

平成30年 11月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第三保育園

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	のむヨーグルト	白ごま御飯、みそ汁(かぶ・油揚げ) 車麩の照り焼き、白和え きゅうりのゆかり和え、柿	米、○ホットケーキミックス 焼酎(車ぶ)、○黒砂糖 板こんにやく、油 片栗粉、三温糖、砂糖	○調製豆乳、木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	かき、きゅうり、ほうれんそう(冷凍) かぶ、にんじん、しめじ	豆乳 黒糖蒸しパン
2金	牛乳	ふりかけ御飯、なすのみそ汁 里芋コロッケ 小松菜の和え物、りんご	米、さといも(冷凍) パン粉、小麦粉、油 三温糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、米みそ、卵 油揚げ、ごま、◎牛乳	りんご、たまねぎ、こまつな、もやし、なす きゅうり、にんじん、○みかん缶	フルーチェ マリービスケット
5月	豆乳(いちご)	麻婆根菜丼、ワカメスープ ツナサラダ、バナナ	○さつまいも、米、三温糖 ごま油、油、片栗粉 砂糖	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐 ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ) ごま、◎豆びよ(いちご)	バナナ、キャベツ、ねぎ、れんこん、にんじん きゅうり、いんげん(ゆで)、ごぼう コーン缶、万能ねぎ、カットわかめ	牛乳 石焼きいも
6火	ジョア	御飯、鶏肉のけんちん汁 さわらの西京焼き 切干大根煮、オレンジ	米、○小麦粉、さといも ○コーンスターチ、○砂糖 ○グラニュー糖	○牛乳、さわら、木綿豆腐 さつま揚げ、鶏もも肉、○バター 油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、にんじん、だいこん 切り干しだいこん、ごぼう、いんげん(ゆで) ねぎ、○バナナ(乾果)	牛乳 白いクッキー バナナチップ
7水	のむヨーグルト	上海焼きそば、牛乳 かに玉 ごぼうとひじきのサラダ、ｷｬｲﾌﾙｰﾂ	焼きそばめん ○ホットケーキミックス マヨドレ、○ﾈｰﾌﾞ ｸﾞﾗｯﾌﾟ 片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、卵、えび(むき身) 豚肉(ばら)、○牛乳、かにかま ○卵、ハム、◎ヨーグルト	キウイフルーツ、にんじん、ごぼう、もやし きゅうり、ねぎ、にら、たまねぎ グリーンピース(冷凍)、ひじき、干しいたけ	ほうじ茶 マーブルケーキ
8木	豆乳(バナナ)	御飯、みそ汁(なめこ・豆腐) カレーの煮つけ 隠元とささ身の和え物、柿	米、○じゃがいも、○砂糖 ○てんぷら粉、○油、砂糖	○牛乳、かかれい、木綿豆腐 鶏ささ身、○白みそ、米みそ ごま、◎豆びよ(バナナ)	かき、いんげん(ゆで)、にんじん なめこ、万能ねぎ	牛乳 みそポテト
9金	ジョア	わかめごはん、味噌汁(大根・葱) 鶏の唐揚げ ブロッコリーのごま酢和え、みかん	米、○食パン、片栗粉 油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、○チーズ 米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ ○ハム、油揚げ、ごま	みかん、ミニブロッコリー(冷凍)、だいこん にんじん、きゅうり、ねぎ、○ピーマン ○たまねぎ	牛乳 ピザトースト
10土	豆乳(ココア)	トマトクリームうどん、ほうじ茶 レンコンのタラマヨ和え、バナナ	ゆでうどん、マヨドレ ○砂糖	○牛乳、○絹ごし豆腐 生クリーム、牛乳、ベーコン たらこ、◎豆びよ(ｺｺｱ) 豚挽肉	れんこん、バナナ、ホールトマト缶、きゅうり たまねぎ、しめじ、コーン缶、えのきたけ ○ﾐｯｸｽﾊﾞｼﾞﾀﾞﾙ	牛乳 カレーピラフ
12月	豆乳(バナナ)	御飯、きのこ汁 鮭の塩焼き、蓮根の金平 柿	米、○フランスパン 板こんにやく、○マヨドレ 三温糖、ごま油	○牛乳、さけ、豚肉(ばら) ベーコン、米みそ(淡色辛みそ) ごま、◎豆びよ(バナナ)	かき、れんこん、にんじん、だいこん ねぎ、しめじ、しいたけ、ごぼう、万能ねぎ	牛乳 マヨネーズラスク
13火	牛乳	御飯、みそ汁(かぶ・油揚げ) すき焼き風煮物 ほうれん草の磯あえ、オレンジ	○さつまいも、米 しらたき、○砂糖、油 砂糖	◎牛乳、牛肉(肩)、焼き豆腐 米みそ(淡色辛みそ) ○生クリーム、油揚げ、○卵 ○バター、○調製豆乳	オレンジ、はくさい、たまねぎ ほうれんそう(冷凍)、ほうれんそう かぶ、ねぎ、えのきたけ、にんじん 刻みのり、○こんぶ	豆乳 スイートポテト こんぶ
14水	豆乳(ココア)	サンドウィッチバイキング コーンクリームスープ、照り焼きｷｬﾝ 豆苗とﾌﾞﾛｯｺﾘｰ-ｻﾗﾀﾞ、りんご	食パン、マヨドレ マヨネーズ、○ﾎｯﾌﾟ-ﾌﾞﾙ- 三温糖、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵 牛乳、ツナ油漬缶、かにかまぼこ ごま、◎豆びよ(ココア)	りんご、きゅうり、ブロッコリー コーン缶、いちごジャム、もやし ﾄﾞﾜｲﾓﾞ(芽ばえ)	牛乳 パースデーポップ コーンパーティ
15木	ジョア	ちらし寿司、すまし汁(豆腐) いかの天ぷら、ピーマンの和え物 みかん	米、○上新粉、○砂糖 てんぷら粉、砂糖、油 ○片栗粉、三温糖	○牛乳、するめいか(水煮) 錦糸卵、木綿豆腐、ツナ油漬缶 油揚げ でんぶ、ごま	みかん、ピーマン、にんじん、きゅうり さやえんどう(ゆで)、えのきたけ 万能ねぎ、干しいたけ、刻みのり かんぴょう(乾)	牛乳 つるのこもち
16金	のむヨーグルト	御飯、レタススープ 豆腐とエビのケチャップ煮 春雨サラダ、キウイフルーツ	米、○小麦粉、はるさめ ○砂糖、砂糖、片栗粉 油、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、えび ○卵、豚ひき肉、ハム、○バター ◎ヨーグルト(ドリンク)	キウイフルーツ、たまねぎ、レタス もやし、きゅうり、ねぎ、コーン缶	牛乳 かぼちゃ蒸し ケーキ
17土	豆乳(バナナ)	ミートソーススパゲティ、牛乳 ポルチーノサラダ パイナップル	○米、スパゲティ フレンチドレッシング 砂糖、○油	牛乳、豚ひき肉、○卵、○焼き豚 ○なると、粉チーズ、バター ◎豆びよ(バナナ)	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰 パイナップル、キャベツ、きゅうり ○コーン缶、コーン缶、○ねぎ グリーンピース(冷凍)	ほうじ茶 焼豚とコーンの チャーハン
19月	豆乳(いちご)	麻婆根菜丼、ワカメスープ ツナサラダ、バナナ	○さつまいも、米、三温糖 ごま油、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐 ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ) ごま、◎豆びよ(いちご)	バナナ、キャベツ、ねぎ、れんこん、にんじん きゅうり、いんげん(ゆで)、ごぼう コーン缶、万能ねぎ、カットわかめ	牛乳 ふかしいも
20火	ジョア	御飯、鶏肉のけんちん汁 さわらの西京焼き 切干大根煮、オレンジ	米、○小麦粉、さといも ○コーンスターチ、○砂糖 ○グラニュー糖	○牛乳、さわら、木綿豆腐 さつま揚げ、鶏もも肉、○バター 油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、にんじん、だいこん 切り干しだいこん、ごぼう、いんげん(ゆで) ねぎ、○バナナ(乾果)	牛乳 白いクッキー バナナチップ
21水	のむヨーグルト	上海焼きそば、牛乳 かに玉 ごぼうとひじきのサラダ、ｷｬｲﾌﾙｰﾂ	焼きそばめん ○ホットケーキミックス マヨドレ、○ﾈｰﾌﾞ ｸﾞﾗｯﾌﾟ 片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、卵、えび(むき身) 豚肉(ばら)、○牛乳、かにかま ○卵、ハム、◎ヨーグルト	キウイフルーツ、にんじん、ごぼう 豚肉(ばら)、きゅうり、ねぎ、にら、たまねぎ グリーンピース(冷凍)、ひじき、干しいたけ	ほうじ茶 マーブルケーキ
22木	豆乳(バナナ)	八王子産の白いごはん みそ汁(なめこ)、ｶｲの煮つけ 隠元とささ身の和え物、柿	米、○じゃがいも、○砂糖 ○てんぷら粉、○油、砂糖	○牛乳、かかれい、木綿豆腐 鶏ささ身、○白みそ、米みそ ごま、◎豆びよ(バナナ)	かき、いんげん(ゆで)、にんじん なめこ、万能ねぎ	牛乳 みそポテト
24土	ジョア	カレーうどん、牛乳 ミモザサラダ、みかん	ゆでうどん、○たこやき フレンチドレッシング ○三温糖、○油	牛乳、豚肉(もも) うずら卵水煮、ハム、	みかん、ミニブロッコリー(冷凍)、にんじん たまねぎ、きゅうり、ねぎ グリーンピース(冷凍)	ほうじ茶 たこのたこ焼き
26月	豆乳(バナナ)	御飯、きのこ汁 鮭の塩焼き、蓮根の金平 柿	米、○フランスパン 板こんにやく、○マヨドレ 三温糖、ごま油	○牛乳、さけ、豚肉(ばら) ベーコン、米みそ(淡色辛みそ) ごま、◎豆びよ(バナナ)	かき、れんこん、にんじん、だいこん ねぎ、しめじ、しいたけ、ごぼう 万能ねぎ	牛乳 マヨネーズラスク
27火	牛乳	御飯、みそ汁(かぶ・油揚げ) すき焼き風煮物 ほうれん草の磯あえ、オレンジ	○さつまいも、米 しらたき、○砂糖、油 砂糖	◎牛乳、牛肉(肩)、焼き豆腐 米みそ、○生クリーム、油揚げ ○卵、○バター、○調製豆乳	オレンジ、はくさい、たまねぎ ほうれんそう(冷凍)、ほうれんそう、かぶ ねぎ、えのきたけ、にんじん、刻みのり ○こんぶ	豆乳 スイートポテト こんぶ
28水	豆乳(ココア)	ロールパン、トマトと卵のスープ かぼちゃのグラタン ブロッコリーのサラダ、りんご	ロールパン、○米、小麦粉 ○砂糖	牛乳、○豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉 ピザ用チーズ、卵、バター ○ごま、◎豆びよ(ココア)	りんご、たまねぎ、ブロッコリー、かぼちゃ トマト、きゅうり、レタス、にんじん コーン缶、ほうれんそう(冷凍) マッシュルーム	ほうじ茶 肉巻きおにぎり
29木	ジョア	ゆかり御飯、すまし汁(豆腐) 桜えびとしらすのかき揚げ ピーマンの和え物、みかん	米、○フランスパン てんぷら粉、押麦、油 ○砂糖、三温糖、砂糖	○牛乳、○卵、木綿豆腐 しらす干し、ツナ油漬缶、ごま 干しえび	みかん、ピーマン、にんじん、きゅうり たまねぎ、えのきたけ、万能ねぎ	牛乳 ココアフレンチ トースト
30金	のむヨーグルト	御飯、レタススープ 豆腐とエビのケチャップ煮 春雨サラダ、キウイフルーツ	米、○小麦粉、はるさめ ○砂糖、砂糖、片栗粉 油、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、えび ○卵、豚ひき肉、ハム、○バター ◎ヨーグルト(ドリンク)	キウイフルーツ、たまねぎ、レタス もやし、きゅうり、ねぎ、コーン缶	牛乳 かぼちゃ蒸し ケーキ

《今月の食育予定》

☆ 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	569kcal	21.2g	16.7g	213mg	2.30mg	267μg	0.34mg	0.39mg	47mg
3歳未満児	533kcal	21.1g	16.1g	276mg	2.60mg	218μg	0.33mg	0.43mg	38mg

* 食材の都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい *



- ・ 1日 給食が精進料理となっています。
 - ・ 5日 地域の方と檜の里のご利用者様と一緒にやきいも会を行います。
 - ・ 9日 和組・愛組がお弁当給食を行います。
 - ・ 15日 七五三と創立者誕生日のため、お祝い献立になっています。
 - ・ 26日 プロの料理人の方に目の前で魚をさばって頂きます。又、本格的にだしをとったものを皆で味わいます。
 - ・ 22日 地元の農産物を通して、生産者への感謝の心を育む取り組みとして八王子産のお米を頂きます。
- ※日本の食文化を知ってもらうため、毎月郷土料理を取り入れています。今月の郷土料理は、29日に静岡県となっています。台所前に日本地図が貼ってあり、場所もわかるようになっていますので、ご覧になって下さい。(本文字になっています)
※毎週火曜日は、噛み応えのあるおやつを提供し噛む力を育てています。