

令和5年 11月 給食献立表

社会福祉法人多摩養育園
光明第四こども園

日付	10時おやつ	昼食	材 料		名		3時おやつ
			熱とカになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 水	豆乳	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、炒 糖	○牛乳、生揚げ、○ウインナー、○豚脂 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 ミニマリアンドツク	
2 木	飲むヨーグルト	ごはん、大根と揚げのみそ汁、たらこの甘辛揚げ、フロッコ リーのおかか和え、グリーンアスパラ	○じゃがいも、米、油、片栗 粉、炒糖、玄米、ごま油、○ 砂糖	○牛乳、たらこ、かにかまぼこ、○パン、油揚げ、○い わし、干しいたけ、きんぴら、白いうま、かつお節、◎ヨ グルト(ドリンク)	ミニマリアンドツク、ほうろく、だいこん、コー ン、にんじん、ねぎ、◎あおのり	牛乳 じゃがバター 煮干しツク	



文化の日



3 金	豆ひよこア	どんこラーメン、きょうざ、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、○パン、○粉チー ズ、白いうま、◎豆乳飲料	バナナ、ほうれん草、もやし、ねぎ、に んじん、キャベツ	牛乳 チーズステーキ
4 土	豆乳	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、キウイフルーツ	米、○小麦粉、三温糖、玄 米、○砂糖	○牛乳、納豆、かれい、木綿豆腐、○ホ インツクリーム、○卵、かつお節、◎豆乳	マリアンドツク、○パン、こまつな、きゅうり、だいこん、しよ ん、にんじん、ねぎ、あおのり、◎きんぴら	牛乳 バナナクリーム
6 月	豆乳	ミートソースステーキ、青のりパスタ、トマト、グリーン サラダ、オレング	マカロニ、スパゲティ、○ 米、三温糖、油、○砂糖	豚ひき肉、○米、おろし、○すりこ ぎ(白)、◎ヨーグルト(ドリンク)	マリアンドツク、○パン、こまつな、きゅうり、だいこん、しよ ん、にんじん、ねぎ、あおのり、◎きんぴら	牛乳 バナナクリーム
7 火	飲むヨーグルト きゅうりステーキ	ごはん、わかめスープ、チンジャオロース、ひじきと枝豆の サラダ、パイン	米、片栗粉、油、玄米、三温 糖、ごま油、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ツチ水菜缶、 ◎豆乳	バナナツトム、たまねぎ、だいこん、ピーマン、 ピーマン、えだまめ、にんじん、赤ピーマン、煮ピーマ ン、ひじき、かつお節	牛乳 クラッカーサンド
8 水	豆乳	ごはん、わかめスープ、チンジャオロース、ひじきと枝豆の サラダ、パイン	米、片栗粉、油、玄米、三温 糖、ごま油、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ツチ水菜缶、 ◎豆乳	バナナツトム、たまねぎ、だいこん、ピーマン、 ピーマン、えだまめ、にんじん、赤ピーマン、煮ピーマ ン、ひじき、かつお節	牛乳 クラッカーサンド
9 木	飲むヨーグルト	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、グリーンアスパラ	米、油、玄米、片栗粉、小麦 粉、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、鶏糸卵、○豚ひき 肉、○パン、すりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナツトム、たまねぎ、ほうれん草、もやし、はげしい、 にんじん、たまねぎ、◎まいわけ、○しめじ、○えのきた け、しよん	牛乳 きのこパイ
10 金	豆乳	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、グリーンアスパラ	米、油、玄米、片栗粉、小麦 粉、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、鶏糸卵、○豚ひき 肉、○パン、すりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナツトム、たまねぎ、ほうれん草、もやし、はげしい、 にんじん、たまねぎ、◎まいわけ、○しめじ、○えのきた け、しよん	牛乳 きのこパイ
11 土	豆ひよこア	しじゆらし、ほうれん草のすまし汁、ジュウスイ、バナナ	米、○小麦粉、じゃがいも、○炒 皮、片栗粉、しゆまいの 米	○牛乳、鶏ひき肉、豚肉(もも)、○豚、油揚げ、かにか まぼこ、○鶏、○パン、◎豆乳飲料	バナナ、たまねぎ、ほうれん草、もやし、はげしい、 にんじん、たまねぎ、◎まいわけ、○しめじ、○えのきた け、しよん	牛乳 洋風どらやき
13 月	豆乳	ごはん、かぼちゃのみそ汁、雞の塩麹焼き、高野豆腐のオ レンジ煮、キウイフルーツ	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	さげ、○豚ひき肉、鶏もも肉、○木綿豆 腐、米みそ、凍り豆腐、◎豆乳	バナナツトム、たまねぎ、ほうれん草、もやし、はげしい、 にんじん、たまねぎ、◎まいわけ、○しめじ、○えのきた け、しよん	牛乳 洋風どらやき
14 火	飲むヨーグルト 大根ステーキ	ミルクパン、ミネストローネ、トマトリーチキン、海藻サラ ダ、オレング	○小麦粉、じゃがいも、○炒 糖、○メーカーシロップ、油	○牛乳、鶏もも肉、鶏糸卵、○豚ひき 肉、○パン、すりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナツトム、たまねぎ、ほうれん草、もやし、はげしい、 にんじん、たまねぎ、◎まいわけ、○しめじ、○えのきた け、しよん	牛乳 玄米クリームクッキー
15 水	豆乳	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	赤飯、○上粉、○砂糖、炒 糖、○片栗粉、なたね油、花 魁	かじき、水切り豆腐、○カルピス、米、 さ、すりごま(白)、黒ごま、◎豆乳	バナナツトム、たまねぎ、ほうれん草、もやし、はげしい、 にんじん、たまねぎ、◎まいわけ、○しめじ、○えのきた け、しよん	牛乳 植の子もち(幼児のみ) 二色セリ
16 木	飲むヨーグルト	ごはん、大根と揚げのみそ汁、アジフライ、フロッコリー のおかか和え、グリーンアスパラ	○さつまいも、米、油、パ ン粉、炒糖、玄米、ごま油	○牛乳、あじ、かにかまぼこ、油揚げ、きんぴら、かつお 節、◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナツトム、たまねぎ、ほうれん草、もやし、はげしい、 にんじん、たまねぎ、◎まいわけ、○しめじ、○えのきた け、しよん	牛乳 焼きいも
17 金	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、○パン、砂糖、片栗 粉、○油	鶏ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、○鶏ひき 肉、◎豆乳	バナナツトム、たまねぎ、ほうれん草、もやし、はげしい、 にんじん、たまねぎ、◎まいわけ、○しめじ、○えのきた け、しよん	牛乳 焼きビーコン
18 土	豆ひよこア	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、炒 糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、○ホ インツクリーム、かつお節、◎豆乳	バナナツトム、たまねぎ、ほうれん草、もやし、はげしい、 にんじん、たまねぎ、◎まいわけ、○しめじ、○えのきた け、しよん	牛乳 ホットポック
20 月	豆乳	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、キウイフルーツ	米、三温糖、玄米	○牛乳、納豆、かれい、木綿豆腐、○ホ インツクリーム、かつお節、◎豆乳	バナナツトム、たまねぎ、ほうれん草、もやし、はげしい、 にんじん、たまねぎ、◎まいわけ、○しめじ、○えのきた け、しよん	牛乳 ココアバナナクリーム
21 火	飲むヨーグルト にんじんステーキ	ミートソースステーキ、青のりパスタ、トマト、グリーン サラダ、オレング	マカロニ、スパゲティ、○ 米、三温糖、油、○砂糖	豚ひき肉、○米、おろし、○すりこ ぎ(白)、◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナツトム、たまねぎ、ほうれん草、もやし、はげしい、 にんじん、たまねぎ、◎まいわけ、○しめじ、○えのきた け、しよん	牛乳 みそ焼きおにぎり おしやぶり屋布
22 水	豆乳	八王子産の白いお米、わかめスープ、チンジャオロース、 ひじきと枝豆のサラダ、パイン	米、片栗粉、油、玄米、三温 糖、ごま油、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ツチ水菜缶、 ◎豆乳	バナナツトム、たまねぎ、ほうれん草、もやし、はげしい、 にんじん、たまねぎ、◎まいわけ、○しめじ、○えのきた け、しよん	牛乳 クラッカーサンド

勤労感謝の日



23 木	豆乳	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、さつまいも、卵 黄、○白玉粉、玄米、なたね油、ごま油	○牛乳、卵、○豆乳飲料、○メーカークリーム、○こ 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
24 金	大根ステーキ	きんぴらごぼう、りんご	米、○ホットケーキ、さつまいも、卵 黄、○白玉粉、玄米、なたね油、ごま油	○牛乳、卵、○豆乳飲料、○メーカークリーム、○こ 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	豆ひよこア	きのこごはん、海藻ジュウスイ、フ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	○牛乳、豚肉(もも)、ほたて貝柱水菜 缶、油揚げ、えび、◎豆乳飲料	バナナツトム、たまねぎ、ほうれん草、もやし、はげしい、 にんじん、たまねぎ、◎まいわけ、○しめじ、○えのきた け、しよん	牛乳 バナナクリーム
27 月	豆乳	ごはん、かぼちゃのみそ汁、雞の塩麹焼き、高野豆腐のオ レンジ煮、キウイフルーツ	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	さげ、○豚ひき肉、鶏もも肉、○木綿豆 腐、米みそ、凍り豆腐、◎豆乳	バナナツトム、たまねぎ、ほうれん草、もやし、はげしい、 にんじん、たまねぎ、◎まいわけ、○しめじ、○えのきた け、しよん	牛乳 真珠煮し
28 火	飲むヨーグルト きゅうりステーキ	ミルクパン、ミネストローネ、トマトリーチキン、海藻サラ ダ、パイン	○小麦粉、じゃがいも、○炒 糖、○メーカーシロップ、油	○牛乳、鶏もも肉、鶏糸卵、○豚ひき 肉、○パン、すりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナツトム、たまねぎ、ほうれん草、もやし、はげしい、 にんじん、たまねぎ、◎まいわけ、○しめじ、○えのきた け、しよん	牛乳 玄米クリームクッキー
29 水	豆乳	ごはん、蕎麦、キーマカレー、グリーンサラダ、オレング、パ ン	米、油、玄米、○グラニュー 糖、小麦粉、○アラザン	◎豆乳、○牛乳、鶏ひき肉、◎メーカークリ ーム、だいり水菜缶、ココアチョコレート	バナナツトム、たまねぎ、ほうれん草、もやし、はげしい、 にんじん、たまねぎ、◎まいわけ、○しめじ、○えのきた け、しよん	牛乳 誕生会デザート
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、グリーンアスパラ	米、油、片栗粉、玄米、砂糖	○牛乳、かじき、鶏糸卵、○豚ひき肉、 ○バター、すりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナツトム、たまねぎ、ほうれん草、もやし、はげしい、 にんじん、たまねぎ、◎まいわけ、○しめじ、○えのきた け、しよん	牛乳 きのこパイ



☆ 一日あたりの平均給与量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	加糖	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	2.3mg	381μg	0.35mg	0.43mg	0.41mg	30mg
3歳未満児 470kcal	19.4g	17.4g	2.2mg	167μg	0.27mg	0.41mg	0.41mg	30mg

☆ 今月の行事食 ☆
1日: 精進料理
15日: 創立者誕生日・七五三
16日: やきいも屋さん
29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。