

# 令和5年 11月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園  
光明第八こども園

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	
01 水	豆乳、大根スティック	◀ <b>精進料理</b> ▶けんちんうどん、厚揚げのステーキ、小松菜のなめたけ和え、柿	うどん、○パン、さといも(冷凍)、砂糖	○牛乳、生揚げ、○生クリーム、◎調製豆乳	こまつな、かき、人参、大根、○みかん缶、なめたけ、胡瓜、ごぼう、干し椎茸、◎大根	牛乳、マリトッツォ
02 木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	ごはん、みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)、鮭の塩焼き、切干大根の煮物、オレンジ	米、○食パン、じゃが芋、○欧風マヨネーズ、砂糖	○牛乳、鮭、さつま揚げ、みそ、○しらす干し、◎のむヨーグルト	オレンジ、玉ねぎ、切り干しだいこん、人参、万能ねぎ、干し椎茸、○あおのり、◎胡瓜	牛乳、じゃこトースト
03 金	☆☆ 文化の日 ☆☆					
04 土	まめびよ	野菜たっぷりリタメン(みそ味)、焼ギョウザ、ブロッコリーとツナのサラダ、グレープフルーツ	中華めん、ドレッシング、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、淡色みそ	キャベツ、グレープフルーツ、こまつな、大根、ブロッコリー、人参、ニラ、ねぎ、コーン、胡瓜	牛乳、今川焼き(あんこ)
06 月	豆乳、バナナチップス	三色丼、みそ汁(かぼちゃ・しめじ)、ちくわのマヨ焼き、キャベツの塩昆布あえ、オレンジ	米、○じゃが芋、欧風マヨネーズ、パン粉、砂糖	○牛乳、竹輪、鶏ひき肉、○とろけるチーズ、みそ、○ペーコン、◎調製豆乳	キャベツ、オレンジ、かぼちゃ、○玉ねぎ、玉ねぎ、人参、しめじ、胡瓜、いんげん、塩こんぶ、しょうが、◎バナナ(乾果)	牛乳、じゃがベーコンのチーズ炒め
07 火	ヤクルト、人参スティック	あんかけ焼きそば、ワタンスープ、切干大根とホタテの中華和え、バナナ	蒸し中華めん、○小麦粉、○三温糖、片栗粉、砂糖、ごま油、油	○牛乳、豚肉、しばえび、○卵、○バター、ほたて貝柱水煮缶、なると、ごま、◎ヤクルト	バナナ、白菜、胡瓜、人参、チンゲンサイ、玉ねぎ、筍、切り干しだいこん、ねぎ、○レモン果汁、○レモン、干し椎茸、カットわかめ、◎人参	牛乳、レモンケーキ
08 水	豆乳、大根スティック	ごはん、みそ汁(なめこ・豆腐)、さばの塩焼き、小松菜とじゃこの和え物、りんご	米、○グラニュー糖、砂糖、ごま油	○牛乳、さば、豆腐、みそ、しらす干し、○卵、◎調製豆乳	りんご、こまつな、もやし、なめこ、人参、カットわかめ、◎大根	牛乳、手作り源氏パイ
09 木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	◀ <b>世界の料理:韓国</b> ▶クッパ、海鮮チヂミ、カニカマサラダ、みかん	○さつま芋、米、欧風マヨネーズ、○砂糖、小麦粉、片栗粉、ごま油、砂糖	○牛乳、卵、鶏肉、かまぼこ、○生クリーム、○卵、えび(むき身)、いか、あさり水煮缶、○バター、ごま、◎のむヨーグルト	みかん、キャベツ、大根、ブロッコリー、ねぎ、人参、胡瓜、ニラ、椎茸、万能ねぎ、◎胡瓜	牛乳、スイートポテト
10 金	豆乳、おしゃぶり昆布	さつまいもカレー、福神漬け、キャベツスープ、ひじきのサラダ、パインアップル	米、さつま芋、ドレッシング、油	○牛乳、鶏もも肉、鶏ささ身、牛乳、◎豆乳	パインアップル、玉ねぎ、人参、こまつな、キャベツ、れんこん、福神漬け、胡瓜、しめじ、コーン、トマト、ひじき、◎こんぶ	牛乳、焼きドーナツ
11 土	まめびよ	きのこベーコンのスパゲッティ、コーンスープ、チキンナゲット、ポテトサラダ、オレンジ	じゃが芋、マカロニスパゲティ、欧風マヨネーズ	○牛乳、牛乳、ベーコン、ツナ油漬缶、バター	コーン、オレンジ、しめじ、胡瓜、エリンギ、人参、トウモロコシ、刻みのり	牛乳、紫芋ソフトパン
13 月	豆乳、食べる小魚	ごはん、みそ汁(キャベツ・油揚げ)、豚肉のしょうが炒め、れんこんとたらこのマヨ和え、グレープフルーツ	米、欧風マヨネーズ、○油	○牛乳、豚肉、油揚げ、みそ、たらこ、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	玉ねぎ、グレープフルーツ、れんこん、キャベツ、大根、人参、胡瓜、ピーマン、しょうが、カットわかめ	牛乳、ポテトフライ
14 火	ヤクルト、人参スティック	マーブル食パン、クリームシチュー、コロッケ、千切りサラダ、バナナ	食パン、○米、じゃが芋、油、ドレッシング、砂糖、○油、◎ごま油	牛乳、鶏もも肉、○卵、○焼き豚、ハム、○なると、◎ヤクルト	キャベツ、バナナ、玉ねぎ、人参、胡瓜、○ねぎ、○グリーンピース、◎人参	麦茶、五目チャーハン
15 水	豆乳、大根スティック	◀ <b>創設者生誕日・七五三</b> ▶お赤飯、けんちん汁、鶏肉の幽庵焼き、ほうれん草の磯和え、みかん	米、もち米、さといも(冷凍)、○砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、○生クリーム、豆腐、豚肉(もも)、かまぼこ、油揚げ、さきあげ(乾)、◎調製豆乳	みかん、もやし、ほうれん草、大根、人参、ごぼう、ねぎ、刻みのり、ゆず果皮、ゆず果汁、◎大根	牛乳、紅白メロンパン、※つるのこもち(幼児組試食のみ)
16 木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	ごはん、みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)、鮭の塩焼き、切干大根の煮物、りんご	米、○食パン、じゃが芋、○欧風マヨネーズ、砂糖	○牛乳、鮭、さつま揚げ、みそ、○しらす干し、◎のむヨーグルト	りんご、玉ねぎ、切り干しだいこん、人参、万能ねぎ、干し椎茸、○あおのり、◎胡瓜	牛乳、じゃこトースト
17 金	豆乳、バナナチップス	親子うどん、エビしゅうまい、キャベツのツナ和え、オレンジ	うどん、○小麦粉、○砂糖、砂糖、○メープルシロップ	○牛乳、卵、鶏もも肉、ツナ油漬缶、かまぼこ、○バター、○卵、◎調製豆乳	キャベツ、オレンジ、ほうれん草、ねぎ、胡瓜、人参、◎バナナ(乾果)	牛乳、コーンフレーククッキー
18 土	まめびよ	マーボー豆腐丼、ブロッコリーと卵のスープ、春雨とカニカマのサラダ、グレープフルーツ	米、春雨、砂糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、豆腐、豚ひき肉、卵、カニカマ、米みそ(赤色辛みそ)、ごま	グレープフルーツ、ブロッコリー、筍、ねぎ、胡瓜、人参、コーン、しょうが、にんにく	牛乳、かぼちゃプリンタルト
20 月	豆乳、おしゃぶり昆布	三色丼、みそ汁(かぼちゃ・しめじ)、ちくわのマヨ焼き、キャベツの塩昆布あえ、オレンジ	米、○じゃが芋、欧風マヨネーズ、パン粉、砂糖	○牛乳、竹輪、鶏ひき肉、○とろけるチーズ、みそ、○ペーコン、◎調製豆乳	キャベツ、オレンジ、かぼちゃ、○玉ねぎ、玉ねぎ、人参、しめじ、胡瓜、いんげん、塩こんぶ、しょうが、◎こんぶ	牛乳、じゃがベーコンのチーズ炒め
21 火	ヤクルト、人参スティック	あんかけ焼きそば、ワタンスープ、切干大根とホタテの中華和え、バナナ	蒸し中華めん、○小麦粉、○粉糖、○三温糖、片栗粉、砂糖、ごま油、油	○牛乳、豚肉、しばえび、○卵、○バター、ほたて貝柱水煮缶、なると、ごま、◎ヤクルト	バナナ、白菜、胡瓜、人参、チンゲンサイ、玉ねぎ、筍、切り干しだいこん、ねぎ、○レモン果汁、○レモン、干し椎茸、カットわかめ、◎人参	牛乳、レモンケーキ
22 水	豆乳、大根スティック	八王子産の白いごはん、みそ汁(なめこ・豆腐)、さばの塩焼き、小松菜とじゃこの和え物、りんご	米、○グラニュー糖、砂糖、ごま油	○牛乳、さば、豆腐、みそ、しらす干し、○卵、◎調製豆乳	りんご、こまつな、もやし、なめこ、人参、カットわかめ、◎大根	牛乳、手作り源氏パイ
23 木	☆☆ 勤労感謝の日 ☆☆					
24 金	牛乳、食べる小魚	さつまいもカレー、福神漬け、キャベツスープ、ひじきのサラダ、パインアップル	米、さつま芋、ドレッシング、○砂糖、油	鶏もも肉、○ヨーグルト(無糖)、○クリームチーズ、○生クリーム、鶏ささ身、牛乳、◎牛乳、◎いわし(煮干し)	○バナナ、パインアップル、玉ねぎ、人参、こまつな、キャベツ、れんこん、福神漬け、胡瓜、しめじ、コーン、トマト、ひじき	麦茶、バナナのクリームチーズがけ、クラッカー
25 土	まめびよ	ソース焼きそば、豆腐と卵のスープ、ささみのサラダ、みかん	焼きそばめん、ドレッシング、油、ごま油	○牛乳、豚肉(肩)、絹ごし豆腐、鶏ささ身、卵	キャベツ、みかん、人参、もやし、ブロッコリー、○チキンスパゲッティ(いちご&マカロン)、玉ねぎ、ピーマン、胡瓜、万能ねぎ	牛乳、ホットケーキ
27 月	牛乳、食べる小魚	ごはん、みそ汁(キャベツ・油揚げ)、豚肉のしょうが炒め、れんこんとたらこのマヨ和え、グレープフルーツ	○うどん、米、欧風マヨネーズ、○片栗粉	豚肉、○鶏肉、油揚げ、みそ、たらこ、○油揚げ、◎牛乳、◎いわし(煮干し)	グレープフルーツ、玉ねぎ、れんこん、キャベツ、大根、胡瓜、○大根、人参、○えのきたけ、○しめじ、○椎茸、◎まいたけ、ピーマン、○人参、○ねぎ、しょうが、カットわかめ	麦茶、きのこうどん
28 火	ヤクルト、人参スティック	マーブル食パン、クリームシチュー、コロッケ、コ千切りサラダ、バナナ	食パン、○米、じゃが芋、油、ドレッシング、砂糖、○油、◎ごま油	牛乳、鶏もも肉、○卵、○焼き豚、ハム、○なると、◎ヤクルト	キャベツ、バナナ、玉ねぎ、人参、胡瓜、○ねぎ、○グリーンピース、◎人参	麦茶、五目チャーハン
29 水	豆乳、大根スティック	◀ <b>誕生会</b> ▶カレーピラフ、大根のスープ、白身魚フライタルタルソース、カラフルサラダ、みかん	米、パン粉、小麦粉、フレンドドレッシング(乳化型)、油	○牛乳、たら、豚ひき肉、卵、プロセスチーズ、◎調製豆乳	みかん、玉ねぎ、キャベツ、大根、人参、胡瓜、○キウイフルーツ、○キウイフルーツ、しめじ、ピーマン、こまつな、赤ピーマン、◎大根	牛乳、誕生ケーキ(※純組はホットケーキ)
30 木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	手作りふりかけごはん、みそ汁(ほうれん草・えのき)、肉じゃが、白菜ののり和え、りんご	米、じゃが芋、○食パン、白滝、○グラニュー糖、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、油揚げ、○バター、みそ、ごま、○きな粉、かつお節、いわし(煮干し)、◎のむヨーグルト	りんご、白菜、玉ねぎ、もやし、ほうれん草、人参、えのきたけ、水菜、グリーンピース、刻みのり、焼きのり、あおのり、◎胡瓜	牛乳、きな粉トースト

★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	542kcal	22.1g	19.8g	222mg	2.20mg	204μg	0.34mg	0.40mg	38mg
3歳未満児	511kcal	21.1g	18.4g	266mg	2.60mg	180μg	0.32mg	0.38mg	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。

◀**世界の料理:韓国**▶10月から3月は韓国です。

クッパ・・・韓国語で「クッ」はスープ、「パッ」はご飯という意味で、ご飯にスープをかけて食べる、韓国の伝統的で庶民的な料理です。

チヂミ・・・海鮮やニラなどの野菜を小麦粉と卵の生地に入れて薄く焼いた料理です。