

# 令和2年 11月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園  
光明第八保育園

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	
02月	豆乳、食べる小魚	《精進料理》ごま塩ごはん、みそ汁(なめこ・油揚げ)、お麩じゃが、白菜ときゅうりの海苔和え、みかん	米、じゃが芋、小麦粉、白滝、オグラ、ニュー糖、砂糖、油	牛乳、卵、バター、油揚げ、みそ、ごま、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	白菜、みかん、玉ネギ、人参、胡瓜、なめこ、ブルーベリージャム、いんげん、みつ葉、刻みのり	牛乳、ブルーベリーマフィン
3火		☆☆ 文化の日 ☆☆				
04水	豆乳、人参スティック	ごはん、すまし汁(豆腐・わかめ)、さばのみそ煮、五目金平、オレンジ	米、さつまいも、こんにゃく、◎砂糖、砂糖、ごま油	牛乳、さば、絹ごし豆腐、みそ、赤みそ、卵、生クリーム、◎バター、ごま、◎調製豆乳	ねぎ、オレンジ、りんご、ごぼう、いんげん、人参、しょうが、カットわかめ、◎人参	牛乳、アップルポテト
05木	のむヨーグルト	きのこうどん、ちくわのマヨ焼き、キャベツの青じそ和え、りんご	うどん、◎食パン、欧風マヨネーズ、パン粉、オグラ、ニュー糖、片栗粉、◎粉糖、砂糖	牛乳、竹輪、豚肉、油揚げ、◎バター、ごま、◎のむヨーグルト	りんご、キャベツ、人参、なめこ、大根、しめじ、胡瓜、えのきたけ、ねぎ、椎茸、しそ	牛乳、ココアトースト
06金	牛乳	さつまいもごはん、豚汁、鶏肉の幽庵焼き、小松菜としらすの和え物、柿	米、さつまいも、◎ピーフン、さといも(冷凍)、板こんにゃく、◎ごま油、ごま油、◎砂糖、砂糖	鶏もも肉、豚肉(もも)、豆腐、◎豚肉(もも)、淡色みそ、しらす干し、◎牛乳	かき、こまつな、もやし、大根、◎キャベツ、人参、ごぼう、◎玉ネギ、ねぎ、◎筍、◎人参、◎ニラ、ゆず果皮、ゆず果汁	麦茶、焼きビーフン
07土	まめびよ	ちゃんぽんラーメン、ギョウザ、大根とツナの和風サラダ、バナナ	中華めん、◎パーガーパン、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、えび(むき身)、なると、ツナ油漬缶	バナナ、もやし、白菜、大根、ブロッコリー、チンゲンサイ、筍、胡瓜、ねぎ、人参	牛乳、チーズペーグルパン
09月	豆乳、バナナチップス	ごはん、みそ汁(かぶ・生揚げ)、チーズはんぺんフライ、ほうれん草の白和え、オレンジ	米、小麦粉、パン粉、油、板こんにゃく、砂糖	牛乳、はんぺん、豆腐、プロセステーズ、生揚げ、みそ、◎くりの甘露煮、卵、ごま、◎調製豆乳	オレンジ、ほうれん草、かぶ、玉ネギ、人参、かぶ・葉、◎バナナ(乾果)	牛乳、栗とあんこの蒸しパン
10火	ヤクルト	さつまいもカレー、福神漬、白菜としめじのスープ、カラフルサラダ、パイナップル	米、さつまいも、◎砂糖、油	◎ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、牛乳、◎ヤクルト	パイナップル、キャベツ、玉ネギ、白菜、人参、胡瓜、◎もも缶、◎みかん缶、◎パン缶、コーン、福神漬、トマト、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン	麦茶、フルーツヨーグルト、クラッカー
11水	豆乳、胡瓜スティック	ごはん、中華スープ、白身魚のチリソース、春雨の中華和え、りんご	米、◎小麦粉、春雨、片栗粉、オグラ、ニュー糖、油、砂糖、◎粉糖、ごま油	牛乳、すずき、◎バター、卵、◎アーモンド(乾)、ハム、ごま、◎調製豆乳	りんご、ねぎ、人参、玉ネギ、胡瓜、ニラ、椎茸、◎胡瓜	牛乳、スノーボールクッキー
12木	のむヨーグルト	ほうれん草ロールパン、コロコロスープ、コーンフレックチキン、マカロニサラダ、みかん	パン、◎米、欧風マヨネーズ、マカロニ、スパゲティ、◎板こんにゃく、オリーブ油	鶏もも肉、ツナ油漬缶、ベーコン、◎鶏もも肉、◎のむヨーグルト	みかん、大根、人参、玉ネギ、キャベツ、胡瓜、◎ごぼう、◎人参、◎糸みつば、◎干し椎茸	麦茶、かやくご飯おにぎり
13金	牛乳、人参スティック	《七五三・創立者誕生日お祝い献立》お赤飯、すまし汁(そうめん・花麩)、ぶりの照り焼き、さつまいも揚げと野菜の煮物、柿	米、もち米、◎上新粉、◎砂糖、さといも(冷凍)、干しそうめん、花麩、◎片栗粉、砂糖	ぶり、さつまいも揚げ、ささげ(乾)、◎牛乳	かき、胡瓜、れんこん、ごぼう、人参、いんげん、糸みつば、◎人参	麦茶、つるのこ餅、紅白ゼリー
14土	まめびよ	豚肉のしょうが焼き丼、みそ汁(じゃが芋・玉ネギ)、小松菜の煮びたし、オレンジ	米、じゃが芋、油、ごま油	牛乳、豚肉、みそ、油揚げ	玉ネギ、こまつな、オレンジ、人参、ピーマン、しめじ、万能ねぎ	牛乳、こしあんクリームどら焼き
16月	豆乳、おしゃぶり昆布	ふりかけごはん、みそ汁(キャベツ・油揚げ)、肉じゃが、ほうれん草の納豆和え、みかん	米、じゃが芋、小麦粉、白滝、オグラ、ニュー糖、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、卵、◎バター、納豆、油揚げ、みそ、かつお節、◎調製豆乳	みかん、玉ネギ、ほうれん草、◎バナナ、もやし、人参、キャベツ、カットわかめ、グリーンピース、◎こんぶ	牛乳、バナナマフィン
17火	ヤクルト	《オリンピックメニュー:ペルー》ロールパン、キャベツスープ、ロモサルタード、エビとホタテのセビーチェ、パイナップル	パン、フライドポテト、◎スパゲティ、セパレートドレッシング、砂糖	牛肉(もも)、牛肉(ばら)、ほたて貝柱、しばえび、◎しらす干し、ベーコン、◎バター、◎ヤクルト	パイナップル、玉ネギ、キャベツ、トマト、大根、胡瓜、赤ピーマン、黄ピーマン、こまつな、赤たまねぎ、ピーマン、人参、コーン、パセリ	麦茶、じゃこスパゲッティ
18水	豆乳、人参スティック	ごはん、みそ汁(豆腐・わかめ)、さばの塩焼き、五目金平、オレンジ	米、◎さつまいも、こんにゃく、◎砂糖、ごま油、砂糖	牛乳、さば、絹ごし豆腐、卵、◎生クリーム、◎バター、ごま、◎調製豆乳、みそ	オレンジ、ごぼう、いんげん、人参、カットわかめ、◎人参	牛乳、スイートポテト
19木	のむヨーグルト	親子うどん、ちくわのマヨ焼き、キャベツの青じそ和え、りんご	うどん、◎食パン、欧風マヨネーズ、パン粉、オグラ、ニュー糖、砂糖、◎粉糖	牛乳、鶏もも肉、竹輪、卵、かまぼこ、◎バター、ごま、◎のむヨーグルト	りんご、キャベツ、ほうれん草、胡瓜、ねぎ、人参、しそ	牛乳、ココアトースト
20金	牛乳	八王子産の白いごはん、豚汁、鶏肉の幽庵焼き、小松菜としらすの和え物、柿	米、◎ピーフン、さといも(冷凍)、板こんにゃく、◎ごま油、ごま油、◎砂糖、砂糖	鶏もも肉、豚肉(もも)、豆腐、◎豚肉(もも)、淡色みそ、しらす干し、◎牛乳	かき、こまつな、もやし、大根、◎キャベツ、人参、ごぼう、◎玉ネギ、ねぎ、◎筍、◎人参、◎ニラ、ゆず果皮、ゆず果汁	麦茶、焼きビーフン
21土	まめびよ	ソース焼きそば、肉団子スープ、かぼちゃサラダ、みかん	焼きそばめん、◎パン、さつまいも、欧風マヨネーズ、油	牛乳、豚肉(肩)、ハム、ごま	みかん、かぼちゃ、キャベツ、人参、白菜、もやし、◎デスペンスパッジャム(いちご&マーガリン)、玉ネギ、胡瓜、ピーマン	牛乳、ジャムロールパン
23月		☆☆ 勤労感謝の日 ☆☆				
24火	ミルミル	《和食の日》ごはん、すまし汁(そうめん・花麩)、さわらの照り焼き、さつまいも揚げと野菜の煮物、柿	米、◎ホットケーキ粉、さといも(冷凍)、干しそうめん、◎油、◎砂糖、花麩、砂糖	牛乳、さわら、さつまいも揚げ、◎調製豆乳、◎おから、◎きな粉	かき、れんこん、ごぼう、人参、いんげん、糸みつば	牛乳、おからドーナツ
25水	豆乳、胡瓜スティック	ごはん、中華スープ、白身魚のチリソース、春雨の中華和え、りんご	米、◎小麦粉、春雨、片栗粉、オグラ、ニュー糖、油、砂糖、◎粉糖、ごま油	牛乳、すずき、◎バター、卵、◎アーモンド(乾)、ハム、ごま、◎調製豆乳	りんご、ねぎ、人参、玉ネギ、胡瓜、ニラ、椎茸、◎胡瓜	牛乳、スノーボールクッキー
26木	のむヨーグルト	ほうれん草ロールパン、コロコロスープ、コーンフレックチキン、マカロニサラダ、オレンジ	パン、◎米、欧風マヨネーズ、マカロニ、スパゲティ、◎砂糖、オリーブ油	鶏もも肉、ツナ油漬缶、ベーコン、◎みそ、◎ごま、◎のむヨーグルト	オレンジ、大根、人参、玉ネギ、キャベツ、胡瓜	麦茶、みそ焼きおにぎり
27金	豆乳	豆カレー、福神漬、白菜としめじのスープ、カラフルサラダ、パイナップル	米、◎砂糖、油	◎ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、大豆(水煮パック)、◎調製豆乳	パイナップル、キャベツ、玉ネギ、白菜、人参、胡瓜、◎パン缶、◎みかん缶、◎もも缶、コーン、福神漬、しめじ、ピーマン、黄ピーマン、赤ピーマン、しょうが、にんにく	麦茶、フルーツヨーグルト、クラッカー
28土	まめびよ	スパゲッティナポリタン、コーンスープ、ポテトサラダ、バナナ	じゃが芋、欧風マヨネーズ	牛乳、牛乳、ハム、ツナ油漬缶、バター	コーン、バナナ、玉ネギ、人参、マッシュルーム、ピーマン、胡瓜	牛乳、ツイストドーナツ
30月	牛乳、食べる小魚	《誕生会》えびピラフ、ミネストローネ、ヒレかつ、ポパイサラダ、みかん	米、パン粉、小麦粉、油	豚肉(ヒレ)、しばえび、ベーコン、ウイナー、卵、◎バター、ごま、◎牛乳、◎いわし(煮干し)	玉ネギ、キャベツ、みかん、ほうれん草、ホールトマト、◎オレンジ、人参、コーン、◎ブルーベリージャム、ピーマン、セロリ、にんにく	麦茶、誕生ケーキ(※純組はホットケーキ)

★食材の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

☆ 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	582kcal	21.5g	18.8g	185mg	2.70mg	211μg	0.37mg	0.40mg	36mg
3歳未満児	550kcal	21.2g	18.3g	240mg	2.90mg	191μg	0.34mg	0.40mg	32mg

《八王子産の白いごはん》 八王子市で収穫したお米を献立で提供し、地産地消の良さや、生産者への感謝の心を育みます。

《和食の日》 11月24日は和食の日(1124⇒いい日本食)です。日本の食文化を見直して、和食の文化を保護・継承することを考えるきっかけの日です。

《オリンピック応援メニュー》 今月はペルーです！ロモサルタードとセビーチェです。詳しくは裏面のきゅうしよくだよりをご覧ください。

