令和8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	
2 月	豆乳（バナナ）	けんちんうどん じゃがいも餃子 きゅうりとわかめの酢の物、柿	ゆでうどん、里芋、餃子の皮 ○ホットケーキミックス、じゃが芋 糸こんにゃく、油、砂糖、○ココア	○牛乳 ◎豆ぴよ（バナナ）	かき、にんじん、きゅうり、だいこん もやし、ごぼう、干ししいたけ カットわかめ	牛乳 マーブル蒸しパン
4 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、りんご	米、○米粉、さといも ○砂糖、○油、砂糖 ○きび砂糖	○調製豆乳、さば、○絹豆腐 油揚げ、ごま ◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、にんじん、キャベツ だいこん、ねぎ ごぼう、こんぶ（だし用）	豆乳 米粉のドーナツ
5 木	豆乳 人参スティック	ロールパン、ミルクスープ ポークビーンズ ほうれん草のツナサラダ、キウイフルーツ	ロールパン、○米 三温糖、オリーブ油 バター	牛乳、だいず水煮、ツナ ○チーズ、豚ひき肉、ベーコン ○ごま、◎調製豆乳	キウイフルーツ、ほうれんそう、たまねぎ ホールトマト缶詰、にんじん、ピーマン ◎にんじん、しめじ、コーン缶	麦茶 ゆかりチーズおにぎり
6 金	豆乳（いちご）	菜飯、春雨スープ ヒレカツ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとカニカマ和え物、みかん	米、○食パン、パン粉 ○ジャム、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 ◎豆ぴよ（いちご）	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 ジャムサンド
7 土	ジョア	上海焼きそば、牛乳 チキンナゲット じゃがいもサラダ、バナナ	焼きそば麺、じゃがいも ○原宿ドック、マヨドレ ごま油	牛乳、チキンナゲット 豚肉(もも)、えび（むき身） ◎ジョア　マスカット	バナナ、にんじん、きゅうり、もやし、にら	麦茶 原宿ドック
9 月	豆乳（バナナ）	ごはん、味噌汁（なめこ・油揚げ） 牛肉とごぼうのしぐれ煮 小松菜のしらす和え、キウイフルーツ	米、○コッペパン マヨドレ、○バター 砂糖	○牛乳、牛肉(もも)、しらす 米みそ、油揚げ、牛乳 ◎豆ぴよ（バナナ）	小松菜、もやし、キウイフルーツ なめこ、ごぼう、にんじん	牛乳 ガーリックトースト
10 火	牛乳 大根スティック	☆誕生会メニュー☆	バーガーパン パン粉、小麦粉 油	牛乳、鶏もも肉 ○アイスクリーム ◎牛乳	みかん、だいこん、にんじん きゅうり、パセリ粉、レモン果汁 ◎だいこん	☆お楽しみおやつ☆
11 水	のむヨーグルト	玄米御飯、セロリのスープ 白身魚のチリソース風 春雨サラダ、パイナップル	米、発芽玄米、片栗粉 はるさめ、油、砂糖 ごま油、○パイシート	○牛乳、白身魚 カニカマ、ベーコン、○卵 ◎ヨーグルト(ドリンク)	○りんご、パイナップル、セロリ もやし、たまねぎ、きゅうり ねぎ、にんじん	牛乳 アップルパイ
12 木	ジョア	御飯、みそ汁（かぶ・油揚げ） 納豆とひき肉のねばねば和え 白菜ツナポン和え、りんご	○さつまいも、米、砂糖、ごま油、三温糖	○牛乳、豚ひき肉、挽割納豆 ツナ油漬缶、米みそ、油揚げ ごま、かつお節、◎ジョア	はくさい、りんご、かぶ、にんじん ねぎ、こまつな、にら	牛乳 焼きいも
13 金	豆乳（いちご）	ちらし寿司、すまし汁（蒲鉾・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 ○片栗粉	かじき、豆腐、錦糸卵、蒲鉾 ちくわ、米みそ、油揚げ すりごま、◎豆ぴよ（いちご）	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、干ししいたけ 刻みのり、かんぴょう（乾）、しょうが	麦茶 つるのこ餅
14 土	ジョア	みそﾊﾞﾀｰ風味ラーメン、牛乳 いんげんと鶏ささ身のごま和え 焼き餃子、バナナ	ゆで中華めん、砂糖 バター、ごま油	牛乳、豚肉、鶏ささ身、米みそ ごま、◎ジョア　マスカット	バナナ、にんじん、いんげん、たまねぎ キャベツ、きゅうり、もやし、ピーマン ねぎ、コーン缶	麦茶 ミニグラタン
16 月	豆乳（バナナ）	ごはん、さつま汁 鮭ののり塩焼き 蓮根の金平、パイナップル	米、○ホットケーキミックス さつまいも、糸こんにゃく 三温糖、ごま油、○ココア	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐 ベーコン、油揚げ、米みそ ごま、◎豆ぴよ（バナナ）、さけ	れんこん、にんじん、パイナップル だいこん、ねぎ、万能ねぎ ごぼう、刻みのり	牛乳 マーブル蒸しパン
17 火	牛乳 大根スティック	たぬきうどん、牛乳 ひじき入り厚焼き玉子 ピーマンの和え物、柿	ゆでうどん、○米 あげだま、三温糖	牛乳、卵、ツナ水煮 ○えび（むき身）、油揚げ ごま、◎牛乳	柿、ピーマン、人参、胡瓜、玉ねぎ、わかめ ○玉ねぎ、ねぎ、○人参、コーン缶 ○コーン缶、○ピーマン、◎大根、○昆布	麦茶 エビピラフ こんぶ
18 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、りんご	米、○米粉、さといも ○砂糖、○油、砂糖 ○きび砂糖	○調製豆乳、○絹豆腐 油揚げ、ごま、さば ◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、にんじん、キャベツ だいこん、ねぎ、ごぼう こんぶ（だし用）	豆乳 米粉のドーナツ
19 木	ジョア	ロールパン、ミルクスープ ポークビーンズ ほうれん草のツナサラダ、キウイフルーツ	ロールパン、○米 三温糖、オリーブ油 バター	牛乳、ツナ、大豆水煮 ○チーズ、豚ひき肉 ○ごま、◎ジョア、ベーコン	キウイフルーツ、ほうれんそう、たまねぎ ホールトマト缶詰、にんじん、ピーマン しめじ、コーン缶	麦茶 ゆかりチーズおにぎり
20 金	豆乳（いちご）	八王子産の白いごはん、春雨スープ ヒレカツ ﾌﾞ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)、○卵 かにかまぼこ、ごま ◎豆ぴよ（いちご）	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
21 土	ジョア	とん汁うどん、牛乳 ミートボール キャベツのパリパリｻﾗﾀﾞ、バナナ	ゆでうどん、○タルト さといも、ごま油 中華麺、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、ハム 米みそ、油揚げ、ごま ◎ジョア　マスカット	バナナ、キャベツ、だいこん、きゅうり にんじん、もやし、ねぎ、ごぼう 干ししいたけ	麦茶 プリンタルト
24 火	牛乳 人参スティック	ハンバーガー、コーンクリームスープ シーザーサラダ みかん	○ホットケーキミックス、マヨドレ パン粉、クルトン、○オリーブ油 バーガーパン、油	○豆乳、牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉 ○牛乳、卵、ベーコン、○卵、粉チーズ ○スライスチーズ、○ハム、◎牛乳	レタス、玉ねぎ、胡瓜、○ほうれんそう ◎人参、○ミックスベジタブル、みかん ○バナナ（乾果）、パセリ、レモン果汁	豆乳 ケークサレ バナナチップ
25 水	のむヨーグルト	玄米御飯、セロリのスープ 白身魚のチリソース風 春雨サラダ、パイナップル	○さつまいも、発芽玄米 片栗粉、はるさめ、油 砂糖、ごま油、米	○牛乳、白身魚 ベーコン、カニカマ ◎ヨーグルト(ドリンク)	パイナップル、レタス、もやし たまねぎ、きゅうり、ねぎ、にんじん	牛乳 ふかしいも
26 木	豆乳 大根スティック	御飯、みそ汁（かぶ・油揚げ） 納豆とひき肉のねばねば和え 白菜ツナポン和え、りんご	米、砂糖、ごま油 三温糖 ○パイシート	○牛乳、豚ひき肉、挽割納豆 ツナ、米みそ、○卵、油揚げ ごま、かつお節、◎調整豆乳	はくさい、りんご、○りんご、かぶ にんじん、ねぎ、こまつな にら、◎だいこん	牛乳 アップルパイ
27 金	豆乳（いちご）	わかめ御飯、すまし汁（蒲鉾・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 ○片栗粉	かじき、豆腐、錦糸卵、蒲鉾 ちくわ、米みそ、油揚げ すりごま、◎豆ぴよ（いちご）	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、干ししいたけ 刻みのり、かんぴょう（乾）、しょうが	麦茶 ちんすこう
28 土	ジョア	小松菜と鶏肉のスパゲティー、牛乳 シュウマイ 野菜のみそマヨ和え、バナナ	スパゲティー、マヨドレ ○源氏パイ オリーブ油、砂糖	牛乳、しゅうまい、鶏ひき肉 ベーコン、白みそ ◎ジョア　マスカット	バナナ、にんじん、たまねぎ だいこん、きゅうり、こまつな	麦茶 源氏パイ
30 月	豆乳（バナナ）	ごはん、味噌汁（なめこ・油揚げ） 牛肉とごぼうのしぐれ煮 小松菜のしらす和え、キウイフルーツ	米、○コッペパン マヨドレ、○バター 砂糖	○牛乳、牛肉(もも) 米みそ、しらす、油揚げ 牛乳、◎豆ぴよ（バナナ）	ブロッコリー、キウイフルーツ なめこ、ごぼう	牛乳 ガーリックトースト

☆　一日あたりの平均給与量　☆

	ｴﾈﾙｷﾞｰ	ﾀﾝﾊﾟｸ質	脂質	ｶﾙｼｳﾑ	鉄	ﾋﾞﾀﾐﾝA	ﾋﾞﾀﾐﾝB1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾋﾞﾀﾐﾝC
3歳以上児	507kcal	19.6g	16.9g	200mg	2.70mg	215μg	0.32mg	0.34mg	36mg
3歳未満児	477kcal	19.4g	16.0g	258mg	2.80mg	180μg	0.31mg	0.38mg	29mg

《今月の行事食予定》



・　２日　精進料理の献立になっています。
・１０日　誕生会でお楽しみ給食になっています。
・１２日　焼き芋会を行います。
・１３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。
・２０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＊

※毎週火曜日おやつは、噛み応えのあるおやつを提供し噛む力を育てています。



