

令和4年11月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第五保育園

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	飲むヨーグルト	★精進料理★ ごま塩ご飯、味噌汁(なめこ・油揚げ・三つ葉)、揚げだし豆腐、納豆和え、柿	米、片栗粉、○粟、油、○三温糖	豆腐、○こしあん、納豆、油揚げ、◎ヨーグルト	柿、小松菜、人参、なめこ、えのき茸、しめじ、みつば、干し椎茸、ひじき、○かんでんクック	栗ようかん、緑茶
2水	豆乳	ごはん、けんちん汁、ぶりの西京焼き、ほうれん草の千草和え、オレンジ	米、○パイ皮、里芋、○グラニュー糖、砂糖、ごま油	○牛乳、ぶり、卵、豆腐、○卵、油揚げ、◎豆乳	ほうれん草、オレンジ、もやし、大根、人参、ごぼう、葱、○昆布	手作り源氏パイ、[昆布]、牛乳
3木	☆ 文化の日 ☆					
4金	大根スティック、豆乳	ごはん、わかめスープ、鶏肉のマーマレード焼き、フレンチサラダ、りんご	米、ドレッシング、○パン	○牛乳、鶏肉、ロースハム、◎豆乳	りんご、トマト、レタス、コーン、胡瓜、マーマレード、玉葱、わかめ、◎大根	おやつパン、牛乳
5土	やさいとりんごジュース	ちゃんぽんうどん、[しゅうまい]、キャベツの和風和え、グレープフルーツ	うどん、マヨドレ、○ホットケーキミックス、○黒砂糖、ごま油	豆乳、しゅうまい、豚肉、えび(むき身)、○豆乳、○豆乳	キャベツ、グレープフルーツ、もやし、白菜、青梗菜、胡瓜、葱、人参、海苔、◎ミックスジュース	黒糖蒸しパン、豆乳
7月	豆乳	ごはん、みそ汁(白菜・舞茸)、鶏のから揚げ、温野菜、みかん	米、○ホットケーキミックス、さつまい、片栗粉、マヨドレ、油、小麦粉、○油、○砂糖、三温糖	○牛乳、鶏肉、○豆乳、油揚げ、○きな粉、◎豆乳	みかん、ブロッコリー、白菜、人参、まいたけ	きなこケーキ、牛乳
8火	飲むヨーグルト	胚芽パン、豆乳スープ、ポークビーンズ、彩りサラダ、パイナップル	胚芽ロールパン、○米、じゃが芋、砂糖、○砂糖	豆乳、豚肉、大豆、ベーコン、◎ヨーグルト	パイナップル、玉葱、キャベツ、トマトピューレ、ほうれん草、人参、胡瓜、ブロッコリー、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、○わかめ、◎昆布	わかめおにぎり、[昆布]、麦茶
9水	人参スティック、豆乳	さつまいもカレー、春雨サラダ、牛乳、オレンジ	米、さつまい、春雨、○砂糖、砂糖、油、ごま油	牛乳、○ヨーグルト、鶏肉、卵、ハム、◎豆乳	玉葱、オレンジ、人参、胡瓜、○もも缶、◎みかん缶、○パイ缶、トマト、◎人参	フルーツヨーグルト、[リッツ]、麦茶
10木	焼きいも、麦茶	きのこうどん、ちくわ磯辺揚げ、バンバンジーサラダ、グレープフルーツ	うどん、◎さつまい、○パンキン食パン、○マヨドレ、てんぷら粉、ドレッシング、油、片栗粉	○牛乳、竹輪、豚肉、鶏肉、油揚げ	グレープフルーツ、○コーン、キャベツ、ブロッコリー、人参、大根、胡瓜、葱、なめこ、○玉葱、しめじ、椎茸、えのき茸、青海苔	コーンマヨネーズトースト、牛乳
11金	飲むヨーグルト	ごはん、みそ汁(かぶ・生揚げ)、肉じゃが、白菜ののり和え、りんご	米、じゃが芋、○小麦粉、○油、○三温糖、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉、厚揚げ、ベーコン、◎ヨーグルト	玉葱、りんご、白菜、もやし、人参、かぶ、白滝、みずな、グリーンピース(冷凍)、かぶ・葉、海苔	ちんすこう、牛乳
12土	やさいとりんごジュース	きのこベーコンの和風スパゲッティ、コーンスープ、ポテトサラダ、みかん	スパゲッティ、じゃが芋、マヨドレ、オリーブ油	○豆乳、豆乳、ベーコン、鶏肉	みかん、コーン、ほうれん草、しめじ、人参、玉葱、エリンギ、胡瓜、コーン、海苔、◎ミックスジュース	[プリン]、[星せんべい]、豆乳
14月	飲むヨーグルト	ネパネバ丼、みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)、[お魚ナゲット]、ブロッコリーのマヨ和え、オレンジ	米、○スパゲッティ、マヨドレ、砂糖、○オリーブ油	お魚ナゲット、納豆、豚肉、○えび、◎ヨーグルト	オレンジ、キャベツ、ブロッコリー、南瓜、人参、玉葱、にら、葱、万能ねぎ	えびスパゲッティ、麦茶
15火	牛乳	★お祝いメニュー★ お赤飯、すまし汁(そうめん・花麴)、鮭の幽庵焼き、筑前煮、柿	米、○ゼリー・ミルク、もち米、里芋、○上新粉、○砂糖、そうめん、砂糖、麴、○片栗粉、油	鮭、鶏肉、ささげ、◎牛乳	柿、胡瓜、ごぼう、人参、筍、蓮根、こんにやく、糸みつば、いんげん、ゆず果皮、ゆず果汁、干し椎茸、ゆかり(しそ)	紅白ゼリー、麦茶
16水	やさいとりんごジュース	あんかけラーメン、焼き豚、ほうれん草の千草和え、みかん	中華麺、○パイ皮、片栗粉、○グラニュー糖、三温糖、砂糖、ごま油、油	○牛乳、焼き豚、豚肉、卵、○卵	みかん、ほうれん草、白菜、玉葱、もやし、人参、筍、○昆布、◎ミックスジュース	手作り源氏パイ、[昆布]、牛乳
17木	牛乳	★誕生会メニュー★ ご飯、味噌汁(さつまいも・しめじ)、豚かつ、キャベツサラダ、メロン	米、○ホットケーキミックス、さつまい、○ビスケット、パン粉、油、小麦粉、マヨドレ、○無塩バター、○砂糖、砂糖	豚肉、○生クリーム、○牛乳、○ヨーグルト、◎牛乳	メロン、キャベツ、しめじ、胡瓜、人参	誕生会ケーキ、紅茶
18金	胡瓜スティック、豆乳	ポパイパン、かぼちゃスープ、厚揚げのケチャップ煮、大根とホタテフレークの和風サラダ、りんご	ポパイロールパン、○じゃが芋、ドレッシング、油、片栗粉	○牛乳、厚揚げ、豚肉、○チーズ、帆立、○ベーコン、◎豆乳	玉葱、りんご、南瓜、大根、人参、ブロッコリー、○玉葱、コーン、胡瓜、◎胡瓜	じゃがベーコンのチーズ焼き、牛乳
19土	やさいとりんごジュース	親子丼、みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)、キャベツとほうれん草の磯和え、バナナ	米、○ペンネ、じゃが芋、砂糖、○オリーブ油、○油	○豆乳、卵、鶏肉、○豚肉	バナナ、玉葱、ほうれん草、キャベツ、○玉葱、人参、○ほうれん草、えのき茸、いんげん、万能ねぎ、海苔、◎ミックスジュース	和風パスタ、豆乳
21月	豆乳	ごはん、みそ汁(白菜・舞茸)、れんこんつくね、小松菜とハムの和え物、みかん	米、○ホットケーキミックス、片栗粉、砂糖、○油、○砂糖、ごま油	○牛乳、鶏肉、○豆乳、油揚げ、○きな粉、ハム、◎豆乳	みかん、小松菜、もやし、蓮根、白菜、葱、人参、まいたけ	きなこケーキ、牛乳
22火	大根スティック、牛乳	胚芽パン、豆乳スープ、ポークビーンズ、彩りサラダ、パイナップル	胚芽ロールパン、○米、じゃが芋、砂糖、○砂糖	豆乳、豚肉、大豆、ベーコン、○いわし(煮干し)、◎牛乳	パイナップル、玉葱、キャベツ、トマトピューレ、ほうれん草、人参、胡瓜、ブロッコリー、しめじ、○昆布、赤ピーマン、黄ピーマン、○わかめ、◎大根	わかめおにぎり、[昆布]、麦茶
23水	☆ 勤労感謝の日 ☆					
24木	飲むヨーグルト	きのこうどん、ちくわ磯辺揚げ、バンバンジーサラダ、グレープフルーツ	うどん、てんぷら粉、○パンキン食パン、○マヨドレ、ドレッシング、油、片栗粉	○牛乳、竹輪、豚肉、鶏肉、油揚げ、◎ヨーグルト	グレープフルーツ、○コーン、キャベツ、ブロッコリー、人参、大根、胡瓜、葱、なめこ、○玉葱、しめじ、椎茸、えのき茸、青海苔	コーンマヨネーズトースト、牛乳
25金	やさいとりんごジュース	ハヤシライス、小松菜とひじきのサラダ、牛乳、りんご	米、○小麦粉、○油、○三温糖、油	牛乳、牛肉(もも)、ベーコン	玉葱、りんご、小松菜、人参、マッシュルーム、蓮根、胡瓜、トマトピューレ、ひじき、◎ミックスジュース	ちんすこう、麦茶
26土	野菜ジュース	野菜たっぷりタンメン(みそ味)、[焼ギョウザ]、もやしとささみのサラダ、バナナ	中華麺、○里芋、ドレッシング、○片栗粉、○油、ごま油	○豆乳、豚肉、餃子、鶏肉	バナナ、もやし、小松菜、キャベツ、ブロッコリー、人参、にら、胡瓜、葱、◎やさいミックスジュース	バイクド里芋、豆乳
28月	バナナチップス、牛乳	ネパネバ丼、みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)、[お魚ナゲット]、ブロッコリーのマヨ和え、オレンジ	米、○スパゲッティ、マヨドレ、砂糖、○オリーブ油	お魚ナゲット、納豆、豚肉、○えび、◎牛乳	オレンジ、キャベツ、ブロッコリー、南瓜、人参、玉葱、にら、葱、万能ねぎ、◎バナナ(乾果)	えびスパゲッティ、麦茶
29火	飲むヨーグルト	八王子産の白いごはん、すまし汁(豆腐・わかめ)、鶏肉の味噌焼き、ほうれん草とかにの酢の物、柿	○さつまい、米、砂糖、○砂糖、○無塩バター、ごま油	○牛乳、鶏肉、豆腐、かに、○生クリーム、○卵、◎ヨーグルト	ほうれん草、葱、柿、もやし、人参、みつば、わかめ	スイートポテト、牛乳
30水	人参スティック、豆乳	ジャージャー麺、ワンタンスープ、チンゲン菜とハムの青じそサラダ、グレープフルーツ	中華麺、ワンタン、○リッツ、○砂糖、三温糖、ごま油、片栗粉	○ヨーグルト、豚肉、ハム、◎豆乳	グレープフルーツ、もやし、青梗菜、玉葱、葱、人参、○もも缶、◎みかん缶、○パイ缶、胡瓜、筍、わかめ、干し椎茸、◎人参	フルーツヨーグルト、[リッツ]、麦茶

☆ 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	546kcal	21.8g	17.0g	242mg	2.4mg	188 μg	0.30mg	0.34mg	19mg
3歳未満児	520kcal	20.8g	16.2g	226mg	2.3mg	197 μg	0.28mg	0.31mg	21mg

* 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。
* 7日 道組はお弁当給食です。(献立: おにぎり、鶏のから揚げ、焼きポテト、チーズ、温野菜、みかん)

◎ 11月の予定 ◎

- ・ 1日 精進料理
- ・ 2日 食への感謝の日
- ・ 4日 第五の日
- ・ 10日 焼き芋
- ・ 15日 七五三、創立者誕生日お祝いメニュー
- ・ 17日 誕生会メニュー
- ・ 29日 八王子産の白いごはんの日



