

令和4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火	ヤクルト	ごはん、みそ汁(キャベツ・油揚げ)、鮭の塩焼き、筑前煮、柿	◎さつまいも、米、さといも(冷凍)、板こんにゃく、◎砂糖、砂糖、油	○牛乳、鮭、鶏もも肉、油揚げ、みそ、○生クリーム、○卵、○バター、◎ヤクルト	かき、キャベツ、ごぼう、人参、筍、れんこん、いんげん、干し椎茸、カットわかめ	牛乳、スイートポテト
02水	豆乳、大根スティック	ごはん、けんちん汁、鶏肉の西京焼き、ほうれん草の千草和え、オレンジ	米、さといも(冷凍)、○グラニュー糖、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、豆腐、○卵、油揚げ、ごま、◎調製豆乳	ほうれん草、オレンジ、もやし、大根、人参、ごぼう、ねぎ、◎大根	牛乳、手作り源氏パイ
04金	豆乳	ごはん、春雨スープ、白身魚のチリソース、大根とホタテフレークの和風サラダ、りんご	米、○じゃが芋、片栗粉、ドレッシング、油、春雨、砂糖、ごま油	○牛乳、すずき、○とろけるチーズ、ほたて貝柱水煮缶、○ベーコン、◎調製豆乳	りんご、ねぎ、大根、ブロッコリー、○玉ネギ、人参、玉ネギ、胡瓜、ニラ、椎茸	牛乳、じゃがベーコンのチーズ焼き
05土	まめびよ	ちゃんぽんうどん、しゅうまい、キャベツとちくわのマヨ和え、グレープフルーツ	うどん、欧風マヨネーズ、ごま油	○牛乳、調製豆乳、豚肉、えび(むき身)、なると、ごま	グレープフルーツ、もやし、キャベツ、白菜、チンゲンサイ、胡瓜、筍、ねぎ、人参	牛乳、黒糖蒸しケーキ
07月	豆乳、バナナチップス	ごはん、みそ汁(白菜・舞茸)、れんこんつくね、ほうれん草とじゃこの和え物、みかん	米、○ホットケーキ粉、片栗粉、砂糖、○油、○砂糖、ごま油	○牛乳、鶏ひき肉、○牛乳、みそ、油揚げ、○きな粉、しらす干し、◎調製豆乳	みかん、ほうれん草、もやし、れんこん、白菜、ねぎ、人参、まいたけ、◎バナナ(乾果)	牛乳、きなこケーキ
08火	ヤクルト	《精進料理》ごま塩ごはん、みそ汁(なめこ・油揚げ)、揚げだし豆腐、納豆和え、柿	米、○小麦粉、片栗粉、○グラニュー糖、油	○牛乳、豆腐、挽きわり納豆、○バター、○卵、油揚げ、みそ、◎ヤクルト	かき、こまつな、もやし、人参、○バナナ、なめこ、えのきたけ、しめじ、みつ葉、干し椎茸、ひじき	牛乳、バナナマフィン
09水	牛乳、胡瓜スティック	さつまいもカレー、福神漬け、キャベツのスープ、春雨サラダ、オレンジ	米、さつまいも、春雨、○砂糖、砂糖、油、ごま油	○ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、ハム、ごま、◎牛乳	玉ネギ、オレンジ、人参、キャベツ、胡瓜、○もも缶、○みかん缶、○パイン缶、福神漬け、トマト、コーン、◎胡瓜	麦茶、フルーツヨーグルト、リッツ
10木	のむヨーグルト	きのこうどん、ちくわ磯辺揚げ、パンパンジーサラダ、バナナ	うどん、○食パン、○欧風マヨネーズ、てんぷら粉、ドレッシング、油、片栗粉	○牛乳、竹輪、豚肉、鶏ささ身、油揚げ、◎のむヨーグルト	バナナ、○コーン、キャベツ、ブロッコリー、人参、大根、胡瓜、ねぎ、なめこ、○玉ネギ、しめじ、椎茸、えのきたけ、あおのり	牛乳、コーンマヨネーズトースト
11金	豆乳、人参スティック	ふりかけごはん、みそ汁(かぶ・生揚げ)、肉じゃが、白菜ののり和え、りんご	米、じゃが芋、○小麦粉、白滝、○砂糖、砂糖、○メープルシロップ、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、○バター、生揚げ、みそ、○卵、◎調製豆乳	玉ネギ、りんご、白菜、もやし、人参、かぶ、水菜、グリーンピース、かぶ・葉、刻みのり、◎人参	牛乳、玄米フレーククッキー
12土	まめびよ	きのこベーコンの和風スパゲッティ、コーンスープ、ポテトサラダ、みかん	マカロニ・スパゲッティ、じゃが芋、欧風マヨネーズ	○牛乳、牛乳、ベーコン、ツナ油漬缶、バター	みかん、クリームコーン缶、ほうれん草、しめじ、人参、玉ネギ、エリンギ、胡瓜、コーン、刻みのり	牛乳、焼きプリンタルト
14月	牛乳、食べる小魚	ネバネバ丼、みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)、お魚ナゲット、ブロッコリーのおかかマヨ和え、オレンジ	米、○スパゲッティ、欧風マヨネーズ、砂糖	挽きわり納豆、豚ひき肉、みそ、○しらす干し、○バター、かつお節、◎牛乳、◎いわし(煮干し)	オレンジ、キャベツ、ブロッコリー、かぼちゃ、人参、玉ネギ、ニラ、ねぎ、万能ねぎ	麦茶、じゃこスパゲッティ
15火	ヤクルト	《創立者誕生日・七五三》お赤飯、すまし汁(そうめん・花麩)、鮭の幽庵焼き、筑前煮、柿	米、もち米、さといも(冷凍)、○上新粉、○砂糖、板こんにゃく、干しそうめん、砂糖、花麩、○片栗粉、油	鮭、鶏もも肉、さざげ(乾)、◎ヤクルト、○ヨーグルト	かき、胡瓜、ごぼう、人参、筍、れんこん、糸みつば、いんげん、ゆず果皮、ゆず果汁、干し椎茸	麦茶、紅白ヨーグルトゼリー、つるのこ餅 ※幼児試食のみ
16水	豆乳、大根スティック	ごはん、けんちん汁、鶏肉の西京焼き、ほうれん草の千草和え、みかん	米、さといも(冷凍)、○グラニュー糖、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、豆腐、○卵、油揚げ、ごま、◎調製豆乳	みかん、ほうれん草、もやし、大根、人参、ごぼう、ねぎ、◎大根	《世界の料理:ハンガリー》牛乳、カカオ・シュー・チガ
17木	のむヨーグルト	ジャージャー麺、ワンタンスープ、チンゲン菜とハムの青じそサラダ、グレープフルーツ	中華めん、○食パン、砂糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、豚ひき肉、ハム、淡色みそ、◎のむヨーグルト	グレープフルーツ、もやし、チンゲンサイ、玉ネギ、ねぎ、○りんごジャム、人参、胡瓜、筍、カットわかめ、干し椎茸、にんにく、しょうが	牛乳、りんごジャムサンド
18金	豆乳、胡瓜スティック	《誕生会》コロケバーガー、かぼちゃのクリームシチュー、大根とホタテフレークの和風サラダ、りんご	バーガーパン、油、砂糖	○牛乳、牛乳、鶏もも肉、ほたて貝柱水煮缶、◎調製豆乳	りんご、玉ネギ、大根、キャベツ、かぼちゃ、○オレンジ、人参、ブロッコリー、胡瓜、◎胡瓜	牛乳、誕生ケーキ(※純組はホットケーキ)
19土	まめびよ	親子丼、みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)、キャベツのツナ和え、バナナ	米、じゃが芋、砂糖	○牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶、みそ	玉ネギ、バナナ、キャベツ、人参、胡瓜、いんげん、万能ねぎ	牛乳、今川焼き(クリーム)
21月	豆乳、おしゃぶり昆布	ごはん、みそ汁(白菜・舞茸)、れんこんつくね、小松菜とじゃこの和え物、みかん	米、○ホットケーキ粉、片栗粉、砂糖、○油、○砂糖、ごま油	○牛乳、鶏ひき肉、○牛乳、みそ、油揚げ、○きな粉、しらす干し、◎調製豆乳	みかん、こまつな、もやし、れんこん、白菜、ねぎ、人参、まいたけ、◎こんぶ	牛乳、きなこケーキ
22火	ヤクルト	《世界の料理:ハンガリー》プティボワン、カリフラワースープ、パプリカーシュ・チルケ、ハンガリー風野菜サラダ、パイナップル	○米、マカロニ、じゃが芋、欧風マヨネーズ、○砂糖	鶏もも肉、調製豆乳、牛乳、卵、生クリーム、ベーコン、○いわし(煮干し)、バター、◎ヤクルト	パイナップル、玉ネギ、ホールトマト、カリフラワー、赤ピーマン、黄ピーマン、人参、胡瓜、キャベツ、コーン、にんにく	麦茶、わかめおにぎり、煮干しチップ
24木	のむヨーグルト	きのこうどん、ちくわ磯辺揚げ、パンパンジーサラダ、バナナ	うどん、○食パン、○欧風マヨネーズ、てんぷら粉、ドレッシング、油、片栗粉	○牛乳、竹輪、豚肉、鶏ささ身、油揚げ、◎のむヨーグルト	バナナ、○コーン、キャベツ、ブロッコリー、人参、大根、胡瓜、ねぎ、なめこ、○玉ネギ、しめじ、椎茸、えのきたけ、あおのり	牛乳、コーンマヨネーズトースト
25金	豆乳	ふりかけごはん、みそ汁(かぶ・生揚げ)、肉じゃが、白菜ののり和え、りんご	米、じゃが芋、○小麦粉、白滝、○砂糖、砂糖、○メープルシロップ、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、○バター、生揚げ、みそ、○卵、◎調製豆乳	玉ネギ、りんご、白菜、もやし、人参、かぶ、水菜、グリーンピース、かぶ・葉、刻みのり	牛乳、玄米フレーククッキー
26土	まめびよ	野菜たっぷりタンメン(みそ味)、焼ギョウザ、もやしとささみのサラダ、みかん	中華めん、ドレッシング、ごま油	○牛乳、豚肉、鶏ささ身、淡色みそ	みかん、もやし、こまつな、キャベツ、ブロッコリー、人参、ニラ、胡瓜、ねぎ	牛乳、ツイストドーナツ
28月	牛乳、バナナチップス	ネバネバ丼、みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)、お魚ナゲット、ブロッコリーのおかかマヨ和え、オレンジ	米、○スパゲッティ、欧風マヨネーズ、砂糖	挽きわり納豆、豚ひき肉、みそ、○しらす干し、○バター、かつお節、◎牛乳	オレンジ、キャベツ、ブロッコリー、かぼちゃ、人参、玉ネギ、ニラ、ねぎ、万能ねぎ、◎バナナ(乾果)	麦茶、じゃこスパゲッティ
29火	ヤクルト	八王子産の白いごはん、すまし汁(豆腐・わかめ)、さばのみそ煮、ほうれん草とカニカマの酢の物、柿	◎さつまいも、米、砂糖、○砂糖、ごま油	○牛乳、さば、絹ごし豆腐、カニカマ、みそ、○生クリーム、○卵、○バター、赤みそ、◎ヤクルト	ほうれん草、ねぎ、かき、もやし、人参、みつ葉、しょうが、カットわかめ	牛乳、スイートポテト
30水	牛乳、胡瓜スティック	ハヤシライス、コロコロスープ、小松菜とひじきのサラダ、パイナップル	米、○砂糖、油	○ヨーグルト(無糖)、牛肉(もも)、鶏もも肉、ベーコン、◎牛乳	玉ネギ、パイナップル、人参、大根、こまつな、マッシュルーム、○もも缶、○みかん缶、○パイン缶、れんこん、胡瓜、ひじき、◎胡瓜	麦茶、フルーツヨーグルト、リッツ

★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	タンパク質	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	22.4g	19.2g	211mg	3.10mg	213μg	0.35mg	0.45mg	41mg
3歳未満児	517kcal	21.6g	18.3g	250mg	3.10mg	183μg	0.33mg	0.43mg	35mg

《八王子産の白いごはん》 29日は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。

《世界の料理》 今月はハンガリーです！

カカオ・シュー・チガ…直訳すると「ココアかたむり」。ココアシューガーを巻いた渦巻きパイです。パンで作るものもあり、ハンガリーのパン屋さんには必ず置いてあるほど人気だそうです。

パプリカーシュ・チルケ…鶏肉をトマトやパプリカと煮込んだ料理。

ハンガリーはパプリカ栽培が盛んで、パプリカを使った料理がたくさんあります。

