

令和3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	
01月	牛乳、バナナチップス	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、じゃがいも、しらたき、◎油、砂糖	◎グリコ牛乳、豚肉(もも)、納豆、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎調製豆乳	みかん、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、にんじん、キャベツ、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ、◎バナナ(乾果)	牛乳、ポテトフライ
02火	ヤクルト	ほうれん草ロール、コロコロスープ、コーンフレークチキン、ブロッコリーとツナのサラダ、オレンジ	ポパイパン(卵・乳除去)、和風ドレッシング、◎砂糖、欧風マヨネーズ	◎ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、ツナ油漬缶、ベーコン、◎ヤクルト	オレンジ、だいこん、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ、◎いちごジャム、きゅうり	麦茶、いちごヨーグルト、クラッカー
03水			☆☆ 文化の日 ☆☆			
04木	牛乳	豆カレー、福神漬け、白菜としめじのスープ、カラフルサラダ、パイナップル	米、◎米、和風ドレッシング、油	豚ひき肉、大豆(水煮ハック)、◎ごま、◎のむヨーグルト	パイナップル、キャベツ、たまねぎ、はくさい、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、福神漬、◎にんじん、しめじ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく、しょうが	麦茶、わかめおにぎり
05金	豆乳	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、◎スパゲティ、はるさめ、片栗粉、油、砂糖、ごま油	すずき、卵、◎しらす干し、ハム、◎無塩バター、すりごま、◎調製豆乳	りんご、ねぎ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、にら、しいたけ	牛乳、じゃこスパゲティ
06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	ゆで中華めん、片栗粉、ごま油	◎グリコ牛乳、豚肉(ばら)、えび(むき身)、なると、ツナ油漬缶	バナナ、もやし、はくさい、だいこん、ブロッコリー、チンゲンサイ、たけのこ(ゆで)、きゅうり、ねぎ、にんじん	牛乳、黒糖蒸しパン
08月	豆乳、おしゃぶり昆布	《精進料理》ごま塩ごはん、みそ汁(なめこ・油揚げ)、お麩じゃが、白和え、みかん	米、じゃがいも、◎小麦粉、しらたき、糸こんにゃく、◎グラニュー糖、小町麩、砂糖	◎グリコ牛乳、木綿豆腐、◎卵、◎無塩バター、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、淡色みそ、ごま、◎調製豆乳	みかん、たまねぎ、にんじん、◎バナナ、ほうれんそう、なめこ、いんげん、みつば、干しいたけ、◎こんぶ	牛乳、バナナマフィン
09火	ヤクルト	ごはん、みそ汁(さつま芋・水菜)、鶏肉の西京焼き、小松菜の煮びたし、グレープフルーツ	米、◎小麦粉、さつまいも、◎油、砂糖、ごま油	◎グリコ牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、西京みそ、油揚げ、◎ヤクルト	こまつな、グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、水菜、しょうが	《世界の料理・ケニア》牛乳、マンダジ
10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、りんご	米、◎小麦粉、糸こんにゃく、◎グラニュー糖、ごま油、◎粉糖、砂糖	◎グリコ牛乳、さば、絹ごし豆腐、◎無塩バター、◎アーモンド(乾)、淡色みそ、ごま、◎調製豆乳	りんご、ごぼう、にんじん、いんげん、カットわかめ、◎にんじん	牛乳、スノーボールクッキー
11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、オレンジ	ゆでうどん、◎食パン、欧風マヨネーズ、パン粉、◎グラニュー糖、片栗粉、◎粉糖、砂糖	◎グリコ牛乳、ちくわ、豚肉(ばら)、油揚げ、◎無塩バター、ごま、◎のむヨーグルト	キャベツ、オレンジ、にんじん、なめこ、だいこん、しめじ、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、しいたけ、しそ	牛乳、ココアトースト
12金	豆乳	ごはん、豚汁、松風焼き、小松菜としらすの和え物、柿	米、◎ホットケーキ粉、パン粉、◎油、◎砂糖、砂糖、ごま油	◎グリコ牛乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ、しらす干し、ごま、◎調製豆乳	かき、こまつな、もやし、れんこん、だいこん、ねぎ、にんじん、しいたけ、カットわかめ	牛乳、ホットケーキ
13土	まめびよ	ソース焼きそば、豆腐と卵のスープ、かぼちゃサラダ、みかん	焼きそばめん、さつまいも、欧風マヨネーズ、油、ごま油	◎グリコ牛乳、豚肉(肩)、絹ごし豆腐、ハム、卵、ごま	みかん、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、万能ねぎ	牛乳、こしあんクリームどら焼き
15月	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、さつま揚げ、ささげ(乾)、◎グリコ牛乳	かき、きゅうり、れんこん、ごぼう、にんじん、いんげん、糸みつば、◎にんじん	麦茶、三色ゼリー、つるのこ餅※幼児のみ試食
16火	ヤクルト	ほうれん草ロール、コロコロスープ、コーンフレークチキン、ブロッコリーとツナのサラダ、グレープフルーツ	ポパイパン(卵・乳除去)、和風ドレッシング、◎砂糖、欧風マヨネーズ	◎ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、ツナ油漬缶、ベーコン、◎ヤクルト	グレープフルーツ、だいこん、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ、◎いちごジャム、きゅうり	麦茶、いちごヨーグルト、クラッカー
17水	豆乳、バナナチップス	ふりかけごはん、みそ汁(かぶ・生揚げ)、チーズはんぺんフライ、ほうれん草のなめたけ和え、みかん	米、◎さつまいも、小麦粉、パン粉、油	◎グリコ牛乳、はんぺん、プロセスチーズ、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、◎調製豆乳、生クリーム	みかん、ほうれんそう、もやし、かぶ、たまねぎ、にんじん、なめたけ、かぶ・葉、◎バナナ(乾果)	牛乳、スイートポテト
18木	のむヨーグルト	豆カレー、福神漬け、白菜としめじのスープ、カラフルサラダ、パイナップル	米、◎米、和風ドレッシング、油	豚ひき肉、大豆(水煮ハック)、◎ごま、◎のむヨーグルト	パイナップル、キャベツ、たまねぎ、はくさい、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、福神漬、◎にんじん、しめじ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく、しょうが	麦茶、わかめおにぎり
19金	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、はるさめ、片栗粉、油、◎砂糖、砂糖、ごま油	◎グリコ牛乳、すずき、卵、ハム、◎無塩バター、すりごま、◎調製豆乳、◎栗の甘露煮	りんご、ねぎ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、にら、しいたけ、◎きゅうり	牛乳、栗とあんこの蒸しパン
20土	まめびよ	豚肉のしょうが焼き丼、みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)、小松菜の煮びたし、オレンジ	米、じゃがいも、油、ごま油	◎グリコ牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	たまねぎ、こまつな、オレンジ、にんじん、ピーマン、しめじ、万能ねぎ	牛乳、お米deガトーショコラ
22月	豆乳、おしゃぶり昆布	《八王子産米》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	じゃがいも、米、◎小麦粉、しらたき、◎グラニュー糖、砂糖	◎グリコ牛乳、豚肉(もも)、納豆、◎無塩バター、◎卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎調製豆乳	みかん、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、にんじん、キャベツ、バナナ、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ、◎こんぶ	牛乳、バナナマフィン
23火			☆☆ 勤労感謝の日 ☆☆			
24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、りんご	米、◎小麦粉、糸こんにゃく、◎グラニュー糖、ごま油、◎粉糖、砂糖	◎グリコ牛乳、さば、絹ごし豆腐、◎無塩バター、◎アーモンド(乾)、淡色みそ、ごま、◎調製豆乳	りんご、ごぼう、にんじん、いんげん、カットわかめ、◎にんじん	牛乳、スノーボールクッキー
25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、オレンジ	ゆでうどん、◎食パン、欧風マヨネーズ、パン粉、◎グラニュー糖、片栗粉、◎粉糖、砂糖	◎グリコ牛乳、ちくわ、豚肉(ばら)、油揚げ、◎無塩バター、ごま、◎のむヨーグルト	キャベツ、オレンジ、にんじん、なめこ、だいこん、しめじ、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、しいたけ、しそ	牛乳、ココアトースト
26金	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、パイナップル	米、パン粉、小麦粉、油	豚肉(ヒレ)、しほえび、◎ホイップクリーム、ベーコン、◎くりの甘露煮、ウインナー、卵、バター、黒ごま、◎グリコ牛乳、◎いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ、パイナップル、ほうれんそう、ホールトマト1号缶、にんじん、コーン(冷凍)、ピーマン、にんにく	麦茶、誕生ケーキ(※純組はホットケーキ)
27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	じゃがいも、欧風マヨネーズ	◎グリコ牛乳、グリコ牛乳、ハム、ツナ油漬缶、バター	コーン缶、バナナ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、きゅうり	牛乳、ツイストドーナツ
29月	牛乳、バナナチップス	ハヤシライス、キャベツのスープ、春雨サラダ、オレンジ	米、◎さつまいも、はるさめ、◎砂糖、砂糖、油、ごま油	◎グリコ牛乳、牛肉(もも)、卵、ハム、◎生クリーム、◎卵(黄)、◎無塩バター、すりごま、◎グリコ牛乳	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、にんじん、マッシュルーム、きゅうり、コーン(冷凍)、◎バナナ(乾果)	牛乳、スイートポテト
30火	ヤクルト	ごはん、みそ汁(さつま芋・水菜)、鶏肉の西京焼き、小松菜の煮びたし、りんご	◎たこ焼き、米、さつまいも、砂糖、◎欧風マヨネーズ、ごま油	◎グリコ牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、西京みそ、油揚げ、◎かつお節、◎ヤクルト	りんご、こまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ、水菜、しょうが、◎あおのり	牛乳、たこ焼き

☆ 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 581kcal	22.1g	18.6g	209mg	3.10mg	219μg	0.40mg	0.45mg	36mg
3歳未満児 546kcal	21.2g	17.9g	240mg	3.20mg	196μg	0.37mg	0.40mg	31mg

★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。

《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。