

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 土	ジョア	ソース焼きそば、牛乳 ステックチーズ もやしのナムル、バナナ 	焼きそばめん、油 砂糖、○メロンパン	牛乳、豚肉(ばら)、チーズ かにかまぼこ ◎ジョア マスカット	バナナ、キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、ピーマン もやし、あおのり	麦茶 メロンパン
4 火	のむヨーグルト	けんちんうどん 高野豆腐のから揚げ きゅうりとわかめの酢の物、柿	ゆでうどん、○さつま芋、油 里芋、片栗粉、砂糖、○砂糖 ○小麦粉、○バター	○牛乳、凍り豆腐 ◎ヨーグルト(ドリンク)	かき、きゅうり、だいこん、もやし にんじん、ごぼう、カットわかめ	牛乳 さつまいもサブレ
5 水	豆乳 大根スティック	御飯、さつま汁 さばの味噌煮 ほうれん草の千草和え、キウイ	米、さつまいも 三温糖、ごま油 ○パイシート	さば、木綿豆腐、鶏もも肉、卵 ○卵、油揚げ、米みそ ◎調製豆乳	キウイ、○りんご、もやし、ほうれんそう だいこん、にんじん、ねぎ ごぼう、◎だいこん	牛乳 アップルパイ
6 木	豆乳(いちご)	ツイストパン、クリームシチュー 肉団子のチーズ焼き フレンチサラダ、みかん	○米、ロールパン じゃがいも、小麦粉 ○三温糖、バター	牛乳、鶏もも肉、○赤みそ ◎豆びよ(いちご)、肉団子 チーズ	みかん、たまねぎ、キャベツ にんじん、きゅうり、しめじ、コーン缶	麦茶 五平餅
7 金	豆乳(バナナ)	ふりかけ御飯、春雨スープ ヒレカツ ブロッコリーとカニカマ和え物、パイナップル	米、○食パン、パン粉 ○マヨドレ、油、小麦粉 三温糖、春雨	○牛乳、豚肉(ヒレ) かにかまぼこ、ごま、○卵 ◎豆びよ(バナナ)	キャベツ、万能ねぎ、ブロッコリー、コーン缶 パイナップル、きゅうり、にんじん	牛乳 たまごサンド
8 土	ジョア	高尾ラーメン、牛乳 ローストビーフ 秋のマセドニアサラダ、バナナ 	ゆで中華めん さつまいも、じゃがいも マヨドレ、油、○饅頭	牛乳、だいたず水煮、焼き豚 ◎ジョア マスカット	バナナ、もやし、たまねぎ、きゅうり にんじん、コーン缶、あおのり	麦茶 もみじ饅頭
10 月	牛乳 人参スティック	麦御飯、ワンドンスープ 麻婆豆腐 パンサンスー、みかん 	米、○コッペパン、押麦 はるさめ、○バター 片栗粉、砂糖、三温糖 油、ごま油	○調製豆乳、木綿豆腐 錦糸卵、ハム、米みそ、ごま ◎牛乳、豚ひき肉	みかん、きゅうり、ねぎ、にんじん たまねぎ、干しいたけ、◎にんじん	豆乳 ガーリックトースト
11 火	豆乳(いちご)	あんかけ焼そば、牛乳 ミニ春巻き ベーコンとブロッコリーのホットサラダ、バナナ	焼きそばめん、○米 マヨドレ、油、片栗粉 ごま油	牛乳、春巻き、豚肉(ばら) ○豚肉(もも)、○錦糸卵、○ごま ベーコン、◎豆びよ(いちご)	ミニブロッコリー、バナナ、キャベツ、たまねぎ にんじん、○ほうれんそう、コーン、○もやし ピーマン、たけのこ、○にんじん	麦茶 キンパ風混ぜごはん こんぶ
12 水	のむヨーグルト	御飯、みそ汁(わかめ・豆腐) 肉じゃが 隠元のごま和え、キウイフルーツ	○さつまいも、米 じゃがいも、しらたき 三温糖、油、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(ばら) 米みそ、すりごま ◎ヨーグルト(ドリンク)	キウイフルーツ、いんげん、たまねぎ にんじん、カットわかめ 	牛乳 焼きいも
13 木	豆乳 きゅうりスティック	ねばねば丼、みそ汁(かぶ・油揚げ) 白菜ツナボンとえ りんご	○ホットケーキミックス 砂糖、ごま油、三温糖 ○オリーブ油、米	豚ひき肉、○卵、納豆、◎豆乳 ○牛乳、ツナ缶、米みそ、かつお節 油揚げ、○チーズ、ごま、○ハム	はくさい、りんご、かぶ、にんじん、ねぎ こまつな、○ミックスベジタブル ○ほうれんそう、にら、◎きゅうり	牛乳 ケーキサレ
14 金	豆乳(バナナ)	ちらし寿司、すまし汁(花麩・えのき・三つ葉) かじきのみそ照り焼き 白和え、柿	米、○上新粉、○砂糖 板こんにゃく、砂糖、花麩 ○片栗粉	かじき、木綿豆腐、錦糸卵 ちくわ、米みそ、油揚げ すりごま、◎豆びよ(バナナ)	かき、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ 糸みつば、さやえんどう、干しいたけ 刻みのり、かんぴょう(乾)、しょうが	ほうじ茶 つるのこ餅
15 土	ジョア	ベーコンのバター醤油のスパゲティ、牛乳 ミニオムレツ レンコンサラダ、パイナップル	スパゲティ、バター 砂糖、○ジャムパン	牛乳、卵、ベーコン、ハム ◎ジョア マスカット	れんこん、パイナップル、たまねぎ きゅうり、にんじん、コーン缶、ピーマン しめじ、ほうれんそう、刻みのり	麦茶 ジャムパン
17 月	豆乳(いちご)	けんちんうどん 鶏むね肉のから揚げ きゅうりとわかめの酢の物、柿 	ゆでうどん、里芋、片栗粉 ◎さつまいも、○小麦粉、油 ○砂糖、○バター、砂糖	○牛乳、鶏むね肉 ◎豆びよ(いちご)	かき、きゅうり、だいこん、もやし にんじん、ごぼう、カットわかめ	牛乳 さつまいもサブレ
18 火	ジョア	ツイストパン、クリームシチュー 肉団子のチーズ焼き フレンチサラダ、みかん	○米、ロールパン じゃがいも、小麦粉 ○三温糖、バター	牛乳、鶏もも肉、○赤みそ ○いわし(煮干し)、◎ジョア 肉団子、チーズ	みかん、たまねぎ、キャベツ にんじん、きゅうり、しめじ、コーン缶	麦茶 五平餅 小魚
19 水	のむヨーグルト	御飯、さつま汁 さばの味噌煮 ほうれん草の千草和え、キウイ	米、さつまいも 三温糖、ごま油 ○パイシート	さば、木綿豆腐、鶏もも肉、卵 ○卵、油揚げ、米みそ ◎ヨーグルト(ドリンク)	キウイ、○りんご、もやし、ほうれんそう だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう	牛乳 アップルパイ
20 木	牛乳 人参スティック	からすのパン屋さんのパン コンソメスープ、ハンバーグ ポパイサラダ、パイナップル 	ロールパン クロワッサン、パン粉 ○ケーキ	豚ひき肉、鶏ひき肉、ベーコン ○生クリーム、卵、○甘がり ◎牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、パイナップル にんじん、もやし、コーン缶 干しいたけ、◎にんじん	麦茶 栗のケーキ
21 金	豆乳(バナナ)	八王子産の白いごはん、春雨スープ ヒレカツ ブロッコリーとカニカマ和え物、みかん	米、○食パン、パン粉 ○マヨドレ、油、小麦粉 はるさめ、三温糖	○牛乳、豚肉(ヒレ) かにかまぼこ、ごま、○卵 ◎豆びよ(バナナ)	みかん、ミニブロッコリー、にんじん きゅうり、キャベツ、コーン缶、万能ねぎ	牛乳 たまごサンド
22 土	ジョア	きのこカレーうどん、牛乳 ウインナー ほうれん草ともやしの炒め物、バナナ	ゆでうどん、○カステラ 片栗粉、油	牛乳、豚肉(もも)、ウインナー ベーコン、◎ジョア マスカット	バナナ、もやし、ねぎ、ほうれんそう しめじ、しいたけ、えのきたけ、にんじん	麦茶 カステラ
25 火	牛乳 人参スティック	麦御飯、ワンドンスープ 麻婆豆腐 パンサンスー、みかん 	米、○コッペパン、押麦 はるさめ、○バター 片栗粉、砂糖、三温糖 油、ごま油	○調製豆乳、木綿豆腐、豚ひき肉 錦糸卵、ハム、米みそ、ごま ◎牛乳	みかん、きゅうり、ねぎ、にんじん たまねぎ、干しいたけ、◎にんじん	豆乳 ガーリックトースト こんぶ
26 水	のむヨーグルト	あんかけ焼そば、牛乳 ミニ春巻き ベーコンとブロッコリーのホットサラダ、バナナ	焼きそばめん、○米 マヨドレ、油、片栗粉 ごま油	牛乳、春巻き、豚肉(ばら)、○ごま ○豚肉(もも)、○錦糸卵、ベーコン ◎ヨーグルト(ドリンク)	ミニブロッコリー、バナナ、キャベツ、コーン たまねぎ、にんじん、○ほうれんそう ○もやし、ピーマン、たけのこ、○にんじん	麦茶 キンパ風混ぜごはん
27 木	豆乳(バナナ)	御飯、みそ汁(わかめ・豆腐) 肉じゃが 隠元のごま和え、キウイフルーツ	○さつまいも、米 じゃがいも、しらたき 三温糖、油、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(ばら) 米みそ、すりごま ◎豆びよ(バナナ)	キウイフルーツ、いんげん、たまねぎ にんじん、カットわかめ	牛乳 ふかしいも
28 金	豆乳 きゅうりスティック	ねばねば丼、みそ汁(かぶ・油揚げ) 白菜ツナボンとえ りんご	○ホットケーキミックス 砂糖、ごま油、三温糖 ○オリーブ油、米	豚ひき肉、○卵、納豆、○牛乳 ツナ缶、米みそ、油揚げ、かつお節 ○チーズ、ごま、○ハム、◎豆乳	はくさい、りんご、かぶ、にんじん、ねぎ こまつな、○ミックスベジタブル ○ほうれんそう、にら、◎きゅうり	牛乳 ケーキサレ
29 土	ジョア	コーンラーメン、牛乳 シュウマイ もやしとにらの和え物、パイナップル	ゆで中華めん ごま油 ○たこ焼き	牛乳、しゅうまい 豚肉(もも)、焼き豚 ◎ジョア マスカット	もやし、パイナップル、コーン缶、キャベツ にんじん、ねぎ、にら、こまつな、カットわかめ	麦茶 たこ焼き

《今月の食育予定》

☆ 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	537kcal 20.3g 18.7g 190mg 2.20mg 206μg 0.40mg 0.36mg 42mg
3歳未満児	498kcal 20.0g 17.4g 252mg 2.40mg 172μg 0.37mg 0.40mg 33mg

- ・ 1 日 精進料理の献立になっています。
- ・ 7 日 道組がお弁当給食を行います。
- ・ 1 2 日 焼き芋会を行います。
- ・ 1 4 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。
- ・ 2 0 日 誕生会で絵本とコラボメニューになっています。
- ・ 2 1 日 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 *

