令和8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	
2 月	ジョア、ゆでブロッコリー	けんちんうどん、じゃがいも餃子、きゅうりとわかめの酢の物、柿	ゆでうどん、○米、ぎょうざの皮、さといも、じゃがいも、○三温糖、油、砂糖	○赤みそ、◎ジョア	かき、◎ブロッコリー、きゅうり、だいこん、もやし、にんじん、ごぼう、カットわかめ	麦茶、選べるおにぎり
3 火	☆　☆　文化の日　☆　☆					
4 水	豆乳、きゅうりスティック	**★ポークカレー（りんさん）**、牛乳、福神漬け、ブロッコリーサラダ、オレンジ	米、じゃがいも、マヨドレ、油、○さつまいも、	牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム、◎調製豆乳、○卵、○生クリーム	ブロッコリー、たまねぎ、オレンジ、にんじん、福神漬、にんにく、◎きゅうり	麦茶、スイートポテト
5 木	豆乳、ウエハース	御飯、すまし汁（豆腐・えのき）、さばの味噌煮、ほうれん草のツナ和え、みかん	米、○パイ生地、三温糖、ごま油、◎ウエハース	○牛乳、さば、豆腐、○あん、ツナ油漬缶、油揚げ、米みそ、◎調製豆乳	みかん、もやし、ほうれんそう、にんじん、えのき、みつば	牛乳、あんロールパイ
6 金	のむヨーグルト	御飯、みそ汁（だいこん・なめこ）、チキンカツ、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとカニカマ和え物、柿	米、○バターロール、パン粉、油、小麦粉、三温糖	○牛乳、鶏むね肉、○ホイップクリーム、かにかまぼこ、米みそ、ごま、◎のむヨーグルト	かき、ブロッコリー(ゆで)、だいこん、きゅうり、にんじん、○みかん缶、なめこ	牛乳、ホイップサンド
7 土	ジョア	しょうゆラーメン、牛乳、秋のマセドニアサラダ、オレンジ	ゆで中華めん、○ミックス粉、じゃがいも、さつまいも、マヨドレ	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、オレンジ	麦茶、バナナマフィン
9 月	ジョア、ゆでブロッコリー	御飯、ワンタンスープ、麻婆豆腐、バンサンスー、柿	米、○コッペパン、はるさめ、片栗粉、砂糖、三温糖、油、ごま油	○調製豆乳、豆腐、豚ひき肉、ワンタン、卵、ハム、米みそ、○バター、ごま、◎ジョア	かき、◎ブロッコリー、きゅうり、ねぎ、万能ねぎ、干ししいたけ、にんじん	豆乳、ガーリックトースト
10 火	牛乳、ビスケット	ふりかけごはん、みそ汁（わかめ・豆腐）、肉じゃが、隠元のごま和え、バナナ	米、じゃがいも、しらたき、三温糖、油、砂糖、◎ビスケット	○ラクトアイス、木綿豆腐、豚肉(ばら)、米みそ、すりごま、◎牛乳	バナナ、いんげん、たまねぎ、にんじん、○マンゴー、○キウイフルーツ、コーン缶、カットわかめ	麦茶、**★バニラアイス（こうき）**＆リッツ
11 水	豆乳、きゅうりスティック	ツイストパン、クリームシチュー、チキンナゲット、フレンチサラダ、オレンジ	○さつまいも、胚芽ロールパン、じゃがいも、小麦粉、油	○牛乳、牛乳、チキンナゲット、鶏もも肉、有塩バター、◎調製豆乳	たまねぎ、キャベツ、オレンジ、にんじん、しめじ、コーン缶、きゅうり、◎きゅうり	牛乳、ふかし芋
12 木	豆乳、ウエハース	ねばねば丼、みそ汁（かぶ・油揚げ）、白菜ツナポン和え、みかん	米、○ホットケーキ粉、○油、○砂糖、ごま油、◎ウエハース	○牛乳、豚ひき肉、納豆、○豆腐、ツナ缶、みそ、油揚げ、○きな粉、ごま、かつお節、◎調製豆乳	はくさい、みかん、かぶ、にんじん、ねぎ、こまつな、にら	牛乳、**★きな粉ドーナツ（こうすけさん）**
13 金	のむヨーグルト	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、板こんにゃく、砂糖、焼ふ、○片栗粉	かじき、木綿豆腐、ちくわ、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、すりごま、◎のむヨーグルト	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、干ししいたけ、刻みのり、かんぴょう、しょうが	麦茶、つるのこ餅
14 土	ジョア	和風きのこスパゲティ、牛乳、レンコンサラダ、バナナ	スパゲティー、○米	牛乳、○豚肉(ばら)、鶏もも肉、ハム、有塩バター、○ごま、◎ジョア	れんこん、バナナ、きゅうり、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、コーン缶、しめじ、まいたけ、刻みのり	麦茶、肉巻きおにぎり
16 月	ジョア、ゆでブロッコリー	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、みかん	ゆでうどん、○肉まん、さといも、片栗粉、油、砂糖	鶏むね肉、◎ジョア	みかん、◎ブロッコリー、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	牛乳、肉まん
17 火	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、みかん	ロールパン、クロワッサン、パン粉、油、◎ビスケット、○プリン	豚ひき肉、牛ひき肉、ベーコン、卵、牛乳、○ホイップクリーム、◎牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、みかん、キャベツ、○みかん缶、にんじん、○キウイフルーツ、コーン缶	麦茶、プリンアラモード
18 水	豆乳、きゅうりスティック	ポークカレー、牛乳、福神漬け、ブロッコリーサラダ、オレンジ	米、じゃがいも、マヨドレ、油	牛乳、○水餃子、豚肉(肩ロース)、ハム、○ごま、◎調製豆乳	ブロッコリー、たまねぎ、オレンジ、にんじん、福神漬、○にんじん、○チンゲンサイ、○葉ねぎ、にんにく、◎きゅうり	麦茶、水餃子スープ
19 木	豆乳、ウエハース	御飯、さつま汁、さばの味噌煮、ほうれん草のツナ和え、バナナ	米、○パイシート、さつまいも、三温糖、ごま油、◎ウエハース	○牛乳、さば、豆腐、○あん、鶏もも肉、ツナ油漬缶、油揚げ、米みそ、◎調整豆乳	バナナ、もやし、ほうれんそう、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう	牛乳、あんロールパイ
20 金	のむヨーグルト	御飯、みそ汁（だいこん・なめこ）、チキンカツ、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとカニカマ和え物、柿	米、○ロールパン、パン粉、油、小麦粉、三温糖	○牛乳、鶏むね肉、○ホイップクリーム、かにかまぼこ、米みそ、ごま、◎のむヨーグルト	かき、ブロッコリー(ゆで)、だいこん、きゅうり、にんじん、○みかん、なめこ	牛乳、ホイップサンド
21 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、○ヨーグルト(加糖)、豚肉(ばら)、ベーコン、◎ジョア	バナナ、もやし、ねぎ、ほうれんそう、しめじ、しいたけ、にんじん	麦茶、ヨーグルト、麦ふぁー
23 月	☆　☆　勤労感謝の日　☆　☆					
24 火	牛乳、ビスケット	ふりかけごはん、みそ汁（わかめ・豆腐）、肉じゃが、隠元のごま和え、バナナ	米、じゃがいも、しらたき、三温糖、油、砂糖、◎ビスケット	○ラクトアイス、木綿豆腐、豚肉(ばら)、米みそ、すりごま、◎牛乳	バナナ、いんげん(ゆで)、たまねぎ、にんじん、○マンゴー、○キウイフルーツ、コーン缶、カットわかめ	麦茶、**★バニラアイス（あかりさん）**＆リッツ
25 水	豆乳、きゅうりスティック	ツイストパン、クリームシチュー、チキンナゲット、フレンチサラダ、オレンジ	○さつまいも、胚芽ロールパン、じゃがいも、小麦粉、油	○牛乳、牛乳、チキンナゲット、鶏もも肉、有塩バター、◎調製豆乳	たまねぎ、キャベツ、オレンジ、にんじん、しめじ、コーン缶、きゅうり、◎きゅうり	牛乳、焼きいも
26 木	豆乳、ウエハース	ねばねば丼、みそ汁（かぶ・油揚げ）、白菜ツナポン和え、みかん	米、○ホットケーキ粉、○油、○砂糖、ごま油、三温糖、◎ウエハース	○牛乳、豚ひき肉、納豆、○豆腐、ツナ缶、みそ、油揚げ、○きな粉、ごま、かつお節、◎調製豆乳	はくさい、みかん、かぶ、にんじん、ねぎ、こまつな、にら	牛乳、**★シュガードーナツ（つむぎさん）**
27 金	のむヨーグルト	御飯、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、○クレープの皮、板こんにゃく、焼ふ、砂糖	かじき、木綿豆腐、○ホイップクリーム、ちくわ、米みそ、すりごま、◎のむヨーグルト、○豆乳	かき、ほうれんそう、にんじん、○バナナ、えのきたけ、糸みつば、しょうが	豆乳、バナナクレープ
28 土	ジョア	みそらーめん、牛乳、もやしとにらの和え物、バナナ	ゆで中華めん、ごま油、油、○パイシート	牛乳、豚ひき肉、焼き豚、○とろけるチーズ、◎ジョア	もやし、バナナ、チンゲンサイ、○コーン缶、ねぎ、にんじん、にら、こまつな、コーン缶、乾燥わかめ(素干し水戻し)	麦茶、コーンピザパイ
30 月	ジョア、ゆでブロッコリー	御飯、ワンタンスープ、麻婆豆腐、バンサンスー、柿	米、○コッペパン、はるさめ、片栗粉、砂糖、三温糖、油、ごま油	○調製豆乳、豆腐、豚ひき肉、ワンタン、たまご、ハム、米みそ、○バター、ごま、◎ジョア	かき、◎ブロッコリー、きゅうり、ねぎ、万能ねぎ、干ししいたけ、にんじん	豆乳、ガーリックトースト

☆　一日あたりの平均給与量　☆

	ｴﾈﾙｷﾞｰ	ﾀﾝﾊﾟｸ質	脂質	ｶﾙｼｳﾑ	鉄	ﾋﾞﾀﾐﾝA	ﾋﾞﾀﾐﾝB1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾋﾞﾀﾐﾝC
3歳以上児	501kcal	19.6g	16.4g	174mg	2.20mg	203μg	0.37mg	0.34mg	47mg
3歳未満児	479kcal	19.3g	15.1g	278mg	2.00mg	175μg	0.33mg	0.42mg	38mg

《今月の食育予定》



・　２日　給食は精進料理の献立になっています。
・　４日　幼児組、スイートポテト作りを行います。
・１３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。

●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
★⇒11月生まれのお友だちのリクエストメニューです。


