

令和6年 11月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第三こども園

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(いちご)	けんちんうどん 高野豆腐のから揚げ 小松菜のなめたけ和え、柿	ゆでうどん、○食パン さといも、片栗粉 ○マヨドレ、油	○牛乳、○卵、凍り豆腐 ◎豆びよ(いちご)	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	牛乳 たまごサンド
2土	ジョア	高尾ラーメン、牛乳 秋のマセドニアサラダ、バナナ	ゆで中華めん、○饅頭 じゃがいも、さつまいも マヨドレ	牛乳、焼き豚、なると ◎ジョア マスカット	バナナ、もやし、たまねぎ、きゅうり にんじん、コーン缶	ほうじ茶 もみじ饅頭
5火	牛乳 干しいも	ねばねば丼、みそ汁(かぶ・油揚げ) 白菜ツナポン和え、りんご	米、砂糖、ごま油 三温糖 ◎蒸し切干しいも	豚ひき肉、○牛乳、挽きわり納豆 ○ホイップ、米みそ、ツナ油漬缶 油揚げ、ごま、かつお節、◎牛乳	りんご、はくさい、かぶ、にんじん、ねぎ にら、○バナナチップ	ほうじ茶 パバロア(マロン) バナナチップ
6水	豆乳(バナナ)	御飯、むらくもスープ 八宝菜 2種のシューマイ(肉・かに)、みかん	米、○さつまいも ○砂糖、片栗粉 ○パイシート、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、しゅうまい 卵、えび、いか、うずら卵、○卵 なると、○黒ごま、◎豆びよ(バナナ)	みかん、はくさい、たけのこ、たまねぎ あさつき、にんじん、干しいたけ	牛乳 さつまいもスティックパイ
7木	のむヨーグルト	きのこベーコンのトマトクリームパスタ 牛乳、エビとブロッコリーのサラダ キウイフルーツ	スパゲティ ○米、マヨドレ	牛乳、えび、○豚肉(もも) 生クリーム、○錦糸卵、ベーコン ○ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	ブロッコリー、キウイフルーツ、ホールトマト缶 しめじ、○ほうれんそう、○もやし、えのきたけ ○にんじん	ほうじ茶 キンパ風混ぜごはん
8金	豆乳(いちご)	御飯、干切り野菜のみそ汁 まぐろカツ ごぼうと蓮根サラダ、オレンジ	米、マヨドレ パン粉、小麦粉、油 ○白パン	○牛乳、まぐろ、米みそ ハム、ごま、◎豆びよ(いちご) ○カスタードクリーム	オレンジ、ごぼう、キャベツ、にんじん たまねぎ、きゅうり、れんこん	牛乳 クリームパン
9土	ジョア	カレーライス、牛乳 ブロッコリーサラダ、バナナ	うどん、油、砂糖 ○バームクーヘン	牛乳、豚肉(もも) ◎ジョア マスカット	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ にんじん、コーン缶	ほうじ茶 バームクーヘン
11月	牛乳 人参スティック	麦御飯、ワンタンスープ 麻婆豆腐 パンサンスー、パイナップル	米、押麦、春雨、○砂糖 片栗粉、砂糖、三温糖 油、ごま油	木綿豆腐、○ヨーグルト(無糖) 豚ひき肉、ハム、米みそ ごま、◎牛乳、錦糸卵	○バナナ、パイナップル、○もも缶 ○みかん缶、ねぎ、きゅうり、にんじん たまねぎ、◎にんじん	ほうじ茶 フルーツヨーグルト
12火	豆乳(バナナ)	ツイストパン、クリームシチュー チキンナゲット ブロッコリーのサラダ、みかん	○米、ツイストパン、パ ター 小麦粉、じゃがいも ○三温糖、マヨドレ	牛乳、鶏もも肉(皮付き) チキンナゲット ○赤みそ、◎牛乳	みかん、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん コーン缶、きゅうり、しめじ、◎にんじん ○こんぶ	ほうじ茶 五平餅 こんぶ
13水	のむヨーグルト	御飯、けんちん汁 さばの味噌煮 ほうれん草の千草和え、りんご	○さつまいも、米 さといも、三温糖 ごま油	○牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉 卵、油揚げ、米みそ、さば ◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、ねぎ、もやし、ほうれんそう だいこん、にんじん、ごぼう、しょうが	牛乳 焼きいも
14木	牛乳 きゅうりスティック	ご飯、みそ汁(わかめ・豆腐) 塩肉じゃが いんげんのごま和え、キウイフルーツ	米、じゃがいも、砂糖 ○コッペパン しらたき、○バター	○調製豆乳、豚肉(ばら) 木綿豆腐、米みそ、すりごま かつお節、◎牛乳	キウイフルーツ、いんげん、たまねぎ にんじん、カットわかめ、◎きゅうり	豆乳 ガーリックトースト
15金	豆乳(いちご)	ちらし寿司、すまし汁(花魁・えのき・三つ葉) ぶりのみそ照り焼き 白和え、柿	米、○上新粉、○砂糖 板こんにやく、砂糖 花魁、○片栗粉	ぶり、木綿豆腐、錦糸卵、ちくわ 米みそ、油揚げ、でんぶ、ごま ◎豆びよ(いちご)	かき、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ 糸みつば、さやえんどう、干しいたけ 刻みのり、かんぴょう、しょうが	ほうじ茶 つるのこ餅
16土	ジョア	焼きうどん、牛乳 白菜の昆布和え、オレンジ	ゆでうどん ○いもようかん ○砂糖、油	牛乳、豚肉(もも) ◎ジョア マスカット	はくさい、オレンジ、キャベツ にんじん、ねぎ、塩こんぶ	ほうじ茶 芋ようかん
18月	牛乳 干しいも	ねばねば丼、みそ汁(かぶ・油揚げ) 白菜ツナポン和え、りんご	米、砂糖、ごま油 三温糖 ◎蒸し切干しいも	豚ひき肉、○牛乳、○ホイップ 挽きわり納豆、米みそ、ツナ缶 油揚げ、ごま、かつお節、◎牛乳	りんご、はくさい、かぶ にんじん、ねぎ、にら	ほうじ茶 パバロア(マロン)
19火	豆乳(バナナ)	御飯、むらくもスープ 八宝菜 2種のシューマイ(肉・かに)、みかん	米、○さつまいも ○砂糖、片栗粉 ○パイシート、ごま油	○牛乳、豚肉、しゅうまい、○煮干し 卵、えび、いか、うずら卵、○卵 なると、○黒ごま、◎豆びよ(バナナ)	みかん、はくさい、たけのこ、たまねぎ あさつき、にんじん、干しいたけ	牛乳 さつまいもスティックパイ 小魚
20水	のむヨーグルト	きのこベーコンのトマトクリームパスタ 牛乳、エビとブロッコリーのサラダ キウイフルーツ	スパゲティ ○米、マヨドレ	牛乳、えび、○豚肉(もも) 生クリーム、○錦糸卵、ベーコン ○ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	ブロッコリー、キウイフルーツ、ホールトマト缶 しめじ、○ほうれんそう、○もやし、えのきたけ ○にんじん	ほうじ茶 キンパ風混ぜごはん
21木	牛乳 人参スティック	<絵本メニュー『パンダのおさじとふりかけパンダ』> パンダごはん、コンソメスープ からあげ、ポパイサラダ、パイナップル	米、○ロールケーキ マヨドレ、片栗粉 砂糖、油	鶏むね肉、○ホイップ ベーコン、○甘ぐり、◎牛乳	パイナップル、ほうれんそう、もやし、たまねぎ にんじん、コーン缶、◎にんじん	ほうじ茶 栗のケーキ
22金	豆乳(ココア)	御飯、干切り野菜のみそ汁 まぐろカツ ごぼうと蓮根サラダ、オレンジ	米、マヨドレ、パン粉 小麦粉、油 ○白パン	○牛乳、まぐろ、米みそ、卵 ハム、ごま、◎豆びよ(ココア) ○カスタードクリーム	オレンジ、ごぼう、キャベツ、にんじん たまねぎ、きゅうり、れんこん	牛乳 クリームパン
25月	豆乳(いちご)	麦御飯、ワンタンスープ 麻婆豆腐 パンサンスー、パイナップル	米、押麦、ワンタンの皮 春雨、○砂糖、片栗粉 砂糖、油、ごま油	木綿豆腐、○ヨーグルト(無糖) 豚ひき肉、ハム、米みそ、錦糸卵 ベーコン、ごま、◎豆びよ(いちご)	パイナップル、きゅうり、○バナナ、○もも缶 ○みかん缶、ねぎ、たまねぎ、人参、しめじ	ほうじ茶 フルーツヨーグルト
26火	牛乳 人参スティック	ツイストパン、クリームシチュー チキンナゲット ブロッコリーのサラダ、みかん	○米、ツイストパン、パ ター 小麦粉、じゃがいも ○三温糖、マヨドレ	牛乳、鶏もも肉(皮付き) チキンナゲット ○赤みそ、◎牛乳	みかん、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん コーン缶、きゅうり、しめじ、◎にんじん ○こんぶ	ほうじ茶 五平餅 こんぶ
27水	のむヨーグルト	御飯、けんちん汁 さばの味噌煮 ほうれん草の千草和え、りんご	○さつまいも、米 さといも、三温糖 ごま油	○牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉 卵、油揚げ、米みそ、さば ◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、ねぎ、もやし、ほうれんそう だいこん、にんじん、ごぼう、しょうが	牛乳 ふかしいも
28木	牛乳 きゅうりスティック	ご飯、みそ汁(わかめ・豆腐) 塩肉じゃが いんげんのごま和え、キウイフルーツ	米、じゃがいも ○コッペパン、しらたき ○バター、砂糖	○調製豆乳、豚肉(ばら) 木綿豆腐、米みそ、すりごま かつお節、◎牛乳	キウイフルーツ、いんげん、たまねぎ にんじん、カットわかめ、◎きゅうり	豆乳 ガーリックトースト
29金	豆乳(バナナ)	豚ばら大根カレー、牛乳 にんじんサラダ、オレンジ	米、油 ○ホットケーキミックス	牛乳、○卵、豚肉(ばら) ◎豆びよ(バナナ)	オレンジ、キャベツ、にんじん、だいこん もやし、ほうれん草、ねぎ、コーン缶	ほうじ茶 マーブル蒸しパン
30土	ジョア	コーンラーメン、牛乳 もやしとにらの和え物、バナナ	ゆで中華めん 油、ごま油 ○たご焼き	牛乳、豚肉(もも)、焼き豚、なると ○かつお節、◎ジョア マスカット	もやし、バナナ、コーン缶、キャベツ にんじん、にら、ねぎ、カットわかめ	ほうじ茶 たご焼き

☆ 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	504kcal	19.3g	16.3g	188mg	2.10mg	193μg	0.36mg	0.32mg	39mg
3歳未満児	476kcal	19.1g	16.0g	254mg	2.30mg	170μg	0.34mg	0.37mg	31mg

《今月の食育予定》



- ・ 1日 給食は精進料理の献立になっています。
- ・ 8日 和組・愛組がお弁当給食を行います。
- ・ 13日 焼き芋会を行います。
- ・ 15日 七五三と創設者誕生日のため、お祝い献立になっています。

* 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 *

※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。

