

# 令和3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	
1月	のむヨーグルト	★精進料理メニュー★ ごま塩ごはん、お麴じゃが、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、○カレーパン、しらたき、仙台麴、砂糖、油	○おしどり牛乳100ml、味噌、油揚げ、すりごま、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	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	カレーパン、牛乳
2火	牛乳	クロワッサン、スパニッシュオムレツ、レタスサラダ、ABCスープ、バナナ	○米、ミニクロワッサン、じゃがいも、○砂糖、砂糖、油、片栗粉、○小麦粉	卵、ベーコン、ハム、○味噌、○すりごま、◎グリコ牛乳	バナナ、レタス、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、ピーマン	五平餅、麦茶
4木	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	きのこうどん、鶏天、きゅうりと大根の梅浅漬、柿	ゆでうどん、○さつまいも、小麦粉、油、○砂糖、片栗粉	○おしどり牛乳100ml、豚肉(もも)、鶏ささ身、○卵(黄)、卵、○バター、○生クリーム、ごま、かつお節、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	かき、だいこん、こまつな、きゅうり、ねぎ、にんじん、しめじ、しいたけ、えのきたけ、うめ干し・調味漬、にんにく、しょうが	スイートポテト、牛乳
5金	牛乳	食パン(ジャム付)、チキンナゲット、鶏肉と白菜のシチュー、キウイ	食パン6枚切、油	鶏もも肉、牛乳、○牛乳、チキンナゲット、○ホイップクリーム、○かぼちゃの種(味付け)、◎グリコ牛乳	はくさい、キウイフルーツ、かぶ、デスペンスバックジャム(いちご&マカリン)、たまねぎ、にんじん、しめじ、セロリー	かぼちゃババロア、麦茶
6土	ジョア	きのこベーコンのスープスパゲティ、カニカマサラダ、みかん	スパゲティ、○小麦粉、○無塩バター、○グラニュー糖、オリーブ油	○おしどり牛乳100ml、ベーコン、かにかまぼこ、○卵(黄)	みかん、グリーンアスパラガス、ブロッコリー、たまねぎ、しめじ、にんじん、えのきたけ、水菜	手作りクッキー、牛乳
8月	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	自分で作るおにぎり、焼鮭、切干大根の煮物、豚汁、柿	米、さといも、油、板こんにゃく、砂糖	○おしどり牛乳100ml、ペにさけ、○ウインナー、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、味噌、油揚げ、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	かき、だいこん、にんじん、ねぎ、切ごぼう、切り干しだいこん、ごぼう、焼きのり、干しいたけ	ウインナーロールパイ、牛乳
9火	のむヨーグルト	八王子らーめん、焼ききょうざ、蓮根と胡瓜のたらこ和え、オレンジ、牛乳	ゆで中華めん、○米、マヨネーズ、ごま油、○油、油、○ごま油	牛乳、焼き豚、○えび、○かまぼこ、なると、たらこ、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	オレンジ、れんこん、たまねぎ、きゅうり、こまつな、○ねぎ、たけのこ、○コーン缶	チャーハン、麦茶
10水	豆乳飲料まめびよ(バナナ味)	親子丼、キャベツときゅうりのツナ和え、清し汁(花麴・三つ葉)、グレープフルーツ	米、砂糖、麴、油、マヨネーズ	○おしどり牛乳100ml、卵、鶏もも肉、ツナ油漬缶、◎まめびよ(豆乳飲料)バナナ	キャベツ、たまねぎ、グレープフルーツ、きゅうり、糸みつば、にんじん、コーン缶、干しいたけ、○あおのり	たこやき、牛乳
11木	牛乳	バターロール(ジャム付)、鶏肉のコーンフレーク焼き、かぼちゃサラダ、野菜スープ、オレンジ	じゃがいも、コーンフレーク、マヨネーズ、マヨドレ、砂糖	○ソファール元気ヨーグルトCa&Fe、鶏もも肉(皮付き)、ハム、◎グリコ牛乳	かぼちゃ、オレンジ、たまねぎ、トマト、キャベツ、にんじん、セロリー、コーン缶、いんげん	ヨーグルト、ふがし、麦茶
12金	のむヨーグルト	秋の根菜カレー、福神漬、大根とカニカマのゆずサラダ、バナナ、牛乳	米、油	牛乳、豚肉(もも)、○水餃子、カニカマ、○ごま、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	バナナ、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、福神漬、コーン缶、しめじ、れんこん、○にんじん、マッシュルーム、○チンゲンサイ、○葉ねぎ、水菜、にんにく、しょうが	水餃子スープ、麦茶
13土	ジョア	とん汁うどん、きゅうりのごま酢和え、パインナップル	ゆでうどん、さといも、砂糖、ごま油、○蒸しパンミックス	○おしどり牛乳100ml、豚肉(ばら)、味噌、すりごま、○チーズ	パインナップル、だいこん、キャベツ、はくさい、にんじん、きゅうり、ねぎ、ごぼう、乾燥わかめ(素干し水戻し)	チーズ蒸しパン、牛乳
15月	牛乳	お祝いちらし寿司、海老フライタルタルソース、青菜のすりごま和え、清し汁(花麴・三つ葉)、オレンジ	米、マヨネーズ、油、砂糖、麴	エビフライ、卵、錦糸卵、すりごま、油揚げ、◎グリコ牛乳	ほうれんそう、キャベツ、オレンジ、れんこん、にんじん、糸みつば、さやえんどう、たまねぎ、干しいたけ、パセリ	お祝いケーキ、麦茶
16火	牛乳	クロワッサン、スパニッシュオムレツ、レタスサラダ、ABCスープ、バナナ	○米、ミニクロワッサン、じゃがいも、○砂糖、砂糖、油、片栗粉、○小麦粉	卵、ベーコン、ハム、○味噌、○すりごま、◎グリコ牛乳	バナナ、レタス、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、ピーマン	五平餅、麦茶
17水	のむヨーグルト	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、○カレーパン、しらたき、仙台麴(あぶら麴)、砂糖、油	○おしどり牛乳100ml、味噌、油揚げ、すりごま、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	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	カレーパン、牛乳
18木	豆乳飲料まめびよ(バナナ味)	きのこうどん、鶏天、きゅうりと大根の梅浅漬、柿	ゆでうどん、○さつまいも、小麦粉、油、○砂糖、片栗粉	○おしどり牛乳100ml、豚肉(もも)、鶏ささ身、○卵(黄)、卵、○バター、○生クリーム、ごま、かつお節、◎まめびよ(豆乳飲料)バナナ	かき、だいこん、こまつな、きゅうり、ねぎ、にんじん、しめじ、しいたけ、えのきたけ、うめ干し・調味漬、にんにく、しょうが	スイートポテト、牛乳
19金	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	★誕生会メニュー★ 高月産新米のごはん、セレクト焼肉、チコレギサラダ、わかめスープ、りんご	米、油、ごま油	○おしどり牛乳100ml、豚肉(ロース)、豚肉(ばら)、豚レバー、○ホイップクリーム、ごま、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	リーフレタス、りんご、韓国のり、きゅうり、ねぎ、○みかん缶、乾燥わかめ(素干し水戻し)	プリンアラモード、牛乳
20土	ジョア	広東麺、えびしゅうまい、ツナキャベツとコーンのマヨ和え、オレンジ	蒸し中華めん、油、片栗粉、マヨネーズ、○白玉粉	○おしどり牛乳100ml、豚肉(もも)、○絹ごし豆腐、しばえび、いか、ツナ味付缶	キャベツ、トマト、オレンジ、コーン缶、チンゲンサイ、もやし、たけのこ(水煮)、にんじん、干しいたけ	ボンディング風ドーナツ、牛乳
22月	のむヨーグルト	自分で作るおにぎり、焼鮭、切干大根の煮物、いも汁、柿	米、さつまいも、板こんにゃく、油、砂糖	○おしどり牛乳100ml、ペにさけ、○ウインナー、鶏もも肉、味噌、油揚げ、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	かき、だいこん、にんじん、ねぎ、切ごぼう、切り干しだいこん、ごぼう、焼きのり、干しいたけ	ウインナーロールパイ、牛乳
24水	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	八王子らーめん、焼ききょうざ、蓮根と胡瓜のたらこ和え、バナナ、牛乳	ゆで中華めん、○米、マヨネーズ、ごま油、○油、油、○ごま油	牛乳、焼き豚、○えび、○かまぼこ、なると、たらこ、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	バナナ、れんこん、たまねぎ、きゅうり、こまつな、○ねぎ、たけのこ、○コーン缶、○グリーンピース	チャーハン、麦茶
25木	のむヨーグルト	親子丼、キャベツときゅうりのツナ和え、清し汁(花麴・三つ葉)、グレープフルーツ	米、砂糖、麴、油、マヨネーズ	○おしどり牛乳100ml、卵、鶏もも肉、ツナ油漬缶、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	キャベツ、たまねぎ、グレープフルーツ、きゅうり、糸みつば、にんじん、コーン缶、干しいたけ、○あおのり	たこやき、牛乳
26金	牛乳	バターロール(ジャム付)、鶏肉のコーンフレーク焼き、かぼちゃサラダ、野菜スープ、オレンジ	じゃがいも、コーンフレーク、マヨネーズ、マヨドレ、砂糖	○ソファール元気ヨーグルトCa&Fe、鶏もも肉(皮付き)、ハム、◎グリコ牛乳	かぼちゃ(冷凍)、オレンジ、たまねぎ、トマト、キャベツ、にんじん、セロリー、コーン缶、いんげん	ヨーグルト、ふがし、麦茶
27土	ジョア	ちゃんぽんうどん、ブロッコリーの梅サラダ、バナナ	ゆでうどん、○小麦粉、○バター、油、○ごま	○おしどり牛乳100ml、豆乳、豚肉(もも)、かまぼこ、○きなこ	バナナ、ブロッコリー、キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、さやえんどう、干しいたけ、しょうが	きな粉と黒ごまのマフィン、牛乳
29月	牛乳	食パン(ジャム付)、チキンナゲット、鶏肉と白菜のシチュー、キウイ	食パン6枚切、油	鶏もも肉、○牛乳、チキンナゲット、牛乳、○ホイップクリーム、○かぼちゃの種(味付け)、◎グリコ牛乳	はくさい、キウイフルーツ、かぶ、デスペンスバックジャム(いちご&マカリン)、たまねぎ、まいたけ、にんじん、セロリー	かぼちゃババロア、麦茶
30火	のむヨーグルト	秋の根菜カレー、福神漬、大根とカニカマのゆずサラダ、バナナ、牛乳	○さつまいも、○砂糖、油、○マーガリン	牛乳、豚肉(もも)、カニカマ、○牛乳、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	バナナ、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、福神漬、コーン缶、しめじ、れんこん、マッシュルーム、水菜、にんにく、しょうが	水餃子スープ、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	548kcal	19.8g	19.9g	193mg	2.2mg	260μg	0.32mg	0.38mg	34mg
3歳未満児	507kcal	19.0g	17.7g	278mg	2.0mg	224μg	0.28mg	0.42mg	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。

11/22 お米ができるまでの話 自分で自分の分のおにぎりを作ります。

11/15 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

★きのご栽培&収穫・・・椎茸の原木を観察し、大きくなったら収穫してみましょう

