

令和7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	屋食	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 土	ジョア	ソース焼きそば、牛乳 わかめの酢の物 バナナ	焼きそばめん、油 砂糖 ○ホットケーキミックス	牛乳、豚肉(ばら) かにかまぼこ ◎ジョア	バナナ、キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、ピーマン カットわかめ、あおのり	麦茶 マフィン
4 火	のむヨーグルト	けんちんうどん 高野豆腐のから揚げ きゅうりとわかめの酢の物、柿	ゆでうどん、○さつま芋、油 里芋、片栗粉、砂糖、○砂糖 ○小麦粉、○バター	○牛乳、凍り豆腐 ◎ヨーグルト(ドリンク)	かき、きゅうり、だいこん、もやし にんじん、ごぼう、カットわかめ	牛乳 さつまいもサブレ
5 水	豆乳 ビスケット	御飯、さつま汁 さばの味噌煮 ほうれん草のツナ和え、キウイ	米、さつまいも、三温糖 ごま油、◎ビスケット	さば、木綿豆腐、鶏もも肉 ツナ缶、油揚げ、米みそ ◎調製豆乳	キウイ、○りん、もやし、ほうれんそう だいこん、にんじん、ねぎ ごぼう	牛乳 アップルパイ
6 木	ジョア	ツイストパン、クリームシチュー 肉団子のチーズ焼き フレンチサラダ、みかん	○米、ロールパン じゃがいも、小麦粉 ○三温糖、バター	牛乳、鶏もも肉、○赤みそ ◎ジョア ミートボール、チーズ	みかん、たまねぎ、キャベツ にんじん、きゅうり、しめじ、コーン缶	麦茶 五平餅
7 金	豆乳 バナナチップス	ふりかけ御飯、春雨スープ ヒレカツ ブロッコリーとカニカマ和え物、パイナップル	米、○食パン、パン粉 油、小麦粉、三温糖 春雨	○牛乳、豚肉(ヒレ) かにかまぼこ、ごま、○ホイップ ◎豆乳	りんご果汁、ミニブロッコリー パイナップル、きゅうり、にんじん、◎バナナ チップス	牛乳 ホイップサンド
8 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、マヨドレ さつまいも、じゃがいも 油、○パイシート	牛乳、焼き豚 ◎ジョア	バナナ、もやし、たまねぎ、きゅうり にんじん、コーン缶、あおのり	麦茶 サンドイッチ
10 月	牛乳 ビスケット	麦御飯、ワンタンスープ 麻婆豆腐 パンサンスー、みかん	米、○コッペパン、押麦 春雨、○バター 片栗粉、砂糖、◎ビスケット	○調製豆乳、木綿豆腐 カニカマ、ハム、米みそ、ごま ◎牛乳、豚ひき肉	みかん、きゅうり、ねぎ、にんじん たまねぎ、干しいたけ	豆乳 ガーリックトースト
11 火	のむヨーグルト	あんかけ焼そば、牛乳 ミニ春巻き ベーコンとブロッコリーのホットサラダ、バナナ	焼きそばめん、○米 マヨドレ、油、片栗粉 ごま油	牛乳、春巻き、豚肉(ばら) ○豚肉(もも)、○ごま ベーコン、◎のむヨーグルト	ミニブロッコリー、バナナ、キャベツ、たまねぎ にんじん、○ほうれんそう、コーン、○もやし ピーマン、たけのこ、○にんじん、○たくあん	麦茶 キンパ風混ぜごはん こんぶ
12 水	ジョア	御飯、みそ汁(わかめ・豆腐) 肉じゃが 隠元のごま和え、キウイフルーツ	○さつまいも、米 じゃがいも、しらたき 三温糖、油、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(ばら) 米みそ、すりごま ◎ジョア	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	牛乳 ふかし芋
13 木	豆乳 きゅうりスティック	ねばねば丼、みそ汁(かぶ・油揚げ) 白菜ツナポン和え りんご	○ホットケーキミックス 砂糖、ごま油、三温糖 ○オリーブ油、米	豚ひき肉、○卵、納豆、◎豆乳 ○牛乳、ツナ缶、米みそ、かつお節 油揚げ、○チーズ、ごま、○ハム	はくさい、りんご、かぶ、にんじん、ねぎ こまつな、○ミックスベジタブル ○ほうれんそう、にら、◎きゅうり	牛乳 ケーキサレ
14 金	豆乳 バナナチップス	ちらし寿司、すまし汁(花麩・えのき・三つ葉) かじきのみそ照り焼き 白和え、柿	米、○上新粉、○砂糖 板こんにやく、砂糖、花麩 ○片栗粉	かじき、木綿豆腐、 ちくわ、米みそ、油揚げ すりごま、◎豆乳	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、椎茸、刻みのり、か んぴょう(乾)、しょうが、◎バナナチップス	ほうじ茶 つるのこ餅
15 土	ジョア	ベーコンのバター醤油のスパゲティ、牛乳 レンコンサラダ パイナップル	スパゲティ、バター 砂糖 ○かぼちゃあんパン	牛乳、ベーコン、ハム ◎ジョア	れんこん、パイナップル、たまねぎ きゅうり、にんじん、コーン缶、ピーマン しめじ、ほうれんそう、刻みのり	麦茶 かぼちゃあんパン
17 月	豆乳、 おしゃぶり昆布	けんちんうどん 鶏むね肉のから揚げ きゅうりとわかめの酢の物、柿	ゆでうどん、里芋、片栗粉 ○さつまいも、○小麦粉、油 ○砂糖、○バター、砂糖	○牛乳、鶏むね肉 ◎豆乳	かき、きゅうり、だいこん、もやし にんじん、ごぼう、カットわかめ、◎おしゃぶり 昆布	牛乳 さつまいもサブレ
18 火	ジョア	ツイストパン、クリームシチュー 肉団子のチーズ焼き フレンチサラダ、みかん	○米、ロールパン じゃがいも、小麦粉 ○三温糖、バター	牛乳、鶏もも肉、○赤みそ ○いわし(煮干し)、◎ジョア 肉団子、チーズ	みかん、たまねぎ、キャベツ にんじん、きゅうり、しめじ、コーン缶	麦茶 五平餅 小魚
19 水	牛乳 ビスケット	パンバイキング コンソメスープ、ハンバーグ ポパイサラダ、パイナップル	ロールパン クロワッサン、パン粉、◎ ビスケット	豚ひき肉、鶏ひき肉、ベーコン ○生クリーム、○甘ぐり ◎牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、パイナップル にんじん、もやし、コーン缶 干しいたけ	麦茶 栗のケーキ
20 木	のむヨーグルト	御飯、けんちん汁 さばの味噌煮 ほうれん草のツナ和え、キウイ	米、さといも、三温糖 ごま油	さば、木綿豆腐、鶏もも肉 油揚げ、米みそ、ツナ缶 ◎ヨーグルト(ドリンク)	キウイ、○りんご、もやし、ほうれんそう だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう	牛乳 アップルパイ
21 金	豆乳、 バナナチップス	御飯、春雨スープ ヒレカツ ブロッコリーとカニカマ和え物、みかん	米、○食パン、パン粉 ○マヨドレ、油、小麦粉 はるさめ、三温糖	○牛乳、豚肉(ヒレ) かにかまぼこ、ごま、○ホイップ ◎豆乳	みかん、ミニブロッコリー、にんじん きゅうり、キャベツ、コーン缶、万能ねぎ、◎バ ナナチップス	牛乳 ホイップサンド
22 土	ジョア	きのこカレーうどん、牛乳 ほうれん草ともやしの炒め物 バナナ	ゆでうどん ○ウエハース 片栗粉、油	牛乳、豚肉(もも)、ウインナー ベーコン、◎ジョア ○ヨーグルト	バナナ、もやし、ねぎ、ほうれんそう しめじ、しいたけ、えのきたけ、にんじん	麦茶 ヨーグルト・麦 ふあー
25 火	牛乳	麦御飯、ワンタンスープ 麻婆豆腐 パンサンスー、みかん	米、○コッペパン、押麦 はるさめ、○バター 片栗粉、砂糖、三温糖 油、ごま油	○調製豆乳、木綿豆腐、豚ひき肉 カニカマ、ハム、米みそ、ごま ◎牛乳	みかん、きゅうり、ねぎ、にんじん たまねぎ、干しいたけ	豆乳 ガーリックトースト こんぶ
26 水	のむヨーグルト	あんかけ焼そば、牛乳 ミニ春巻き ベーコンとブロッコリーのホットサラダ、バナナ	焼きそばめん、○米 マヨドレ、油、片栗粉 ごま油	牛乳、春巻き、豚肉(ばら)、○ごま ○豚肉(もも)、ベーコン ◎ヨーグルト(ドリンク)	ミニブロッコリー、バナナ、キャベツ、コーン 玉ねぎ、人参、○ほうれんそう、○たくあん ○もやし、ピーマン、たけのこ、○にんじん	麦茶 キンパ風混ぜごはん
27 木	豆乳、 バナナチップス	御飯、みそ汁(わかめ・豆腐) 肉じゃが 隠元のごま和え、キウイフルーツ	○さつまいも、米 じゃがいも、しらたき 三温糖、油、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(ばら) 米みそ、すりごま ◎豆乳	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、◎バナナチップス	牛乳 焼きいも
28 金	豆乳 ビスケット	ねばねば丼、みそ汁(かぶ・油揚げ) 白菜ツナポン和え りんご	○ホットケーキミックス 砂糖、ごま油、三温糖 ◎ビスケット、米	豚ひき肉、○卵、納豆、○牛乳 ツナ缶、米みそ、油揚げ、かつお節 ○チーズ、ごま、○ハム、◎豆乳	はくさい、りんご、かぶ、にんじん、ねぎ こまつな、○ミックスベジタブル ○ほうれんそう、にら	牛乳 ケーキサレ
29 土	ジョア	コーンラーメン、牛乳 もやしとにらの和え物 パイナップル	ゆで中華めん ごま油 ○パイシート	牛乳、しゅうまい ごま油、焼き豚 ◎ジョア	もやし、パイナップル、コーン缶、キャベツ にんじん、ねぎ、にら、こまつな、カットわかめ	麦茶 コーンピザパイ

☆ 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》



- ・ 4日 精進料理の献立になっています。
- ・ 14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。
- ・ 19日 誕生会メニューになっています。

※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。

* 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 *

