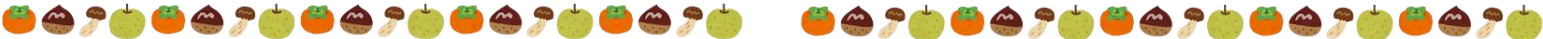


令和7年 11月 給食献立表

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 土	ミックスジュース	焼き鳥丼、わかめのみそ汁、和風ポテトサラダ、バナナ	米、じゃがいも、マヨドレ、玄米、片栗粉、○肉まん	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、絹ごし豆腐、ツナ水煮缶、白みそ、赤みそ	◎野菜ミックスジュース、バナナ、むきえだまめ、にんじん、ひじき、カットわかめ、刻みのり	牛乳 肉まん
3 月	文化の日					
4 火	飲むヨーグルト	★精進料理★ 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、さといも(冷凍)、○コーンフレーク、片栗粉、油、砂糖、○マシュマロ、○ボン菓子	○牛乳、凍り豆腐、○バター、◎ヨーグルト(ドリンク)	かき、だいこん、きゅうり、もやし、にんじん、ごぼう、カットわかめ	牛乳 マシュマロおこし
5 水	豆乳 大根スティック	ごはん、あおさのみそ汁、豚肉のスタミナ炒め、ほうれん草のなめたけ和え、りんご	米、○除去パン、玄米、○三温糖、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○鶏もも肉、絹ごし豆腐、白みそ、赤みそ、かつお節、◎豆乳	もやし、りんご、ほうれんそう、たまねぎ、○いちごジャム、にんじん、にら、なめたけ、あおさ、◎だいこん	★第五の日★ 牛乳 選べるサンドパン (照り焼きチキン又はいちごジャム)
6 木	飲むヨーグルト	クロワッサン、キャベツスープ、スペイン風オムレツ、パスタ入りグリーンサラダ、オレンジ	クロワッサン、スパゲティ、じゃがいも、○砂糖、○リッツ、油	○ヨーグルト(無糖)、卵、鶏ささ身、むきえび、とろけるチーズ、ベーコン、○脱脂粉乳、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、ブロッコリー、キャベツ、○みかん缶、○パイン缶、レタス、○バナナ、たまねぎ、ミックスベジタブル(冷凍)、にんじん	麦茶 フルーツヨーグルト リッツクラッカー
7 金	豆乳 バナナチップ	ごはん、厚揚げのみそ汁、鮭の塩麹焼き、肉じゃが、キウイフルーツ	米、○食パン、じゃがいも、しらたき、○マーブルシロップ、玄米、砂糖、塩こうじ、油	○牛乳、さけ、生揚げ、豚肉(肩ロース)、白みそ、赤みそ、◎豆乳	◎バナナチップ、キウイフルーツ、だいこん、たまねぎ、にんじん、さやえんどう	牛乳 マーブルトースト
8 土	ミックスジュース	もやしラーメン、ぎょうざ、ブロッコリーのおかか和え、バナナ	ゆで中華めん、ぎょうざ(冷凍)、○ピザクラフト、砂糖、ごま油、油	○牛乳、○とろけるチーズ、焼き豚、かにかまぼこ、○ウインナー、かつお節	◎野菜ミックスジュース、ブロッコリー、バナナ、もやし、コーン、○たまねぎ、ねぎ、○ピーマン	牛乳 ピザ
10 月	豆乳 きゅうりスティック	ごはん、わかめと卵のスープ、ホイコーロー、春雨サラダ、オレンジ	米、○さつまいも、○小麦粉、はるさめ、片栗粉、玄米、砂糖、○砂糖、油、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、○無塩バター、ハム、赤みそ、テンメンジャン(落花生なしのもの)、◎豆乳	キャベツ、オレンジ、ピーマン、ねぎ、きゅうり、にんじん、カットわかめ、◎きゅうり	牛乳 さつまいものクッキー
11 火	飲むヨーグルト	ごはん、白菜のみそ汁、ぶりの照り焼き、ほうれん草の納豆あえ、グレープフルーツ	○フライドポテト、米、○油、玄米、砂糖	○牛乳、ぶり、納豆、白みそ、赤みそ、油揚げ、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、ほうれんそう、はくさい、にんじん	牛乳 カレーポテト
12 水	豆乳 大根スティック	ごはん、きのこのすまし汁、鶏肉の味噌焼き、キャベツの塩昆布あえ、オレンジ	米、○糸こんにやく、玄米、砂糖、○せんべい	鶏もも肉、○鶏むね肉、赤みそ、○油揚げ、◎豆乳	オレンジ、キャベツ、もやし、しめじ、○にんじん、○ごぼう、えのきたけ、にんじん、○ねぎ、ねぎ、塩こんぶ、カットわかめ、◎だいこん	☆郷土料理・青森県☆ 麦茶 せんべい汁
13 木	飲むヨーグルト	ジャージャー麺、揚げワントン、ひじきと枝豆のサラダ、りんご	焼きそばめん、○はちみつ、ワントンの皮、砂糖、ごま油、油、○油、○砂糖、○ホットケーキ粉	○牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶、赤みそ、○卵、◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、にんじん、コーン、きゅうり、むきえだまめ、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、ひじき	牛乳 カステラ
14 金	豆乳 バナナチップ	★創立者誕生日メニュー★ 赤飯、麩のすまし汁、かじきの竜田揚げ、白菜のごま酢あえ、キウイフルーツ	米、もち米、○上新粉、○砂糖、○片栗粉、油、片栗粉、砂糖、麩	かじき、○カルピス、白いりごま、ささげ、ごま塩、◎豆乳	はくさい、◎バナナチップ、キウイフルーツ、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、○かんでん	★七五三メニュー★ 麦茶 鶴の子もち(幼児のみ) 二色ゼリー
15 土	ミックスジュース	豚汁うどん、シュウマイ、ポパイサラダ、バナナ	ゆでうどん、しゅうまい(冷凍)、○パイ皮、○砂糖、フレンチドレッシング	○牛乳、豚肉(肩ロース)、赤みそ、ベーコン、黒ごま	◎野菜ミックスジュース、バナナ、ほうれんそう、○かぼちゃ(冷凍)、キャベツ、だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ	牛乳 かぼちゃスティックパイ
17 月	豆乳 きゅうりスティック	ごはん、はんぺんのすまし汁、鶏肉の香味焼き、きゅうりともやしのゆかりあえ、パイン	○じゃがいも、米、○油、○小麦粉、○砂糖、玄米、砂糖、なたね油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、はんぺん、赤みそ、○白みそ、かつお節、◎豆乳	パインアップル、もやし、きゅうり、ゆかり、たまねぎ、カットわかめ、◎きゅうり	牛乳 みそポテト
18 火	飲むヨーグルト	ごはん、白菜とカニカマのすまし汁、かれのい西京焼き、小松菜の納豆あえ、グレープフルーツ	米、○コーンフレーク、玄米、○マシュマロ、○ボン菓子	○牛乳、かれい、焼きわり納豆、西京みそ、○バター、かにかまフレーク、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、もやし、こまつな、はくさい、にんじん	牛乳 マシュマロおこし
19 水	豆乳 大根スティック	ごはん、あおさのみそ汁、豚肉のスタミナ炒め、ほうれん草のなめたけ和え、選べるフルーツ(りんご・バナナ)	米、○食パン、○マヨドレ、玄米、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、○ツナ水煮、白みそ、赤みそ、かつお節、◎豆乳	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、りんご、バナナ、にんじん、にら、なめたけ、あおさ、○パセリ粉、◎だいこん	牛乳 ツナサンド
20 木	飲むヨーグルト	クロワッサン、かぶのスープ、スペイン風オムレツ、パスタ入りグリーンサラダ、オレンジ	クロワッサン、○さつまいも、スパゲティ、じゃがいも、油、○砂糖	○牛乳、卵、鶏ささ身、ベーコン、とろけるチーズ、むきえび、○無塩バター、◎ヨーグルト(ドリンク)	かぶ、オレンジ、ブロッコリー、レタス、ミックスベジタブル(冷凍)、かぶ・葉、にんじん、たまねぎ	牛乳 スイートポテト
21 金	豆乳 バナナチップ	八王子産の白いごはん、厚揚げのみそ汁、鮭の塩麹焼き、肉じゃが、キウイフルーツ	米、じゃがいも、しらたき、○砂糖、○リッツ、玄米、砂糖、塩こうじ、油	○ヨーグルト(無糖)、さけ、生揚げ、豚肉(肩ロース)、白みそ、赤みそ、○脱脂粉乳、◎豆乳	◎バナナチップ、キウイフルーツ、○みかん缶、○パイン缶、だいこん、○バナナ、たまねぎ、にんじん、さやえんどう	麦茶 フルーツヨーグルト リッツクラッカー
22 土	ミックスジュース	ほうれん草とベーコンの和風パスタ、チキンスープ、青のりハッシュドポテト、オレンジ	スパゲティ、ハッシュドポテト、○除去パン、オリーブ油	○牛乳、○ホイップクリーム、ベーコン、鶏ひき肉	◎野菜ミックスジュース、オレンジ、ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、○もも缶、ホールトマト缶詰、しめじ、あおのり	牛乳 フルーツサンド
24 月	勤労感謝の日					
25 火	飲むヨーグルト	★誕生会メニュー★ いなりずし、あおさのみそ汁、れんこんつくね、ブロッコリーとホタテのサラダ、選べるフルーツ(りんご・バナナ)	○マーブルマフィン、米、○さつまいも、マヨドレ、片栗粉、三温糖、砂糖、玄米	○牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、○ホイップクリーム、ほたて貝柱水煮、油揚げ、白みそ、赤みそ、○黒ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	ブロッコリー、れんこん、りんご、バナナ、もやし、ねぎ、にんじん、あおさ	牛乳 誕生デザート
26 水	豆乳 大根スティック	ごはん、きのこのすまし汁、さばのみそ煮、キャベツの塩昆布あえ、オレンジ	米、○糸こんにやく、玄米、三温糖、○せんべい	さば、○鶏むね肉、白みそ、○油揚げ、赤みそ、◎豆乳	オレンジ、ねぎ、キャベツ、もやし、しめじ、○にんじん、○ごぼう、えのきたけ、にんじん、○ねぎ、塩こんぶ、カットわかめ、◎だいこん	☆郷土料理・青森県☆ 麦茶 せんべい汁
27 木	飲むヨーグルト	☆郷土料理・青森県☆ ジャージャー麺、いかメンチ、ひじきと枝豆のサラダ、りんご	焼きそばめん、○米、砂糖、ごま油、油、イカメンチ、○砂糖	豚ひき肉、ツナ水煮、赤みそ、◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、たまねぎ、にんじん、コーン、きゅうり、むきえだまめ、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、ひじき	麦茶 醤油焼きおにぎり
28 金	豆乳 バナナチップ	ごはん、麩のすまし汁、かじきの竜田揚げ、白菜のごま酢あえ、キウイフルーツ	米、○リッツ、油、片栗粉、玄米、砂糖、麩	○牛乳、かじき、白いりごま、◎豆乳	はくさい、◎バナナチップ、キウイフルーツ、○みかん缶、ほうれんそう、にんじん、○パイン缶、えのきたけ	牛乳 フルーツゼリー リッツクラッカー
29 土	ミックスジュース	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、ぎょうざ(冷凍)、○食パン、○マヨドレ、ごま油	○牛乳、焼き豚、○しらす干し、白いりごま	◎野菜ミックスジュース、バナナ、ほうれんそう、もやし、ねぎ、にんじん、キャベツ	牛乳 じゃこトースト



☆ 一日あたりの平均給与量 ☆	
エネルギー	たんぱく質
3歳以上児 535kcal	21.4g
3歳未満児 476kcal	19.0g
脂質	カルシウム
16.6g	241mg
14.8g	200mg
鉄	ビタミンA
2.3mg	189 μg
2.1mg	188 μg
ビタミンB1	ビタミンB2
0.29mg	0.34mg
0.25mg	0.28mg
ビタミンC	
19mg	20mg

- ・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。
- ・第五の日の選べるサンドパンは照り焼きチキンかいちごジャムのどちらかを選んでもらいます。

- ☆ 今月の行事食 ☆
- 4日：精進料理
- 5日：第五の日
- 14日：創設者誕生日・七五三
- 25日：誕生会

