

# 令和6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 (◎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 金	豆乳 にんじんスティック	けんちんうどん、高野豆腐のから揚げ、小松菜の和え物、柿	ゆでうどん、さいも(冷凍)、片栗粉、もち米、油、○片栗粉、○ごま油	○牛乳、○豚ひき肉、凍り豆腐、○木綿豆腐、◎豆乳	かき、こまつな、にんじん、だいこん、なめたけ、きゅうり、○たまねぎ、ごぼう、○干しいたけ、○しょうが、◎にんじん	牛乳 真珠蒸し
2 土	豆びよココア	みそラーメン、揚げワンタン、ブロッコリーとしらす和え、バナナ	ゆで中華めん、肉入りワンタン、○メロンパン、ごま油	○牛乳、しらす干し、米みそ、えび、◎豆乳飲料	バナナ、ミニブロッコリー、もやし、にんじん、にら、コーン缶、たけのこ(塩蔵しなちく)	牛乳 バナラメロンパン
4 月	         <b>振替休日</b>       					
5 火	飲むヨーグルト	ごはん、けんちん汁、かわいいの西京焼き、きんぴらごぼう、キウイフルーツ	米、○しゅうまい(冷凍)、玄米、ごま油、砂糖、○油	○牛乳、かわいい、木綿豆腐、鶏もも肉、西京みそ、○脱脂粉乳、白いりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	ごぼう、だいこん、にんじん、キウイフルーツ、ねぎ	牛乳 シュウマイまん
6 水	豆乳 大根スティック	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、りんご	○さつまいも、ハッシュドポテト、マカロニ・スパゲティ、油、三温糖	○牛乳、豚ひき肉、バター、◎豆乳	りんご、レタス、たまねぎ、にんじん、ミニブロッコリー、ホールトマト缶詰、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、あおのり、セロリー、◎だいこん	牛乳 焼きいも
7 木	飲むヨーグルト	ゆかりごはん、里芋のみそ汁、ぶり大根、キャベツの塩昆布あえ、オレンジ	米、○ピザクラスト、さいとも、玄米、砂糖	○牛乳、ぶり、○とろけるチーズ、○ウインナー、だし入りみそ、油揚げ、◎ヨーグルト(ドリンク)	だいこん、オレンジ、キャベツ、ごぼう、○たまねぎ、ねぎ、にんじん、しょうが、塩こんぶ	牛乳 ピザ
8 金	豆乳 にんじんスティック	ほうとう風うどん、鶏肉の磯辺揚げ、ほうれん草とちくわのサラダ、グレープフルーツ	ゆでうどん、○コーンフレーク、天ぷら粉、油、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、鶏むね肉、豚肉(ばら)、ちくわ、○バター、淡色みそ、すりごま、◎豆乳	グレープフルーツ、ほうれん草、もやし、はくさい、かぼちゃ、ねぎ、しめじ、あおのり、◎にんじん	牛乳 マシュマロおこし
9 土	豆びよいちご	ロールパンサンド、チキンナゲット、ブロッコリーの和風サラダ、バナナ	ロールパン、○スパゲティ、和風ドレッシング	○牛乳、チキンナゲット、全卵、○しらす干し、○無塩バター、粉チーズ、◎豆乳飲料	バナナ、ブロッコリー、もやし、にんじん	牛乳 じゃこスパゲッティ
11 月	豆乳 きゅうりスティック	ごはん、きのこのすまし汁、鶏肉の香味焼き、肉じゃが、オレンジ	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、玄米、なたね油、むしばんミックス、油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○ホイップクリーム、豚肉(肩ロース)、○ヨーグルト(無糖)、米みそ、◎豆乳	オレンジ、たまねぎ、しめじ、○ストロベリーソース、えのきたけ、にんじん、ねぎ、さやえんどう、カットわかめ、◎きゅうり	牛乳 ヨーグルトクレープ
12 火	飲むヨーグルト	黒糖ロール、ミネストローネ、チーズはんぺんフライ、コールスローサラダ、キウイフルーツ	ロールパン、○米、小麦粉、パン粉、じゃがいも、マヨネーズ、マーガリン、油、黒砂糖、○油、○玄米	○牛乳、はんぺん、○豚肉(もも)、ツナ水煮缶、ウインナー、○油揚げ、チーズ、◎ヨーグルト(ドリンク)	キャベツ、トマトビュレ、キウイフルーツ、きゅうり、コーン缶、にんじん、たまねぎ、○刻みこんぶ、にんにく、○しょうが	牛乳 しじゅうしおにぎり
13 水	豆乳 大根スティック	菜飯、白菜のみそ汁、さばの竜田揚げ、ブロッコリーのごま酢あえ、りんご	米、○小麦粉、片栗粉、油、○砂糖、玄米、○メープルシロップ、砂糖	○牛乳、さば、生揚げ、○バター、米みそ、○卵、すりごま、◎豆乳	りんご、ミニブロッコリー、はくさい、にんじん、もやし、しょうが、◎だいこん	牛乳 玄米フレーククッキー
14 木	飲むヨーグルト	とんこつラーメン、ぎょうざ、ほうれん草のナムル、オレンジ	ゆで中華めん、○じゃがいも、ぎょうざ(冷凍)、○油、○砂糖、ごま油、油	○牛乳、焼き豚、○白みそ、白いりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、ほうれん草、もやし、にんじん、キャベツ、ねぎ、黒きくらげ	牛乳 せいだのたまじ
15 金	豆乳 にんじんスティック	赤飯、花麩のすまし汁、かじきの照り焼き、ひじきと豆腐の煮物、柿	もち米、花麩、○上新粉、○片栗粉、○砂糖	かじき、木綿豆腐、◎豆乳、油揚げ、すりごま	みつば、ひじき、むきえだまめ、◎にんじん、にんじん、れんこん、柿	麦茶 鯛の子もち 二色ゼリー(乳児のみ)
16 土	豆びよココア	あんかけやきそば、揚げワンタン、ブロッコリーとホタテのサラダ、バナナ	ゆで中華めん、ワンタンの皮、○パイ皮、マヨネーズ、油、○粉糖	豚肉(肩)、豚ひき肉、○牛乳、ほたて貝柱水煮缶、○ホイップクリーム、かまぼこ、◎豆乳飲料	バナナ、ミニブロッコリー、はくさい、もやし、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、にんじん、黒きくらげ、干しいたけ	麦茶 カスタードパイ
18 月	豆乳 きゅうりスティック	ごはん、チンゲン菜とホタテの中華スープ、チンジャオロース、ひじきのマヨサラダ、オレンジ	米、○砂糖、○おつゆ、片栗粉、三温糖、油、玄米、マヨネーズ、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○バター、ツナ水煮缶、ほたて貝柱水煮缶、◎豆乳	オレンジ、たけのこ(ゆで)、ピーマン、コーン缶、えだまめ、チンゲンサイ、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ひじき、ねぎ、しょうが、◎きゅうり	牛乳 お麩ラスク
19 火	飲むヨーグルト	ごはん、けんちん汁、かわいいの西京焼き、きんぴらごぼう、キウイフルーツ	米、○しゅうまい(冷凍)、玄米、ごま油、砂糖、○油	○牛乳、かわいい、木綿豆腐、鶏もも肉、西京みそ、○脱脂粉乳、白いりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	ごぼう、だいこん、にんじん、キウイフルーツ、ねぎ	牛乳 シュウマイまん
20 水	白ぶどう&ほうれんそう	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、りんご	○さつまいも、ハッシュドポテト、マカロニ・スパゲティ、油、三温糖、◎白ぶどう&ほうれん草	○牛乳、豚ひき肉、バター	りんご、レタス、たまねぎ、にんじん、ミニブロッコリー、ホールトマト缶詰、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、あおのり、セロリー、◎だいこん	牛乳 焼きいも
21 木	飲むヨーグルト	ゆかりごはん、里芋のみそ汁、ぶり大根、キャベツの塩昆布あえ、グレープフルーツ	米、○ピザクラスト、さいとも、玄米、砂糖	○牛乳、ぶり、○とろけるチーズ、○ウインナー、だし入りみそ、油揚げ、◎ヨーグルト(ドリンク)	だいこん、グレープフルーツ、キャベツ、ごぼう、○たまねぎ、ねぎ、にんじん、しょうが、塩こんぶ	牛乳 ピザ
22 金	豆乳 にんじんスティック	八王子産の白いごはん、中華風コーンスープ、お楽しみシュウマイ、春雨サラダ、パイン・オレンジ	米、○リッツ、はるさめ、片栗粉、しゅうまいの皮、○はるさめ、玄米、○ホットケーキ粉、砂糖、○粉糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、○こしあん(生)、卵、ハム、白みそ、○ホイップクリーム、○バター、○卵、◎豆乳	クリームコーン缶、オレンジ、たまねぎ、パイナップル、ねぎ、きゅうり、にんじん、にんじん(冷凍)、たけのこ、干しいたけ、しょうが、◎にんじん	牛乳 誕生日デザート
23 土	         <b>勤労感謝の日</b>       					
25 月	豆乳 きゅうりスティック	ごはん、きのこのすまし汁、鶏肉の香味焼き、肉じゃが、オレンジ	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、玄米、なたね油、油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○ホイップクリーム、豚肉(肩ロース)、○ヨーグルト(無糖)、米みそ、◎豆乳	オレンジ、たまねぎ、しめじ、○ストロベリーソース、えのきたけ、にんじん、ねぎ、さやえんどう、カットわかめ、◎きゅうり	牛乳 ヨーグルトクレープ
26 火	飲むヨーグルト	黒糖ロール、ミネストローネ、チーズはんぺんフライ、コールスローサラダ、キウイフルーツ	ロールパン、○米、小麦粉、パン粉、じゃがいも、マヨネーズ、マーガリン、油、黒砂糖、○油、○玄米	○牛乳、はんぺん、○豚肉(もも)、ツナ水煮缶、ウインナー、○油揚げ、チーズ、◎ヨーグルト(ドリンク)	キャベツ、トマトビュレ、キウイフルーツ、きゅうり、コーン缶、にんじん、たまねぎ、○刻みこんぶ、にんにく、○しょうが	牛乳 しじゅうしおにぎり
27 水	豆乳 大根スティック	菜飯、白菜のみそ汁、さばの竜田揚げ、ブロッコリーのごま酢あえ、りんご	米、○小麦粉、片栗粉、油、○砂糖、玄米、○メープルシロップ、砂糖	○牛乳、さば、生揚げ、○バター、米みそ、○卵、すりごま、◎豆乳	りんご、ミニブロッコリー、はくさい、にんじん、もやし、しょうが、◎だいこん	牛乳 玄米フレーククッキー
28 木	飲むヨーグルト	とんこつラーメン、ぎょうざ、ほうれん草のナムル、オレンジ	ゆで中華めん、○じゃがいも、ぎょうざ(冷凍)、○油、○砂糖、ごま油、油	○牛乳、焼き豚、○白みそ、白いりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、ほうれん草、もやし、にんじん、キャベツ、ねぎ、黒きくらげ	牛乳 せいだのたまじ
29 金	豆乳 にんじんスティック	ハヤシライス、たまごトマトのスープ、マカロニサラダ、グレープフルーツ	米、○食パン、マカロニ、マヨネーズ、○マヨネーズ、玄米、片栗粉、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、○しらす干し、ツナ水煮缶、◎豆乳	たまねぎ、グレープフルーツ、トマト、キャベツ、きゅうり、にんじん、マッシュルーム、カットわかめ、◎にんじん	牛乳 じゃこトースト
30 土	豆びよココア	ソースかつ丼、厚揚げのみそ汁、野菜スティック、バナナ	米、○ドーナツ、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、玄米	○牛乳、豚肉(ヒレ)、生揚げ、米みそ、白みそ、◎豆乳飲料	バナナ、だいこん、ミニブロッコリー、キャベツ、にんじん	牛乳 ツイストドーナツ

☆ 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	すまし汁	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: 焼いも屋さん
- 8日: ほうとう風うどん (郷土料理)
- 14日: せいだのたまじ (郷土料理)
- 15日: 創立者誕生日・七五三
- 22日: 八王子産の白いおこめの日 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。

