

令和6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 金	豆乳、おしゃぶり昆布	《精進料理》けんちんうどん、高野豆腐の唐揚げ、小松菜のなめたけ和え、柿	うどん、○パン、さといも(冷凍)、片栗粉、油	○牛乳、○生クリーム、凍り豆腐、◎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、◎こんぶ	《世界の料理:イタリア》牛乳、マリトッツォ
02 土	まめびよ	親子丼、みそ汁(大根・お麩)、キャベツのツナ和え、バナナ	米、砂糖、麩	○牛乳、卵、鶏もも肉、ツナ油漬缶、みそ	バナナ、玉ネギ、キャベツ、大根、人参、胡瓜、万能ねぎ、カットわかめ	牛乳、焼きプリンタルト
4 月	☆☆ 文化の日の振替休日 ☆☆					
05 火	ジョア、人参スティック	ごはん、みそ汁(豆腐・なめこ)、松風焼き、切り干し大根のおかか和え、グレープフルーツ	米、○食パン、パン粉、○欧風マヨネーズ、砂糖	○牛乳、鶏ひき肉、豆腐、みそ、○しらす干し、卵、かつお節、ごま	グレープフルーツ、こまつな、れんこん、ねぎ、人参、なめこ、切り干しだいこん、椎茸、カットわかめ、◎あおのり、◎人参	牛乳、じゃこトースト
06 水	豆乳、大根スティック	ごはん、芋煮汁、さばのきじ焼き、白菜のりりえ、みかん	米、さつま芋、板こんにゃく、ごま油	○牛乳、さば、○つぶしあん(砂糖添加)、豚肉(もも)、みそ、○くりの甘露煮、油揚げ、◎調製豆乳	みかん、白菜、もやし、大根、ねぎ、ごぼう、人参、水菜、刻みのり、◎大根	牛乳、栗とあんこの蒸しパン
07 木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	《世界の料理:イタリア》ロールパン、クリームシチュー、フリッタータ、ツナサラダ、バナナ	パン、○米、じゃが芋、○砂糖、オリーブ油、ドレッシング	牛乳、卵、牛乳、ツナ油漬缶、ウインナー、○豚肉、ベーコン、プロセスチーズ、○油揚げ、粉チーズ、◎のむヨーグルト	バナナ、玉ネギ、キャベツ、ブロッコリー、胡瓜、ほうれん草、人参、トマト、コーン、◎刻みこんぶ、○しょうが、◎胡瓜	麦茶、しじゅうしおにぎり
08 金	豆乳、食べる小魚	大根カレー、福神漬、白菜としめじのスープ、れんこんとひじきのサラダ、パイナップル	米、○さつま芋、ドレッシング、○砂糖	○牛乳、鶏もも肉、ベーコン、牛乳、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	パイナップル、大根、玉ネギ、白菜、れんこん、こまつな、人参、胡瓜、コーン、福神漬、しめじ、ひじき	牛乳、さつまいもパイ
09 土	まめびよ	和風スパゲッティ、コーンスープ、ポテトサラダ、グレープフルーツ	じゃが芋、マカロニ・スパゲッティ、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、グレープフルーツ、ほうれん草、人参、玉ネギ、しめじ、胡瓜、刻みのり	牛乳、肉まん
11 月	豆乳、バナナチップス	切干ビビンバ丼、にら玉スープ、春雨とカニカマのサラダ、オレンジ	○たこ焼き、米、春雨、砂糖、○欧風マヨネーズ、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、卵、カニカマ、ごま、○かつお節、◎調製豆乳	オレンジ、人参、ほうれん草、玉ネギ、胡瓜、切り干しだいこん、ニラ、◎あおのり、◎バナナ(乾果)	牛乳、たこ焼き
12 火	ジョア、人参スティック	ごはん、みそ汁(キャベツ・油揚げ)、白身魚のたらこマヨ焼き、炒り豆腐、りんご	米、○コーンフレーク、欧風マヨネーズ、砂糖、油	○牛乳、メルルーサ、豆腐、卵、鶏ひき肉、油揚げ、たらこ、みそ、○バター	りんご、キャベツ、玉ネギ、人参、グリーンピース、えのきたけ、干し椎茸、◎人参	牛乳、玄米フレークおこし
13 水	豆乳、大根スティック	カレーうどん、ちくわ磯辺揚げ、ブロッコリーのおかかマヨ和え、バナナ	うどん、○さつま芋、欧風マヨネーズ、○砂糖、油、てんぷら粉、片栗粉	○牛乳、竹輪、豚肉(もも)、油揚げ、○生クリーム、牛乳、○卵、◎バター、かつお節、◎調製豆乳	バナナ、玉ネギ、キャベツ、ほうれん草、ブロッコリー、人参、ねぎ、胡瓜、あおのり、◎大根	牛乳、スイートポテト
14 木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	ごはん、みそ汁(かぶ・わかめ)、豚肉と厚揚げのおろし煮、白菜とじゃこのサラダ、グレープフルーツ	米、○食パン、○欧風マヨネーズ、砂糖、ごま油	○牛乳、生揚げ、○卵、豚肉、しらす干し、みそ、ごま、◎のむヨーグルト	だいこん、白菜、グレープフルーツ、かぶ、ねぎ、こまつな、玉ネギ、人参、かぶ・葉、カットわかめ、◎胡瓜	牛乳、たまごサンド
15 金	豆乳、おしゃぶり昆布	《創立者生誕日》お赤飯、すまし汁(そうめん・花麩)、鮭の西京焼き、がんもと野菜の煮物、みかん	米、もち米、さといも(冷凍)、干しそうめん、○砂糖、砂糖、花麩	○牛乳、鮭、がんもどき、○生クリーム、白みそ、ささげ(乾)、◎調製豆乳	みかん、れんこん、人参、ごぼう、系みつば、いんげん、◎こんぶ	《七五三》牛乳、紅白メロンパン ※幼児のみつるのこもち試食
16 土	まめびよ	野菜入りしょうゆラーメン、焼ギョウザ、もやしとささみのサラダ、バナナ	中華めん、ドレッシング、ごま油	○牛乳、豚肉、鶏ささ身	もやし、バナナ、チンゲンサイ、キャベツ、ブロッコリー、ニラ、ねぎ、人参、胡瓜	牛乳、紫芋ソフトパン
18 月	豆乳、食べる小魚	《世界の料理:イタリア》ミートソースパスタ、ポトフ風スープ、イタリアンサラダ、オレンジ	マカロニ・スパゲッティ、○強力粉、じゃが芋、○小麦粉、フレンチドレッシング、油、油	○牛乳、豚ひき肉、ウインナー、プロセスチーズ、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	玉ネギ、キャベツ、オレンジ、人参、胡瓜、ホールトマト、赤ピーマン、黄ピーマン、セロリー、◎あおのり、バジル	《世界の料理:イタリア》牛乳、ゼツポリーニ
19 火	ジョア、人参スティック	わかめご飯(非常食)、みそ汁(豆腐・なめこ)、松風焼き、切り干し大根のおかか和え、グレープフルーツ	米、○食パン、パン粉、○欧風マヨネーズ、砂糖	○牛乳、鶏ひき肉、豆腐、みそ、○しらす干し、卵、かつお節、ごま	グレープフルーツ、こまつな、れんこん、ねぎ、人参、なめこ、切り干しだいこん、椎茸、カットわかめ、◎あおのり、◎人参	牛乳、じゃこトースト
20 水	豆乳、大根スティック	ごはん、芋煮汁、さばのきじ焼き、白菜のりりえ、みかん	米、さつま芋、板こんにゃく、ごま油	○牛乳、さば、○つぶしあん(砂糖添加)、豚肉(もも)、みそ、○くりの甘露煮、油揚げ、◎調製豆乳	みかん、白菜、もやし、大根、ねぎ、ごぼう、人参、水菜、刻みのり、◎大根	牛乳、栗とあんこの蒸しパン
21 木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	ロールパン、クリームシチュー、鶏肉のマーマレード焼き、ツナサラダ、バナナ	パン、○米、じゃが芋、ドレッシング	鶏もも肉、○牛乳、牛乳、ツナ油漬缶、ウインナー、○ベーコン、○粉チーズ、○バター、◎のむヨーグルト	バナナ、キャベツ、玉ネギ、ブロッコリー、◎玉ネギ、胡瓜、マーマレード、人参、○しめじ、コーン、◎胡瓜	《世界の料理:イタリア》麦茶、チーズリゾット
22 金	豆乳、バナナチップス	八王子産の白いごはん、みそ汁(白菜・舞茸)、豚肉のしょうが炒め、れんこんとひじきのサラダ、りんご	米、○さつま芋、ドレッシング、○砂糖、油	○牛乳、豚肉、油揚げ、ベーコン、みそ、◎調製豆乳	りんご、玉ネギ、れんこん、白菜、こまつな、胡瓜、まいたけ、ピーマン、人参、しょうが、ひじき、◎バナナ(乾果)	牛乳、さつまいもパイ
23 土	☆☆ 勤労感謝の日 ☆☆					
25 月	豆乳、おしゃぶり昆布	切干ビビンバ丼、にら玉スープ、春雨とカニカマのサラダ、オレンジ	○たこ焼き、米、春雨、砂糖、○欧風マヨネーズ、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、卵、カニカマ、ごま、○かつお節、◎調製豆乳	オレンジ、人参、ほうれん草、玉ネギ、胡瓜、切り干しだいこん、ニラ、◎あおのり、◎こんぶ	牛乳、たこ焼き
26 火	ジョア、人参スティック	ごはん、みそ汁(キャベツ・油揚げ)、白身魚のたらこマヨ焼き、炒り豆腐、りんご	米、○コーンフレーク、欧風マヨネーズ、砂糖、油	○牛乳、メルルーサ、豆腐、卵、鶏ひき肉、油揚げ、たらこ、みそ、○バター	りんご、キャベツ、玉ネギ、人参、グリーンピース、えのきたけ、干し椎茸、◎人参	牛乳、玄米フレークおこし
27 水	豆乳、大根スティック	カレーうどん、ちくわ磯辺揚げ、ブロッコリーのおかかマヨ和え、バナナ	うどん、○さつま芋、欧風マヨネーズ、○砂糖、油、てんぷら粉、片栗粉	○牛乳、竹輪、豚肉(もも)、油揚げ、○生クリーム、牛乳、○卵、◎バター、かつお節、◎調製豆乳	バナナ、玉ネギ、キャベツ、ほうれん草、ブロッコリー、人参、ねぎ、胡瓜、あおのり、◎大根	牛乳、スイートポテト
28 木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	ごはん、みそ汁(かぶ・わかめ)、豚肉と厚揚げのおろし煮、白菜とじゃこのサラダ、グレープフルーツ	米、○食パン、○欧風マヨネーズ、砂糖、ごま油	○牛乳、生揚げ、○卵、豚肉、しらす干し、みそ、ごま、◎のむヨーグルト	だいこん、白菜、グレープフルーツ、かぶ、ねぎ、こまつな、玉ネギ、人参、かぶ・葉、カットわかめ、◎胡瓜	牛乳、たまごサンド
29 金	豆乳、食べる小魚	《誕生会》五目チャーハン、わかめスープ、鶏肉のから揚げ、チコレギサラダ、みかん	米、油、片栗粉、ごま油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、焼き豚、○ホイップクリーム、卵、なたと、ごま、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	みかん、キャベツ、胡瓜、玉ネギ、ねぎ、人参、椎茸、グリーンピース、焼きのり、カットわかめ、レモン、しょうが、にんにく	牛乳、誕生ケーキ(※純組はホットケーキ)
30 土	まめびよ	サンドイッチ、ミネストローネ、チキンナゲット、ごまドレサラダ、バナナ	○焼きおにぎり、食パン、じゃが芋、欧風マヨネーズ、ドレッシング	ツナ油漬缶、ベーコン	キャベツ、バナナ、玉ネギ、ホールトマト、ブロッコリー、人参、胡瓜、いちごジャム	麦茶、焼きおにぎり

★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	537kcal	22.6g	20.1g	231mg	2.3mg	186μg	0.35mg	0.40mg	35mg
3歳未満児	492kcal	21.4g	18.2g	286mg	2.8mg	163μg	0.33mg	0.38mg	30mg

《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伝えます。

《世界の料理》 今月はイタリア! 古代ローマ時代からの長い歴史と伝統に加え、気候風土も地域によって違うため、地方や都市ごとにバラエティ豊かな料理があります。ピザやスパゲティなど日本でも馴染みのある料理が多いですね。どんな料理が出るかお楽しみに☆

