうじ茶 クリームボックス
28 火	飲むヨーグルト	ごはん、味噌汁(なめこ・油揚げ) 牛肉とごぼうのしぐれ煮 おからのサラダ、キウイフルーツ	米、○ホットケーキミックス マヨドレ、○油、○片栗粉 砂糖	牛肉(もも)、おから、米みそ、ハム 油揚げ、◎ヨーグルト(ドリンク) ○煮干し、○しゅうまい	ミニプロッコリー、キウイフルーツ、ごぼう、なめこ えのきたけ	ほうじ茶 しゅうまいまん 小魚
29 水	豆乳(いちご)	ラビットパン、春雨スープ 白身魚のチリソース風 三色サラダ、みかん	パン、○小麦粉 ○三温糖、○ラード はるさめ、ごま油	○牛乳、たら、豚ひき肉、○黒ごま ◎豆びよ(いちご)	みかん、たまねぎ、にんじん、だいこん、プロッコリー キャベツ、ねぎ、にんにく	牛乳 ちんすこう(紫)
30 木	飲むヨーグルト	ビーンズカレー、牛乳 切干大根のコールスロー風サラダ バナナ	米、マヨドレ、油、○カステラ	◎調製豆乳、牛乳、大豆(ゆで) 豚肉(もも)、ハム ◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、たまねぎ、コーン缶、切り干しいんじん にんじん	豆乳 カステララスク

☆ 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 521kcal	20.1g	18.4g	177mg	2.30mg	191μg	0.35mg	0.36mg	46mg
3歳未満児 488kcal	19.8g	17.3g	230mg	2.60mg	161μg	0.34mg	0.38mg	37mg

《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。
- ・ 8日 畑で収穫したさつまいもで、焼き芋会を行います。
- ・ 10日 和組・愛組がお弁当給食を行います。
- ・ 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。
- ・ 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。

