

令和3年11月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第五保育園

日付	10時おやつ	屋 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	★精進料理★ ごま塩ご飯、味噌汁(なめこ・油揚げ・三つ葉)、 お麩じゃが、白和え、柿	米、じゃが芋、○小麦粉、 ○油、○黒砂糖、 焼ふ(車ふ)、三温糖、 砂糖、ごま	豆腐、油揚げ、 ◎牛乳	柿、人参、玉葱、ほうれん草、 こんにゃく、なめこ、白滝、 ○昆布、 さやいんげん、みつば、干し椎茸	黒糖ちんすこう、 [昆布]、緑茶
2火	豆乳	ご飯、煮込み汁、豚肉のしょうが焼き、 ブロッコリーの味噌マヨ和え、みかん	米、○油、マヨドレ、 油、三温糖	○牛乳、豚肉、 油揚げ、◎豆乳	○蓮根、みかん、ブロッコリー、 玉葱、人参、大根、ほうれん草	れんこんチップ、 牛乳
3水	☆ 文化の日 ☆					
4木	飲むヨーグルト	麦ご飯、すまし汁(小松菜)、 赤魚の味噌焼き、キャベツの浅漬け、 りんご	米、 ○ホットケーキミックス、 麦、○メープルシロップ、 砂糖、○バター	○牛乳、あかうお、 ○牛乳、◎ヨーグルト	キャベツ、りんご、小松菜、人参、 えのき茸、○ほうれん草、胡瓜	ポパイホットケーキ、 牛乳
5金	やさいとりんご ジュース	チーズパン、ボルシチ[ロシア料理]、 [チキンナゲット]、はくさいのサラダ、 オレンジ	チーズパン、○米、じゃが芋、 ○さつま芋、ドレッシング、 砂糖、バター、オリーブ油、 ○ごま	チキンナゲット、 牛肉(もも)、 生クリーム	オレンジ、白菜、玉葱、人参、トマトピューレ、 ピーツ、キャベツ、小松菜、コーン、 干しぶどう、パセリ、◎ミックスジュース	さつま芋ごはんのおにぎり、 麦茶
6土	豆乳	味噌ラーメン、[肉団子]、 切り干し大根のナムル、牛乳、パイン缶	中華麺、油、片栗粉、 砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、豚肉、 ○クレープ皮、◎豆乳、 ○生クリーム、ハム	パイン缶、○バナナ、キャベツ、もやし、 青梗菜、葱、ピーマン、人参、 切り干し大根	バナナクレープ、 麦茶
8月	やさいとりんご ジュース	ご飯、味噌汁(さつま芋・玉葱)、 鶏肉のごまだれ焼き、 刻み昆布の煮物、グレープフルーツ	米、○食パン、さつま芋、 砂糖、○グラニュー糖、 ○マヨドレ、○バター、 ごま	○牛乳、鶏肉、 油揚げ、○たらこ	グレープフルーツ、人参、玉葱、 昆布、○海苔、 ◎ミックスジュース	シュガートースト又は たらこトースト、 牛乳
9火	豆乳	中華丼、春雨スープ、 キャベツの中華風サラダ、柿	米、○油、○砂糖、春雨、 砂糖、片栗粉、ごま、 ○ごま、ごま油	○牛乳、豚肉、 ロースハム、◎豆乳	○南瓜、柿、キャベツ、白菜、玉葱、 胡瓜、筍、人参、葱、にら、干し椎茸、 しょうが、わかめ、きくらげ	大学かぼちゃ、 牛乳
10水	飲むヨーグルト	パンキンパン、ポタージュ、 白身魚のトマトソース、 ほうれん草のソテー、オレンジ	じゃが芋、南瓜パン、 ○米、バター、油、 小麦粉	牛乳、たら、○卵、 生クリーム、ソーセージ、 ◎ヨーグルト	オレンジ、ほうれん草、玉葱、 ホールトマト缶詰、○大根、○人参、 黄ピーマン、○みつば、パセリ	卵雑炊、 麦茶
11木	焼き芋、 麦茶	わかめうどん、がんもどきの煮物、 ブロッコリーのごま酢和え、りんご	うどん、◎さつま芋、 ○小麦粉、○じゃが芋、 ○砂糖、砂糖、ごま、 ○ごま油、○ごま	○牛乳、鶏肉、 ○チーズ、がんもどき	りんご、ブロッコリー、もやし、 ほうれん草、葱、○にら、人参、 わかめ、○昆布	チーズチヂミ、 [昆布]、牛乳
12金	牛乳	ご飯、すまし汁(白菜)、 豚豆腐の味噌角煮風、 レンコンのタラマヨ和え、みかん	米、マヨドレ、 砂糖、片栗粉	豆腐、豚肉、 たらこ、◎牛乳	みかん、蓮根、白菜、えのき茸、葱	[ジャムソフト]、 麦茶
13土	豆乳	きのこスパゲティー、ポテトのチーズ焼き、 フレンチサラダ、牛乳、バナナ	じゃが芋、スパゲティー、 ○米、○砂糖、バター、 ドレッシング、オリーブ油、 ○ごま	牛乳、牛乳、○油揚げ、 チーズ、ロースハム、 ベーコン、◎豆乳	バナナ、キャベツ、玉葱、ブロッコリー、 しめじ、えのき茸、人参、黄ピーマン、 ピーマン、胡瓜、にんにく、海苔	[いなり寿司]、 麦茶
15月	飲むヨーグルト	ちらし寿司、豆腐すまし汁、 鶏肉のもろみ味噌焼き、 ほうれん草のお浸し、みかん	米、砂糖、麩、 ○ホットケーキミックス	○牛乳、鶏肉、豆腐、卵、 ○牛乳、○こしあん、油揚げ、 麦みそ、◎ヨーグルト	みかん、ほうれん草、えのき茸、人参、 小松菜、さやえんどう、海苔、干し椎茸	紅白蒸しパン、 牛乳
16火	豆乳	ご飯、五目みそ汁、 さばの生姜焼き、キャベツの磯和え、 グレープフルーツ	○じゃが芋、米、 里芋、小麦粉、油、 ○油	○牛乳、鯖、 鶏肉、◎豆乳	グレープフルーツ、キャベツ、人参、 大根、のり佃煮、葱、しょうが、 ○青海苔	フライドポテト風、 牛乳
17水	飲むヨーグルト	ご飯、かき卵わかめスープ、 回鍋肉、だいこんサラダ、 りんご	米、○フランスパン、油、 ○砂糖、砂糖、○バター、 片栗粉、ごま	○牛乳、豚肉、卵、 帆立、○きな粉、 ◎ヨーグルト	りんご、キャベツ、大根、人参、胡瓜、 ピーマン、椎茸、葱、○昆布、わかめ	きな粉ラスク、 [昆布]、牛乳
18木	やさいとりんご ジュース	★誕生会メニュー★ ご飯、コンソメスープ、 煮込みハンバーグ、温野菜、オレンジ	米、じゃが芋、 ○ホットケーキミックス、 パン粉、油、○バター、 砂糖	豚肉、牛ひき肉、 ○生クリーム、○牛乳、 牛乳、○ヨーグルト、 ベーコン	オレンジ、玉葱、○みかん缶、 ブロッコリー、○パイン缶、キャベツ、 人参、◎ミックスジュース	誕生会ケーキ、 紅茶
19金	牛乳	ご飯、味噌汁(小松菜・もやし)、 鮭のもみじ焼き、かぶの塩昆布あえ、 柿	○肉まん、米、 マヨドレ	◎牛乳	柿、かぶ、小松菜、かぶの葉、 もやし、昆布、人参、玉葱	[肉まん]、 麦茶
20土	豆乳	煮込みうどん、煮豆(いんげん豆)、 白菜の和風和え、バナナ	うどん、○パイ皮、 マヨドレ	○牛乳、鶏肉、 うずら豆(煮豆)、 ○チーズ、◎豆乳	バナナ、白菜、しめじ、小松菜、葱、 人参、胡瓜、干し椎茸、海苔	スティックチーズパイ、 牛乳
22月	飲むヨーグルト	ご飯(八王子産)、味噌汁(さつま芋・玉葱)、 鶏肉のごまだれ焼き、 刻み昆布の煮物、グレープフルーツ	米、○食パン、さつま芋、 ○グラニュー糖、砂糖、 ○バター、ごま	○牛乳、鶏肉、 油揚げ、◎ヨーグルト	グレープフルーツ、人参、 玉葱、昆布	シュガートースト、 牛乳
23火	☆ 勤労感謝の日 ☆					
24水	豆乳	パンキンパン、ポタージュ、 白身魚のトマトソース、 ほうれん草のソテー、オレンジ	じゃが芋、小麦粉、 南瓜ロールパン、 ○米、バター、油	牛乳、たら、○卵、 生クリーム、◎豆乳	オレンジ、ほうれん草、玉葱、 ホールトマト缶詰、○大根、○人参、 赤ピーマン、○みつば、パセリ	卵雑炊、 麦茶
25木	飲むヨーグルト	ご飯、味噌汁(かぶ・わかめ)、 鶏のから揚げ、 ブロッコリーのサラダ、りんご	米、○小麦粉、○じゃが芋、 片栗粉、ドレッシング、油、 小麦粉、○砂糖、○ごま油、 ○ごま、三温糖	○牛乳、鶏肉、 ○チーズ、◎ヨーグルト	りんご、ブロッコリー、かぶ、キャベツ、 カリフラワー、○にら、人参、 わかめ、○昆布	チーズチヂミ、 [昆布]、牛乳
26金	牛乳	ご飯、すまし汁(白菜)、 豚豆腐の味噌角煮風、 レンコンのタラマヨ和え、みかん	米、マヨドレ、 砂糖、片栗粉	豆腐、豚肉、 たらこ、◎牛乳	みかん、蓮根、白菜、えのき茸、葱	[ジャムソフト]、 麦茶
27土	やさいとりんご ジュース	スパゲティーナポリタン、わかめスープ、 かぼちゃのサラダ、バナナ	○たい焼き、 スパゲティー、 マヨドレ、バター、油	○牛乳、ベーコン、 ヨーグルト	バナナ、南瓜、玉葱、コーン、胡瓜、 人参、マッシュルーム、ピーマン、 わかめ、◎ミックスジュース	[たい焼き]、 牛乳
29月	豆乳	チキンカレーライス、福神漬け、 グリーンサラダ、牛乳、りんご	米、じゃが芋、 ○杏仁豆腐、○リッツ、 ドレッシング、油	牛乳、鶏肉、◎豆乳	りんご、玉葱、キャベツ、人参、○もも 缶、○パイン缶、胡瓜、福神漬、ほうれ ん草、アスパラガス	[杏仁豆腐]、 [リッツ]、麦茶
30火	飲むヨーグルト	ご飯、すまし汁、 味噌豚かつ、もやしのゆかり和え、 グレープフルーツ	米、油、砂糖、パン粉、 ○無塩バター、小麦粉、 黒砂糖、ごま	○牛乳、豚肉、 ◎ヨーグルト	もやし、グレープフルーツ、 ほうれん草、えのき茸、人参、 ゆかり(しそ)	玄米フレークスナック、 牛乳

☆ 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	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
3歳以上児	536kcal	21.4g	16.7g	242mg	2.3mg	189μg	0.29mg	0.34mg	19mg
3歳未満児	474kcal	19.0g	14.8g	200mg	2.1mg	187μg	0.25mg	0.27mg	20mg

* 材料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。

◎ 11月の予定 ◎

- ・ 1日 精進料理
- ・ 11日 焼き芋大会
- ・ 15日 七五三・創立者誕生日祝い
- ・ 18日 誕生会メニュー
(おやつのケーキの果物が選べます)



