

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 水	豆乳	☆精進料理☆ けんちんうどん、厚揚げのステーキ、小松菜の和え物、柿	ゆでうどん、さといも(冷凍)、 ○ホットケーキ粉、○油、 砂糖	○牛乳、生揚げ、○ウインナー、 ○脱脂粉乳、◎豆乳	かき、こまつな、にんじん、 だいこん、なめたけ、きゅうり、 ごぼう、干しいたけ	牛乳 ミニアメリカンドッグ
2 木	飲むヨーグルト	ごはん、大根と揚げのみそ汁、 さばのごまみりん焼き、ブロッコリーのおかか和え、 グレープフルーツ	◎じゃがいも、米、玄米、 砂糖、ごま油、○砂糖	○牛乳、さば、かにかまぼこ、 ○バター、油揚げ、○いわし(煮干し)、 米みそ、白いりごま、かつお節、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	ブロッコリー、グレープフルーツ、 だいこん、コーン缶、にんじん、 ねぎ、◎あおのり	牛乳 じゃがバター 煮干しチップ
3 金	 文化の日 					
4 土	やさいとりんご ジュース	とんこつラーメン、ぎょうざ、ほうれん草のナムル、 バナナ	ゆで中華めん、 ○食パン、ごま油、油	○牛乳、焼き豚、○バター、 ○粉チーズ、白いりごま ぎょうざ	バナナ、ほうれんそう、もやし、 ねぎ、にんじん、キャベツ、 ◎野菜ジュース	牛乳 チーズトースト
6 月	豆乳	ミートソーススパゲティ、青のりハッシュドポテト、 グリーンサラダ、オレンジ	○米、スパゲティ、 三温糖、ハッシュドポテト、 ○玄米、油	豚ひき肉、バター、○かつお節、 ◎豆乳	オレンジ、レタス、たまねぎ、にんじん、 ブロッコリー、ホールトマト缶詰、 きゅうり、グリーンピース(冷凍)、 セロリー、あおのり、○昆布	☆第五の日☆ 麦茶 おかかおにぎり おしゃぶり昆布
7 火	飲むヨーグルト きゅうりスティック	ごはん、水菜のすまし汁、カレイの煮つけ、 ひじきの納豆和え、りんご	米、三温糖、玄米 ○クレープシート	○牛乳、納豆、かれい、木綿豆腐、 ○ホイップクリーム、かつお節、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、○バナナ、みずな、 ほうれんそう、にんじん、ひじき、 えのきたけ、切り干しだいこん、 しょうが、◎きゅうり	牛乳 バナナクレープ
8 水	豆乳	ごはん、春雨スープ、テンジャオロース、 ひじきと枝豆のサラダ、パイン	米、片栗粉、油、玄米、 ごま油、三温糖、はるさめ、 砂糖○マシュマロ ○クラッカー	○牛乳、豚肉(肩ロース)、 ツナ水煮缶、◎豆乳	パイナップル、たけのこ(ゆで)、にんじん、 ピーマン、コーン缶、えだまめ、たまねぎ、にら、 赤ピーマン、黄ピーマン、しいたけ、ひじき	牛乳 クラッカーサンド
9 木	麦茶 焼きいも	ごはん、白菜のコンソメスープ、鶏のから揚げ、 ほうれん草の干草和え、グレープフルーツ	◎さつまいも、米、 ○食パン、油、 ○マヨネーズ、玄米、 片栗粉、小麦粉、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、○しらす干し、 錦糸卵、すりごま	グレープフルーツ、ほうれんそう、 もやし、はくさい、にんじん、 たまねぎ、しょうが	牛乳 じゃこトースト
10 金	豆乳 にんじんスティック	ふりかけご飯、さつまいものみそ汁、 カニカマ入り卵焼き、きんぴらごぼう、りんご	米、○ホットケーキ粉、 さつまいも、砂糖、 ○白玉粉、玄米、 油、ごま油	○牛乳、卵、◎豆乳飲料、○ホイップクリーム、 ○こしあん(生)、かにかまぼこ、米みそ、 ◎豆乳	りんご、にんじん、ごぼう、 ねぎ、◎にんじん	牛乳 洋風どらやき
11 土	野菜ジュース	しじじゅうし、ほうれん草のすまし汁、 豆腐ナゲット、バナナ	米、○小麦粉、 ○砂糖、油、玄米	○牛乳、豆腐ナゲット、豚肉(もも)、 ○卵、油揚げ、かにかまフレーク、 ○無塩バター	バナナ、ほうれんそう、えのきたけ、 にんじん、刻みこんぶ、しょうが、 ◎野菜ジュース	牛乳 マフィン
13 月	豆乳	ごはん、かぼちゃのみそ汁、鮭の塩麹焼き、 高野豆腐のオランダ煮、りんご	米、○もち米、じゃがいも、玄米、 油、○片栗粉、塩こうじ、三温糖、 片栗粉、◎ごま油	さけ、○豚ひき肉、鶏もも肉、○木綿豆腐、 米みそ、凍り豆腐、◎豆乳	りんご、かぼちゃ、○たまねぎ、にんじん、 ねぎ、さやえんどう、○干しいたけ、 カットわかめ、○しょうが	麦茶 真珠蒸し
14 火	飲むヨーグルト 大根スティック	ミルクパン、ミネストローネ、 タンドリーチキン、海藻サラダ、オレンジ	○小麦粉、じゃがいも、 ミルクパン○砂糖、 ○メープルシロップ、油 ○玄米フレーク	○牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、 ○バター、かにかまぼこ、ウインナー、 ○卵、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、キャベツ、トマトピューレ、もやし、 たまねぎ、にんじん、セロリー、かぶ、 カットわかめ、にんにく、◎だいこん	牛乳 玄米フレーククッキー
15 水	豆乳	☆創立者生誕日☆ 赤飯、花魁のすまし汁、かじきの西京焼き、 ほうれん草の白和え、柿	米、もち米、 ○上新粉、○砂糖、 砂糖、○片栗粉、 油、花魁	かじき、木綿豆腐、○カルピス、 米みそ、すりごま(白)、さざげ 黒ごま、◎豆乳	ほうれんそう、かき、にんじん、 えのきたけ、ひじき、○かんでん	☆七五三☆ 麦茶 二色ゼリー(乳児) 鶴の子もち(幼児)
16 木	飲むヨーグルト きゅうりスティック	ごはん、大根と揚げのみそ汁、 たらこの甘辛揚げ、ブロッコリーのおかか和え、 グレープフルーツ	米、油、片栗粉、 砂糖、玄米、ごま油 ○パイシート	○牛乳、たら、かにかまぼこ、○豚ひき肉、 油揚げ、米みそ、白いりごま、○バター、 かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	ブロッコリー、グレープフルーツ、 だいこん、コーン缶、にんじん、○まいたけ、 ○しめじ、ねぎ、○えのきたけ、◎きゅうり	牛乳 きのこパイ
17 金	豆乳	☆誕生会メニュー☆ ごはん、麦茶、キーマカレー、 シーザーサラダ、オレンジ・パイン	米、シーザーサラダドレッシング、 ケルトン、玄米、○グラニュー糖、 油、小麦粉、○アラザン○リッツ	○牛乳、豚ひき肉、○生クリーム、 ○クリームチーズ、ベーコン、だいたい水煮缶詰、 粉チーズ、○コンデンスミルク、◎豆乳	たまねぎ、レタス、オレンジ、 パイナップル、にんじん、 ○もも缶、みずな	牛乳 誕生会デザート
18 土	やさいとりんご ジュース	豚丼、あおさのみそ汁、 キャベツの塩昆布あえ、バナナ	米、○ロールパン、 玄米、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、 木綿豆腐、○ウインナー、 米みそ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、 もやし、にんじん、塩こんぶ、 あおさ、しょうが、◎野菜ジュース	牛乳 ホットドッグ
20 月	豆乳 にんじんスティック	ごはん、水菜のすまし汁、カレイの煮つけ、 ひじきの納豆和え、りんご	米、三温糖、玄米 ○クレープシート	○牛乳、納豆、かれい、木綿豆腐、 ○ホイップクリーム、かつお節、 ◎豆乳	りんご、みずな、ほうれんそう、にんじん、 ○バナナ、ひじき、えのきたけ、 切り干しだいこん、しょうが、◎にんじん	牛乳 ココバナナクレープ
21 火	飲むヨーグルト	ミートソーススパゲティ、青のりハッシュドポテト、 グリーンサラダ、オレンジ	スパゲティ、○米、 三温糖、油、○砂糖 ハッシュドポテト	豚ひき肉、○米みそ、バター、 ○すりごま(黒)、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、レタス、たまねぎ、にんじん、 ブロッコリー、ホールトマト缶詰、きゅうり、 グリーンピース(冷凍)、セロリー、あおのり ○昆布	麦茶 みそ焼きおにぎり おしゃぶり昆布
22 水	豆乳	八王子産の白いごはん、春雨スープ、 テンジャオロース、ひじきと枝豆のサラダ、パイン	米、片栗粉、油、玄米、 ごま油、三温糖、 はるさめ、砂糖、 ○マシュマロ、○クラッカー	○牛乳、豚肉(肩ロース)、 ツナ水煮缶、◎豆乳	パイナップル、たけのこ(ゆで)、にんじん、 ピーマン、コーン缶、えだまめ、たまねぎ、 にら、赤ピーマン、黄ピーマン、 しいたけ、ひじき	牛乳 クラッカーサンド
23 木	 勤労感謝の日 					
24 金	豆乳 大根スティック	ふりかけご飯、さつまいものみそ汁、 カニカマ入り卵焼き、きんぴらごぼう、りんご	米、○ホットケーキ粉、 さつまいも、砂糖、 ○白玉粉、玄米、油、 ごま油	○牛乳、卵、◎豆乳飲料、 ○ホイップクリーム、○こしあん(生)、 かにかまぼこ、米みそ、◎豆乳	りんご、にんじん、ごぼう、 ねぎ、◎だいこん	牛乳 洋風どらやき
25 土	野菜ジュース	きのこうどん、海老シウマイ、 ブロッコリーとホタテのサラダ、バナナ	ゆでうどん、マヨネーズ ○メロンパン	○牛乳、豚肉(もも)、 ほたて貝柱水煮缶、油揚げ、 えびしゅうまい	ブロッコリー、バナナ、もやし、 なめこ、しめじ、えのきたけ、 にんじん、ねぎ、しいたけ、 ◎野菜ジュース	牛乳 メロンパン
27 月	豆乳 きゅうりスティック	ごはん、かぼちゃのみそ汁、 鮭の塩麹焼き、高野豆腐のオランダ煮、りんご	米、○もち米、じゃがいも、 玄米、油、○片栗粉、 塩こうじ、三温糖、 片栗粉、◎ごま油	さけ、○豚ひき肉、鶏もも肉、 ○木綿豆腐、米みそ、凍り豆腐、 ◎豆乳	りんご、かぼちゃ、○たまねぎ、にんじん、 ねぎ、さやえんどう、○干しいたけ、 カットわかめ、○しょうが、◎きゅうり	麦茶 真珠蒸し
28 火	飲むヨーグルト	ミルクパン、ミネストローネ、 タンドリーチキン、海藻サラダ、オレンジ	○小麦粉、じゃがいも、 ○砂糖、ミルクパン ○メープルシロップ、油 ○玄米フレーク	○牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、 ○バター、かにかまぼこ、ウインナー、 ○卵、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、キャベツ、トマトピューレ、 もやし、たまねぎ、にんじん、 セロリー、かぶ、カットわかめ、にんにく	牛乳 玄米フレーククッキー
29 水	豆乳	きのこごはん、豆腐すまし汁、 れんこんつくね、小松菜の和え物、りんご	米、○ビーフン、砂糖、 片栗粉、○油	◎豆乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、 油揚げ、○鶏ひき肉	りんご、ねぎ、れんこん、こまつな、 にんじん、○たまねぎ、○キャベツ、まいたけ、しめじ、 えのきたけ、しいたけ、もやし、○にんじん、 ○ピーマン、○干しいたけ、カットわかめ	麦茶 焼きビーフン
30 木	飲むヨーグルト	ごはん、白菜のコンソメスープ、 かじきの竜田揚げ、ほうれん草の干草和え、 グレープフルーツ	米、油、片栗粉、 玄米、砂糖 ○パイシート	○牛乳、かじき、錦糸卵、 ○豚ひき肉、○バター、すりごま(白)、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、ほうれんそう、もやし、 はくさい、にんじん、たまねぎ、○まいたけ、 ○しめじ、○えのきたけ、しょうが	牛乳 きのこパイ

☆ 一日あたりの平均給与量 ☆

	エネルギー	タンパク質	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	523kcal	21.3g	19.0g	204mg	2.3mg	381μg	0.35mg	0.43mg	33mg
3歳未満児	470kcal	19.4g	17.4g	233mg	2.2mg	167μg	0.27mg	0.41mg	30mg

- ☆ 今月の行事食 ☆
- 1日: 精進料理
 - 6日: 第五の日
 - 15日: 創設者生誕日・七五三(鶴の子もちは幼児のみ)
 - 17日: 誕生会

・仕入等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
※第五の日 好きな形のおにぎりを選んでもらいます。

