

令和4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火	乳酸菌飲料ミラフル	★精進料理メニュー★ ごま塩御飯、揚げだし豆腐、納豆和え、なめこのみそ汁、柿	米、○クレープの皮、片栗粉、油	○牛乳、木綿豆腐、挽きわり納豆、○ホイップクリーム、油揚げ、みみそ、ごま	こんぶ(だし用)、○バナナ、かき、こまつな、にんじん、えのきたけ、なめこ、しめじ、糸みつば、干しいたけ、ひじき	バナナクレープ、牛乳
2水	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	ミートソーススパゲティ、チキンナゲット、大根とホタテのサラダ、みかん、牛乳	スパゲティ、○ホットケーキ粉、マヨドレ、○グラニュー糖、油、砂糖	牛乳、チキンナゲット、豚ひき肉、○卵、ほたて缶、○バター、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	みかん、たまねぎ、だいこん、にんじん、トマトピューレ、きゅうり	マドレーヌ、麦茶
4金	乳酸菌飲料ミラフル	御飯、油淋鶏、切り干し大根サラダ、中華スープ、バナナ	米、○じゃがいも、和風ドレッシング、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○ベーコン、ハム	バナナ、にんじん、えのきたけ、レタス、ねぎ、切り干しだいこん、○たまねぎ、きゅうり、干しいたけ	ベーコンポテトパイ、牛乳
5土	ジョア	ジャージャー麺、シュウマイ、白菜のナムル、オレンジ、牛乳	○食パン、蒸し中華めん、○ねりごま、砂糖、ごま油、片栗粉、○グラニュー糖	牛乳、豚ひき肉、米みそ	はくさい、オレンジ、ねぎ、きゅうり、たけのこ(水煮)、にんじん	ごまトースト、麦茶
7月	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	ふわふわ丼、さつまいものみそ汁、ほうれん草の磯和え、りんご	米、さつまいも、焼ふ、三温糖	○牛乳、卵、鶏ひき肉、米みそ、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	りんご、ほうれんそう、○バナナ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、刻みのり	バナナココア、牛乳
8火	乳酸菌飲料ミラフル	★お弁当給食★ 夕焼け御飯、さばの竜田揚げ、ブロッコリーのごまあえ、みかん	○さつまいも、米、さといも、○砂糖、○油、砂糖	○牛乳、さば、ごま、油揚げ、○黒ごま	みかん、にんじん、ブロッコリー、しょうが、にんにく	大学芋、牛乳
9水	豆乳飲料まめびよ(バナナ味)	塩ラーメン、春巻き、もやしとわかめのナムル、柿、牛乳	ゆで中華めん、○米、ごま油	牛乳、○さけ、焼き豚、○プロセスチーズ、なると、ごま、◎まめびよ(豆乳飲料)バナナ	柿、もやし、にんじん、ねぎ、○焼きのり、カットわかめ	鮭チーズおにぎり、麦茶
10木	牛乳	ロールパン、鶏肉のオレンジ焼き、大根とタコのマリネ風、クリームシチュー、グレープフルーツ	ロールパン、○小麦粉、じゃがいも	鶏もも肉、たこ、◎グリコ牛乳	グレープフルーツ、にんじん、だいこん、たまねぎ、○ねぎ、○だいこん、ブロッコリー、○にんじん、きゅうり、マーマレード、○ホイップクリーム	すいとん、麦茶
11金	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	御飯、肉豆腐、小松菜のおかかあえ、みそ汁(もやし)、バナナ	米、○フライドポテト、○油、砂糖	○牛乳、豚肉(ばら)、焼き豆腐、米みそ、かにかまぼこ、油揚げ、かつお節、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	バナナ、こまつな、もやし、ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、カットわかめ	フライドポテト、牛乳
12土	ジョア	塩焼きそば、焼き餃子、ブロッコリーの中華和え、オレンジ、牛乳	焼きそばめん、油、○グラニュー糖	牛乳、豚肉(肩)、えび、いか、ハム	オレンジ、ブロッコリー、もやし、にんじん、キャベツ、にら	シュガーパイ、麦茶
14月	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	ミートソーススパゲティ、チキンナゲット、大根とホタテのサラダ、牛乳、バナナ	スパゲティ、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、○グラニュー糖、油、砂糖	牛乳、チキンナゲット、豚ひき肉、○卵、ほたて貝柱水煮缶、○バター、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	バナナ、たまねぎ、だいこん、にんじん、トマトピューレ、きゅうり	マドレーヌ、麦茶
15火	牛乳	赤飯、鮭の西京焼き、きゅうりとわかめの酢の物、豆腐すまし汁(わかめ)、みかん	米、もち米、○上新粉、○砂糖、砂糖、○片栗粉	さけ、木綿豆腐、あずき、米みそ、しらす干し、ごま、◎グリコ牛乳	みかん、きゅうり、ねぎ、カットわかめ	つるのこ餅、麦茶
16水	☆乳児食育りんご☆	チキンカレー、福神漬け、だいこんのサラダ、柿、牛乳	米、じゃがいも、○クレープの皮、マヨネーズ、油	牛乳、鶏もも肉、○ホイップクリーム、チーズ	○バナナ、かき、にんじん、福神漬、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんにく	バナナクレープ、麦茶
17木	牛乳	ロールパン、かわいいのムニエル、ブロッコリーサラダ、レタススープ、グレープフルーツ	ロールパン、マヨネーズ、小麦粉	○ヨーグルト(加糖)、かわいい、ハム、ベーコン、バター、◎グリコ牛乳	グレープフルーツ、ブロッコリー、レタス、○もも缶、○みかん缶、○バナナ、マッシュルーム、えのきたけ	フルーツヨーグルト、麦茶
18金	豆乳飲料まめびよ(バナナ味)	牛丼(選べるトッピング)、シーザーサラダ、わかめのみそ汁、みかん	米、○さつまいも、マヨネーズ、しらす、砂糖、食パン	牛肉(もも)、卵、木綿豆腐、○ホイップクリーム、ベーコン、淡色みそ、チーズ、たらこ、粉チーズ、牛乳、◎まめびよ(豆乳飲料)バナナ	キウイフルーツ、レタス、ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、カットわかめ、レモン果汁	ミニマロンケーキ、麦茶
19土	ジョア	焼きうどん、ウインナーソーテー、白菜の昆布和え、牛乳、オレンジ	ゆでうどん、○サンドイッチパン、○マヨネーズ	牛乳、ウインナー、豚肉(もも)、○ツナ油漬缶	はくさい、オレンジ、キャベツ、ねぎ、にんじん、○キャベツ、塩こんぶ	ツナサンド、麦茶
21月	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	塩ラーメン、春巻き、もやしとわかめのナムル、りんご、牛乳	○米、ゆで中華めん、ごま油	牛乳、焼き豚、なると、ごま、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	りんご、もやし、にんじん、ねぎ、カットわかめ	選べるおにぎり、麦茶
22火	乳酸菌飲料ミラフル	御飯、ポークチャップ、キャベツサラダ、わかめスープ、みかん	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム、○バター、○卵、○ごま	みかん、たまねぎ、キャベツ、カットわかめ	ごまクッキー、牛乳
24木	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	御飯、油淋鶏、切り干し大根サラダ、中華スープ、バナナ	米、○じゃがいも、和風ドレッシング、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○ベーコン、ハム、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	バナナ、にんじん、えのきたけ、レタス、ねぎ、切り干しだいこん、○たまねぎ、きゅうり、干しいたけ	ベーコンポテトパイ、牛乳
25金	乳酸菌飲料ミラフル	御飯、肉豆腐、小松菜のおかかあえ、みそ汁(もやし)、グレープフルーツ	米、○フライドポテト、○油、砂糖	○牛乳、豚肉(ばら)、焼き豆腐、米みそ、かにかまぼこ、油揚げ、かつお節	グレープフルーツ、こまつな、もやし、ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、カットわかめ	フライドポテト、牛乳
26土	ジョア	たらこスパゲティ、じゃが芋のチーズ焼き、白菜とハムのサラダ、オレンジ、牛乳	スパゲティ、じゃがいも、○ホットケーキ粉	牛乳、たらこ、○牛乳、ハム、とろけるチーズ、バター	はくさい、オレンジ、たまねぎ、コーン缶、万能ねぎ、刻みのり、パセリ	ココア蒸しパン、麦茶
28月	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	御飯、マーボー豆腐、春雨サラダ、ワンタンスープ、りんご	米、○フランスパン、和風ドレッシング、はるさめ、片栗粉、ごま油、○砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、○牛乳、○卵、ハム、米みそ、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)、○調製豆乳	りんご、きゅうり、ねぎ、にんじん、万能ねぎ、しょうが	フレンチトースト、豆乳
29火	乳酸菌飲料ミラフル	高月米のおにぎり、さんまの塩焼き、なめこおろし和え、豚汁、みかん	米、○ホットケーキ粉、砂糖、○メープルシロップ、ごま油	○牛乳、さんま、豚肉(肩ロース)、米みそ、○卵、油揚げ	みかん、きゅうり、なめこ、だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう	マーブルケーキ、牛乳
30水	豆乳飲料まめびよ(バナナ味)	チキンカレー、福神漬け、だいこんのサラダ、柿、牛乳	米、○コッペパン、じゃがいも、○油、○砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、鶏もも肉、チーズ、○きな粉、◎まめびよ(豆乳飲料)バナナ	かき、にんじん、福神漬、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんにく	揚げパン、麦茶



☆ 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 550kcal 20.2g 20.4g 212mg 2.0mg 173μg 0.35mg 0.36mg 37mg
3歳未満児 526kcal 19.9g 18.7g 318mg 2.3mg 143μg 0.31mg 0.39mg 31mg

☆ 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。

11/15 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

11/16 秋の果物紹介(乳児) 目の前で切ってりんごを紹介しします

11/29 おにぎり作り 地元の高月米を使ってラップおにぎりを作ります



