

平成30年 11月 給食献立表

社会福祉法人多摩養育園
光明第四保育園

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木	野菜ジュース	白ごま御飯、かぶと油揚げのみそ汁、車麩の照り焼き、白和え、きゅうりのゆかりあえ、柿	米、○ホットケーキ粉、車麩、○黒砂糖、糸こんにゃく、砂糖、片栗粉	○豆乳、水切り豆腐、淡色みそ、油揚げ、白いりごま	かき、きゅうり、ほうれんそう、かぶ、にんじん、しめじ、◎野菜ジュース	豆乳、黒糖蒸しパン
2金	牛乳	豆乳スープカレー、ポイルウインナー、プロックリーときのこのサラダ、パン	米、マヨネーズ、○砂糖、油	○ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉(皮付き)、ウインナー、調製豆乳、ほたて貝柱水煮缶、◎牛乳	プロックリー、パイナップル、なす、かぼちゃ、○みかん缶、○黄桃缶、しめじ、赤ピーマン、いんげん	麦茶、フルーツヨーグルト、カルシウムせんべい
3土	文化の日					
5月	豆乳	ごはん、ほうれん草のすまし汁、鯖の西京焼き、切り干し大根の煮つけ、オレンジ	米、○さつまいも、○小麦粉、○砂糖、玄米、油	○牛乳、さわら、○絹ごし豆腐、○卵、西京みそ、かまぼこ、油揚げ、◎豆乳	オレンジ、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、<<しいたけ>>	牛乳、スイートポテト
6火	牛乳	ごまパン、マカロニスープ、かじきのトマトソース、コールスローサラダ、バナナ	ごまパン、マカロニ、小麦粉、マヨネーズ、油	かじき、かにかまぼこ、ベーコン、◎牛乳	バナナ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ピーマン、ホールトマト缶詰、にんじん、コーン缶	麦茶、たいやき
7水	飲むヨーグルト	ごはん、大根のみそ汁、メンチカツ、チンゲン菜のなめたけ和え、パン	米、○小麦粉、○グラニュー糖、玄米、油	○牛乳、○卵、○バター、だし入りみそ、◎ヨーグルト(ドリンク)	もやし、パイナップル、チンゲンサイ、だいこん、なめたけ、カットわかめ	牛乳、マーブルケーキ
8木	豆乳	ごはん、なめこのみそ汁、カレイの煮つけ、小松菜の納豆あえ、なし	米、○食パン、玄米、○マーガリン、砂糖	○牛乳、かかれい、木綿豆腐、挽きわり納豆、○スライスチーズ、○ハム、だし入りみそ、かつお節、◎豆乳	なし、もやし、こまつな、にんじん、なめこ、ねぎ、しょうが	牛乳、ハムチーズサンド
9金	牛乳	ピビンバ、中華たまごスープ、春雨サラダ、みかん	米、○じゃがいも、○上新粉、砂糖、はるさめ、ごま油、○ごま油、片栗粉	豚ひき肉、卵、ハム、えごま(乾)、◎牛乳	みかん、もやし、緑豆もやし、チンゲンサイ、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、○焼きのり	麦茶、いももち、おしゃぶり昆布
10土	飲むヨーグルト	たぬきうどん、豆腐ナゲット、根菜サラダ、りんご	ゆでうどん、○食パン、天かす、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、かまぼこ、すりごま(白)、◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、れんこん、ごぼう、ねぎ、○いちごジャム	牛乳、ジャムソフトパン
12月	豆乳	札幌ラーメン、シウマイ、キャベツとちくわのサラダ、みかん	ゆで中華めん、○小麦粉、○砂糖、○油、マヨネーズ、三温糖、ごま油	○牛乳、焼き豚、ちくわ、○卵、淡色みそ、すりごま、◎豆乳	みかん、キャベツ、○バナナ、にら、たけのこ(塩蔵しなちく)、ねぎ、もやし	牛乳、バナナココアケーキ
13火	飲むヨーグルト	ごはん、ごぼうのみそ汁、豚肉のすき焼き風、切り干し大根とひじきのサラダ、キウイフルーツ	米、○食パン、しらたき、○砂糖、玄米、マヨネーズ、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、○しらす干し、だし入りみそ、油揚げ、ハム、◎ヨーグルト(ドリンク)	キウイフルーツ、はくさい、たまねぎ、ごぼう、コーン缶、ねぎ、しいたけ、切り干しだいこん、<<ひじき>>、カットわかめ	牛乳、じゃこトースト
14水	豆乳	ごはん、とろろこんぶ汁、鮭の塩焼き、プロックリーのおかか和え、バナナ	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、玄米、○油、砂糖、ごま油	○牛乳、さげ、○ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、かにかまぼこ、だし入りみそ、かつお節、◎豆乳	バナナ、もやし、プロックリー、○りんご缶、ねぎ、とろろこんぶ	牛乳、ヨーグルトポムポム
15木	牛乳	赤飯、花麩のすまし汁、天ぷら(えび・白身魚)、ほうれんそうとしめじの和え物、ぶどう	赤飯、○上新粉、○砂糖、天ぷら粉、○片栗粉、油、花麩	ホキ、えび、黒ごま、◎牛乳	ほうれんそう、ぶどう、しめじ、にんじん、えのきたけ、カットわかめ	麦茶、鶴の子もち
16金	飲むヨーグルト	クロワッサン、ポークシチュー、ごぼうサラダ、りんご	じゃがいも、クロワッサン、○上新粉、マヨネーズ、油、○ごま油	豚肉(肩ロース)、○卵、○しらす干し、○するめ、◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、たまねぎ、にんじん、ごぼう、プロックリー、○万能ねぎ、いんげん、切り干しだいこん	麦茶、しらすとねぎのおやき、するめ
17土	豆乳	天津飯、わかめスープ、きゅうりと切り干し大根の中華サラダ、キウイフルーツ	米、砂糖、油、片栗粉	○牛乳、卵、かにかまぼこ、ハム、白いりごま、えごま(乾)、◎豆乳	キウイフルーツ、にんじん、もやし、きゅうり、切り干しだいこん、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、たけのこ(ゆで)、カットわかめ、干しいたけ	牛乳、原宿ドック(ココア)
19月	豆乳	ごはん、ほうれん草のすまし汁、鯖の西京焼き、切り干し大根の煮つけ、オレンジ	米、○さつまいもの皮、玄米、油	○牛乳、さわら、西京みそ、○とろけるチーズ、かまぼこ、○ウインナー、油揚げ、◎豆乳	オレンジ、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、○たまねぎ、切り干しだいこん、<<しいたけ>>、○ピーマン	牛乳、ミニピザ
20火	牛乳	ごまパン、マカロニスープ、かじきのトマトソース、コールスローサラダ、バナナ	○米、ごまパン、マカロニ、小麦粉、マヨネーズ、○玄米、○三温糖、油	かじき、かにかまぼこ、ベーコン、○白いりごま、○いわし(煮干し)、◎牛乳	バナナ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ピーマン、ホールトマト缶詰、にんじん、コーン缶、○<<ひじき>>	麦茶、ひじきごはんおにぎり、小魚
21水	飲むヨーグルト	ごはん、大根のみそ汁、メンチカツ、チンゲン菜のなめたけ和え、パン	米、○小麦粉、○グラニュー糖、玄米、油	○牛乳、○卵、○バター、だし入りみそ、◎ヨーグルト(ドリンク)	もやし、パイナップル、チンゲンサイ、だいこん、なめたけ、カットわかめ	牛乳、マーブルケーキ
22木	豆乳	ごはん、なめこのみそ汁、カレイの煮つけ、小松菜の納豆あえ、なし	米、○食パン、○マーガリン、砂糖	○牛乳、かかれい、木綿豆腐、挽きわり納豆、○スライスチーズ、○ハム、だし入りみそ、かつお節、◎豆乳	なし、もやし、こまつな、にんじん、なめこ、ねぎ、しょうが	牛乳、ハムチーズサンド
23金	勤労感謝の日					
24土	飲むヨーグルト	豚丼、里芋のみそ汁、キャベツとわかめのサラダ、バナナ	米、さといも、和風ドレッシング、玄米、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、かにかまぼこ、だし入りみそ、◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、カットわかめ	牛乳、メープルマフィン
26月	野菜ジュース	ソース焼きそば、わんたんスープ、いんげんときさ身の胡麻マヨネーズあえ、冷凍みかん	焼きそばめん、○メロンパン、油、マヨネーズ、ワントンの皮	○牛乳、豚肉(ばら)、鶏ささ身、豚ひき肉、すりごま(白)	もやし、みかん、キャベツ、たまねぎ、いんげん、にんじん、ピーマン、カットわかめ、あおのり	牛乳、メロンパン
27火	飲むヨーグルト	ごはん、ごぼうのみそ汁、豚肉のすき焼き風、切り干し大根とひじきのサラダ、キウイフルーツ	米、しらたき、砂糖、玄米、マヨネーズ、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、だし入りみそ、油揚げ、ハム、◎ヨーグルト(ドリンク)	キウイフルーツ、はくさい、たまねぎ、ごぼう、コーン缶、ねぎ、しいたけ、切り干しだいこん、<<ひじき>>、カットわかめ	牛乳、ベルギーワッフル
28水	豆びいちご	白身魚のタルタルフライサンド、ミネストローネ、プロックリーとトマトのサラダ、バナナ	ハーガーパン、マヨネーズ、じゃがいも、フレンチドレッシング(乳白型)、油、パン粉、小麦粉	○牛乳、メルルーサ、ちくわ、サラダチーズ、ウインナー、卵、◎豆乳飲料	バナナ、プロックリー、トマトピューレ、しめじ、ミニトマト、○ぶどう、たまねぎ、ビクルス(スイート型)、きゅうり、にんじん、キャベツ	牛乳、誕生ケーキ
29木	牛乳	ごはん、麩のすまし汁、鶏のねぎ味噌焼き、ほうれん草のしらすあえ、パン	米、○ちくわぶ、玄米、小町麩、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、○さつま揚げ、○がんもどき、米みそ、しらす干し、すりごま(白)、◎牛乳	もやし、ほうれんそう、パイナップル、○だいこん、えのきたけ、みずな、ねぎ、にんじん	麦茶、おでん
30金	野菜ジュース	丸パン、ポークシチュー、ごぼうサラダ、野菜と果物のゼリー	丸パン、じゃがいも、マヨネーズ、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○するめ	ごぼう、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、プロックリー	牛乳、肉まん、するめ



☆ 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	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	539kcal	20.8g	17.6g	186mg	2.3mg	176μg	0.32mg	0.35mg	37mg
3歳未満児	462kcal	19.3g	15.7g	224mg	2.2mg	159μg	0.26mg	0.38mg	27mg



☆今月のピックアップ☆

- ・1日昼食：精選料理
 - ・5日、19日昼食：魚の取り組み「鯖の西京焼き」
- 栄養士会の取り組みで今回は「鯖の西京焼き」を提供します。今月のきょうしよくだよりにレシピが載っていますのでぜひご家庭でも作ってみて下さい。

☆今月の行事☆

- 14日：食への感謝の日(魚の解体)、15日：創設者誕生日、七五三
- 22日：八王子産米を食べる日、28日誕生日会

○今月の食育○

2日：純組さつまいも料理作り

(純組のお子さんは昼食に追加でさつまいもの煮物が入ります。)

19日：心組ミニピザ作り

・仕入れ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。



今月の郷土料理「北海道」

・2日昼食：豆乳スープカレー

スープカレーは札幌の喫茶店が1971年に考案したものです。中国や朝鮮の薬膳スープや南インド、スリランカ、インドネシア、タイなどの汁気の多いカレーをヒントにしたそうです。今回の給食では食べやすいように豆乳を加えています。

・12日：札幌ラーメン

札幌ラーメンは北海道札幌市発祥のご当地ラーメンです。北海道のラーメンというとき味のスープにバターやコーンが載っているイメージですが、元来の札幌ラーメンはとんかつしょうゆのベースのスープにチャーシュー、メンマ、ねぎ、炒めたもやしをのせるのが定番です。

