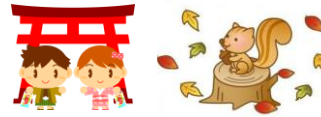


令和5年 11月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第七こども園

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水	ジョア	けんちんうどん、厚揚げステーキ、小松菜のなめたけ和え、柿	ゆでうどん、○コッペパン、さといも、砂糖	○牛乳、生揚げ、○ウインナー	かき、こまつな、だいこん、にんじん、なめたけ、ごぼう、きゅうり、○キャベツ、干しいたけ	牛乳 ホットドッグ
2木	牛乳 きゅうりスティック	御飯、みそ汁(あおさ)、鶏肉の照り焼き、れんこんのきんぴら、みかん	米、砂糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	みかん、れんこん、にんじん、ねぎ、あおさ、◎きゅうり	牛乳 マシュマロサンド
4土	ジョア	塩ラーメン、牛乳、ほうれん草のナムル(コーン)、オレンジ	ゆで中華めん、○食パン、○マーガリン、○グラニュー糖、ごま油	牛乳、焼き豚、なると、ごま	オレンジ、ほうれんそう、もやし、にんじん、コーン缶、ねぎ	麦茶 シュガートースト
6月	牛乳	御飯、豆腐スープ(わかめ)、八宝菜、ブロッコリーの中華和え、りんご	○食パン、米、ごま油、オニオンドレッシング、○油、片栗粉、砂糖	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、○ベーコン、○とろけるチーズ	りんご、はくさい、ブロッコリー、もやし、ねぎ、○たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、○ピーマン、黒きくらげ、カットわかめ	牛乳 ピザトースト
7火	豆乳 人参スティック	ちゃんぽん、牛乳、揚げワンタン、ポパイサラダ、バナナ	ゆで中華めん、○米、ごまドレッシング、油、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、ベーコン、えび(むき身)、いか、かまぼこ、○チーズ、○かつお節、◎調製豆乳	ほうれんそう、バナナ、◎にんじん、もやし、キャベツ、コーン缶、にんじん	麦茶 おかかチーズ おにぎり
8水	ジョア	わかめ御飯、豚汁、さばの塩焼き、れんこんのタラマヨ和え、柿	米、○グラニュー糖、マヨネーズ、ごま油	◎牛乳、さば、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、たらこ、油揚げ	かき、れんこん、○りんご(缶詰)、にんじん、きゅうり、ねぎ、だいこん、ごぼう	牛乳 アップルパイ
9木	牛乳 きゅうりスティック	ロールパン、コーンスープ、ハニースパイシーチキン、マカロニサラダ、みかん	ロールパン、マカロニ、マヨネーズ、はちみつ	牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、○ヨーグルト(加糖)、ハム	みかん、○もも缶、○みかん缶、○バナナ、たまねぎ、コーン(冷凍)、きゅうり、にんじん、にんにく、◎きゅうり	麦茶 フルーツヨーグルト
10金	飲むヨーグルト	御飯、ワンタンスープ、チンジャオロース、大根とホタテのサラダ、キウイフルーツ	米、○小麦粉、マヨネーズ、○砂糖、○ごま油、○油、砂糖、片栗粉	○牛乳、◎ヨーグルト(ドリンク)、豚肉(肩ロース)、ほたて貝柱水煮缶、○豆乳、○黒ごま	キウイフルーツ、だいこん、たけのこ(ゆで)、ピーマン、にんじん、きゅうり、万能ねぎ	牛乳 黒ごま焼き かりんとう
11土	ジョア	焼きそば、牛乳、えびシュウマイ、オーロラサラダ、オレンジ	焼きそばめん、油、マヨネーズ	牛乳、豚肉(肩)	オレンジ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、カリフラワー、もやし	麦茶 クリームパン
13月	牛乳	御飯、みそ汁(だいこん)、ヒレカツ、ほうれん草の磯和え、りんご	米、○さつまいも、パン粉、油、小麦粉	○牛乳、◎牛乳、豚肉(ヒレ)、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、ほうれんそう、だいこん、にんじん、万能ねぎ、カットわかめ、刻みのり	牛乳 蒸し焼きいも
14火	豆乳 人参スティック	カレーうどん、松風焼き、酢みそ和え、バナナ	ゆでうどん、○フランスパン、砂糖、油、○砂糖、片栗粉	○牛乳、鶏ひき肉、○卵、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、白みそ、ごま、◎調製豆乳	バナナ、◎にんじん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、しめじ、カットわかめ	牛乳 フレンチトースト
15水	ジョア	赤飯、けんちん汁、ぶりのみそ照り焼き、オクラとかまぼこの海苔和え、柿	米、もち米、○上新粉、○砂糖、さといも、砂糖、○片栗粉	ぶり、かまぼこ、あずき(乾)、木綿豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	かき、オクラ、ねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、刻みのり、しょうが	麦茶 つるのこ餅
16木	牛乳 きゅうりスティック	御飯、さつまいものみそ汁、肉豆腐、大根のゆかりあえ、みかん	米、さつまいも、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚肉(ばら)、焼き豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、だいこん、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、◎きゅうり	牛乳 あんまん
17金	飲むヨーグルト	御飯、なめこのみそ汁、大根と豚肉の煮物、納豆和え、キウイフルーツ	米、○コーンフレーク	○牛乳、◎ヨーグルト(ドリンク)、木綿豆腐、豚肉(もも)、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、だいこん、ほうれんそう、なめこ、にんじん、万能ねぎ、だいこん(たくあん)	牛乳 マシュマロフレーク
18土	ジョア	たらこスパゲティ、牛乳、イタリアンサラダ、オレンジ	スパゲティ、○蒸しパンミックス、フレンチドレッシング(分離型)	牛乳、◎ホイップクリーム、たらこ、チーズ、バター	○バナナ、オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、黄ピーマン、ミニトマト、グリーンアスパラガス、万能ねぎ、刻みのり	麦茶 バナナクレープ
20月	牛乳	御飯、豆腐スープ(わかめ)、八宝菜、ブロッコリーの中華和え、りんご	○食パン、米、ごま油、オニオンドレッシング、○油、片栗粉、砂糖	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、○ベーコン、○とろけるチーズ	りんご、はくさい、ブロッコリー、もやし、ねぎ、○たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、○ピーマン、黒きくらげ、カットわかめ	牛乳 ピザトースト
21火	豆乳 人参スティック	ちゃんぽん、牛乳、揚げワンタン、ポパイサラダ、バナナ	ゆで中華めん、○米、ごまドレッシング、油、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、ベーコン、えび(むき身)、いか、かまぼこ、◎調製豆乳	ほうれんそう、バナナ、◎にんじん、もやし、キャベツ、コーン缶、にんじん、○焼きのり	麦茶 選べるおにぎり
22木	ジョア	オージービーカレー、牛乳、コールスローサラダ、柿	米、○食パン、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)、油、○砂糖	牛乳、牛肉(肩)、ハム	かき、キャベツ、にんじん、たまねぎ、にんにく	麦茶 フェアリーブレッド
24金	飲むヨーグルト	チキンフィレオ、わかめスープ、バイクドポテト、コーンサラダ、キウイフルーツ	パーガーパン、じゃがいも、マヨネーズ(スプレッド)、○さつまいも、油	◎ヨーグルト(ドリンク)、鶏もも肉、○ホイップクリーム、ハム	キウイフルーツ、キャベツ、コーン(冷凍)、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	麦茶 モンブラン風ケーキ
25土	ジョア	みそラーメン、牛乳、白菜のナムル、オレンジ	ゆで中華めん、○食パン、○マーガリン、ごま油、○グラニュー糖	牛乳、なると	はくさい、オレンジ、キャベツ、きゅうり、コーン(冷凍)、ねぎ	麦茶 シュガートースト
27月	牛乳	御飯、みそ汁(だいこん)、ヒレカツ、ほうれん草の磯和え、りんご	米、○さつまいも、パン粉、油、小麦粉	○牛乳、◎牛乳、豚肉(ヒレ)、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、ほうれんそう、だいこん、にんじん、万能ねぎ、カットわかめ、刻みのり	牛乳 蒸し焼きいも
28火	豆乳 人参スティック	カレーうどん、松風焼き、酢みそ和え、バナナ	ゆでうどん、○フランスパン、砂糖、油、○砂糖、片栗粉	○牛乳、鶏ひき肉、○卵、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、白みそ、ごま、◎調製豆乳	バナナ、◎にんじん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、しめじ、カットわかめ	牛乳 フレンチトースト
29水	ジョア	ふりかけ御飯、けんちん汁、ぶりのみそ照り焼き、オクラとかまぼこの海苔和え、柿	米、○ホットケーキミックス、○砂糖、さといも、砂糖	○牛乳、ぶり、かまぼこ、○バター、木綿豆腐、○卵、○ごま、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	かき、オクラ、ねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、刻みのり、しょうが	牛乳 ごまクッキー
30木	牛乳 きゅうりスティック	御飯、さつまいものみそ汁、肉豆腐、大根のゆかりあえ、みかん	米、さつまいも、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚肉(ばら)、焼き豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、だいこん、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、◎きゅうり	牛乳 あんまん

☆ 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 543kcal	20.3g	20.1g	193mg	2.10mg	194μg	0.37mg	0.37mg	41mg
3歳未満児 509kcal	20.1g	18.4g	264mg	2.30mg	168μg	0.35mg	0.42mg	34mg

《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。
- ・ 15日 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。

※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。
※給食展示等は、事務所前にありますので、ご覧になって下さい。

* 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 *

