

# 令和2年 11月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園  
光明第七保育園

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	
2月	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	ごま塩ごはん、肉じゃが、白菜と胡瓜の海苔和え、みそ汁(なめこ・油揚げ・三つ葉)、みかん	米、じゃがいも、○ペーグル、しらたき、油、砂糖	○おしどり牛乳100ml、豚肉(もも)、味噌、油揚げ、すりごま、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	はくさい、みかん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、なめこ、糸みつば、焼きのり	焼きたてペーグル、牛乳
4水	牛乳	発酵バタークロワッサン、ずわいがにのグラタン、蓮根のたらこマヨサラダ、きのこスープ、ぶどうゼリー	ミニクロワッサン、○米、じゃがいも、マカロニ、マヨドレ、油、○油、○ごま油	ずわいがに(水煮缶)、○焼き豚、とろけるチーズ、○なると、たらこ、◎牛乳	れんこん、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、○ねぎ、にんじん、しめじ、こまつな、えのきたけ、○コーン缶、○グリーンピース	チャーハン、麦茶
5木	豆乳飲料まめびよ(バナナ味)	食パン(ディスペンスジャム付)、鶏肉と白菜のシチュー、手作りおとうふナゲット、キウイ	食パン6枚切、○お好み焼き粉、油、小麦粉、○マヨドレ	○おしどり牛乳100ml、鶏もも肉、鶏ひき肉、牛乳、木綿豆腐、○豚肉(ばら)、○かつお節、◎まめびよ(豆乳飲料)バナナ	はくさい、キウイフルーツ、かぶ、デスバンスバックジャム(いちご&マカロン)、たまねぎ、まいたけ、にんじん、○もやし、○キャベツ、セロリー、○あおのり	豚肉入りお好み焼き、牛乳
6金	豆乳	ごはん、麻婆豆腐、春雨とカニカマのサラダ、わかめスープ、柿	米、○ツイストパン、○砂糖、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油、油	○おしどり牛乳100ml、絹ごし豆腐、豚ひき肉、味噌、カニカマ、ごま、◎豆乳	かき、ねぎ、きゅうり、もやし、干しいたけ、にんにく、しょうが、乾燥わかめ(素干し水戻し)	シュガーツイスト、牛乳
7土	ジョア	魚介のトマトクリームスパゲティ、ワカメとツナのサラダ、オレンジ	スパゲティ、オリーブ油、○砂糖	○おしどり牛乳100ml、えび、○クリームチーズ、ほたて貝柱、ツナ油漬缶、生クリーム	ホールトマト缶詰、キャベツ、オレンジ、グリーンアスパラガス、○パイナップル、にんにく、乾燥わかめ(素干し水戻し)	パインクリームチーズパイ、牛乳
9月	牛乳	丸パン、豚肉のチーズ巻き揚げ、ブロッコリーのサラダ、ABCスープ、みかん	○米、パン粉、小麦粉、油、○砂糖、マカロニ、○小麦粉	豚肉(ロース)、プロセスチーズ、豚ひき肉、○味噌、◎牛乳	みかん、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、コーン缶、えのきたけ	五平餅、ほうじ茶
10火	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	自分で作るおにぎり、焼鮭、大根の葉とベーコン炒め、みそ汁(豆腐・わかめ・ねぎ)、柿	米、○さつまいも、ごま油	○おしどり牛乳100ml、ペにさけ、絹ごし豆腐、味噌、ベーコン、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	かき、だいこん、ねぎ、にんじん、だいこん(葉)、乾燥わかめ(素干し水戻し)	焼き芋パーティ、牛乳
11水	豆乳	あんかけらーめん、焼きぎょうざ、きゅうりの酢の物、パイナップル	ゆで中華めん、○食パン、○マーガリン、片栗粉、ごま油、砂糖、油	○おしどり牛乳100ml、豚肉(もも)、ちくわ、◎豆乳	パイナップル、きゅうり、たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、コーン缶、ねぎ、カットわかめ	ガーリックトースト、牛乳
12木	牛乳	セレクトパン、ピザ風ハンバーグ、ツナと胡瓜のマヨサラダ、コーンクリームスープ、オレンジ	○ビーフン、マヨドレ、パン粉、○油	豚ひき肉、牛乳、とろけるチーズ、○鶏ひき肉、ツナ油漬缶、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、にんじん、○たまねぎ、○キャベツ、コーン缶、クリームコーン缶、きゅうり、ピーマン、○にんじん、○ピーマン、○干しいたけ	焼きビーフン、麦茶
13金	牛乳	祝いちらし寿司、竹輪の磯辺揚げ、清し汁(花麩・三つ葉)、みかん	米、○上新粉、○砂糖、小麦粉、油、○片栗粉、砂糖、麩	錦糸卵、油揚げ、◎牛乳	みかん、れんこん、にんじん、糸みつば、さやえんどう、干しいたけ、あおのり	すあま、緑茶
14土	ジョア	ちゃんぽんうどん、ブロッコリーの梅サラダ、キウイ	ゆでうどん、○ワンタンの皮、油、○マヨドレ	○おしどり牛乳100ml、豆乳、豚肉(もも)、○とろけるチーズ、かまぼこ、○しらす干し	キウイフルーツ、ブロッコリー、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、かぶ、こまつな、さやえんどう、干しいたけ、しょうが	ワンタンの皮deしらすチーズ焼き、牛乳
16月	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	4種のきのこのビーフカレー、福神漬け、大根サラダ、バナナ、牛乳	○さつまいも、○砂糖、油、○マーガリン	牛乳、牛肉、○牛乳、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	バナナ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、福神漬、にんじん、まいたけ、しめじ、マッシュルーム、エリンギ、水菜、にんにく、しょうが	スイートポテト風、麦茶
17火	牛乳	発酵バタークロワッサン、ずわいがにのグラタン、蓮根のたらこマヨサラダ、きのこスープ、ぶどうゼリー	ミニクロワッサン、○米、じゃがいも、マカロニ、マヨドレ、油、○油、○ごま油	ずわいがに(水煮缶)、○焼き豚、とろけるチーズ、○なると、たらこ、◎牛乳	れんこん、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、○ねぎ、にんじん、しめじ、こまつな、えのきたけ、○コーン缶、○グリーンピース	チャーハン、麦茶
18水	豆乳	ごま塩ごはん、お麩じゃが、白菜と胡瓜の海苔和え、みそ汁(なめこ・油揚げ・三つ葉)、みかん	米、じゃがいも、○ペーグル、しらたき、仙台麩(あぶら麩)、砂糖、油	○おしどり牛乳100ml、味噌、油揚げ、すりごま、◎豆乳	はくさい、みかん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、なめこ、糸みつば、焼きのり	焼きたてペーグル、牛乳
19木	豆乳飲料まめびよ(バナナ味)	食パン(ディスペンスジャム付)、鶏肉と白菜のシチュー、手作りおとうふナゲット、キウイ	食パン6枚切、○お好み焼き粉、油、小麦粉、○マヨドレ	○おしどり牛乳100ml、鶏もも肉、鶏ひき肉、牛乳、木綿豆腐、○豚肉(ばら)、○かつお節、◎まめびよ(豆乳飲料)バナナ	はくさい、キウイフルーツ、かぶ、デスバンスバックジャム(いちご&マカロン)、たまねぎ、まいたけ、にんじん、○もやし、○キャベツ、セロリー、○あおのり	豚肉入りお好み焼き、牛乳
20金	豆乳	ごはん、麻婆豆腐、春雨とカニカマのサラダ、わかめスープ、柿	米、○ツイストパン、○砂糖、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油、油	○おしどり牛乳100ml、絹ごし豆腐、豚ひき肉、味噌、カニカマ、ごま、◎豆乳	かき、ねぎ、きゅうり、もやし、干しいたけ、にんにく、しょうが、乾燥わかめ(素干し水戻し)	シュガーツイスト、牛乳
21土	ジョア	とん汁うどん、きゅうりのごま酢和え、パイナップル	ゆでうどん、さといも、砂糖、ごま油	○おしどり牛乳100ml、豚肉(ばら)、○ウインナー、味噌、すりごま	パイナップル、はくさい、だいこん、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、ごぼう、乾燥わかめ(素干し水戻し)	ウインナーロールパイ、牛乳
24火	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	選べるふりかけごはん、焼鮭、大根の葉とベーコン炒め、みそ汁(豆腐・わかめ・ねぎ)、柿	米、○食パン6枚切、○マーガリン、ごま油	○おしどり牛乳100ml、ペにさけ、絹ごし豆腐、味噌、ベーコン、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	かき、だいこん、ねぎ、にんじん、だいこん(葉)、乾燥わかめ(素干し水戻し)	ガーリックトースト、牛乳
25水	豆乳	道組考案リクエスト☆らーめん、焼きぎょうざ、きゅうりの酢の物、果物盛り合わせ	ゆで中華めん、片栗粉、ごま油、砂糖、油	○牛乳、豚肉(もも)、○ホイップクリーム、ちくわ、◎豆乳	きゅうり、みかん、バナナ、たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、コーン缶、ねぎ、カットわかめ	フルーツパバロア、麦茶
26木	牛乳	セレクトパン、ピザ風ハンバーグ、ツナと胡瓜のマヨサラダ、コーンクリームスープ、オレンジ	○ビーフン、マヨドレ、パン粉、○油	豚ひき肉、牛乳、とろけるチーズ、○鶏ひき肉、ツナ油漬缶、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、にんじん、○たまねぎ、○キャベツ、コーン缶、クリームコーン缶、きゅうり、ピーマン、○にんじん、○ピーマン、○干しいたけ	焼きビーフン、麦茶
27金	牛乳	丸パン、豚肉のチーズ巻き揚げ、ブロッコリーのサラダ、ABCスープ、グレープフルーツ	○米、パン粉、小麦粉、油、○砂糖、マカロニ、○小麦粉	豚肉(ロース)、プロセスチーズ、豚ひき肉、○味噌、◎牛乳	ブロッコリー、グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、コーン缶、えのきたけ	五平餅、ほうじ茶
28土	ジョア	きのこことベーコンのスープスパゲティ、カニかまサラダ、みかん、牛乳	スパゲティ、○小麦粉、○なたね油、○片栗粉、○はちみつ、オリーブ油	牛乳、○豆乳、ベーコン、かにかまぼこ	みかん、グリーンアスパラガス、ブロッコリー、○にんじん、たまねぎ、しめじ、にんじん、まいたけ、水菜	キャロットマフィン、麦茶
30月	豆乳	4種のきのこのビーフカレー、福神漬け、大根サラダ、バナナ、牛乳	○さつまいも、○砂糖、油、○マーガリン	牛乳、牛肉、○牛乳、◎豆乳	バナナ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、福神漬、にんじん、まいたけ、しめじ、マッシュルーム、エリンギ、水菜、にんにく、しょうが	スイートポテト風、麦茶



☆ 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	524kcal	18.3g	19.2g	181mg	2.1mg	130μg	0.31mg	0.33mg	33mg
3歳未満児	501kcal	18.5g	18.5g	254mg	2.5mg	122μg	0.29mg	0.37mg	30mg

☆ 食材の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

11/10 収穫祭☆焼き芋パーティ 芋掘りしたさつまいもをおやつで食べます

11/13 七五三と創設者生誕日のため、お祝い献立になっています

11/25 道組リクエストらーめん 道組に考えてもらったらーめんを出します 何味でどんなトッピングが出るかお楽しみに!

