

令和7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 土	まめびよ	野菜たっぷりタンメン(塩味)、焼ギョウザ、 もやしとささみの中華和え、バナナ	中華めん、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉、鶏ささ身、ごま	もやし、バナナ、キャベツ、人参、チンゲンサイ、ニラ、胡瓜、ねぎ	牛乳、黒糖蒸しケーキ
3 月	☆ ☆ 文化の日 ☆ ☆ 					
04 火	ジョア、人参スティック	《精進料理》けんちんうどん、高野豆腐の唐揚げ、きゅうりとわかめの酢の物、柿	うどん、さといも(冷凍)、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、凍り豆腐	かき、もやし、胡瓜、大根、○りんご(缶詰)、人参、ごぼう、干し椎茸、カットわかめ、◎人参	牛乳、カスタードアップルパイ
05 水	豆乳、大根スティック	三色丼、みそ汁(豆腐・ねぎ)、キャベツとちくわのマヨ和え、オレンジ	米、欧風マヨネーズ、○油、砂糖	○牛乳、鶏ひき肉、豆腐、みそ、ごま、◎調製豆乳	オレンジ、キャベツ、胡瓜、ねぎ、人参、さやえんどう(ゆで)、カットわかめ、◎あおのり、◎大根	牛乳、のり塩ポテト
06 木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	ごはん、芋煮汁、カレイの煮付け、小松菜の納豆和え、りんご	米、○食パン、さつま芋、こんにゃく、○欧風マヨネーズ、砂糖	○牛乳、カラスガレイ、豆腐、挽きわり納豆、豚肉(もも)、油揚げ、○しらす干し、みそ、かつお節、◎のむヨーグルト	りんご、こまつな、もやし、大根、人参、ねぎ、◎あおのり、◎胡瓜	牛乳、じゃこトースト
07 金	豆乳、食べる小魚	ごはん、みそ汁(白菜・舞茸)、鶏肉の照りマヨ焼き、ひじきの煮物、みかん	○たこ焼き、米、こんにゃく、欧風マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、さつま揚げ、油揚げ、みそ、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	みかん、白菜、れんこん、ごぼう、まいたけ、人参、ひじき、いんげん、○万能ねぎ	《郷土料理：兵庫》牛乳、明石焼き風
08 土	まめびよ	ホットドック、クリームシチュー、パスタサラダ、グレープフルーツ	パン、○米、じゃが芋、サラダ用スパゲティー、欧風マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、ウインナー、ツナ水煮缶	グレープフルーツ、玉ネギ、人参、キャベツ、胡瓜	麦茶、菜めしおにぎり
10 月	豆乳、バナナチップス	中華丼、豆腐と卵のスープ、切干大根とツナの中華和え、オレンジ	米、砂糖、片栗粉、ごま油、油	○牛乳、○牛乳、絹ごし豆腐、豚肉、卵、○つぶしあん(砂糖添加)、ツナ油漬缶、しばえび、○くりの甘露煮、ごま、◎調製豆乳	白菜、オレンジ、胡瓜、チンゲンサイ、玉ネギ、人参、切り干しだいこん、筍、絹さや、万能ねぎ、◎バナナ(乾果)	牛乳、栗とあんこの蒸しパン
11 火	ジョア、人参スティック	さつまいもカレー、福神漬け、小松菜としめじのスープ、大根とホタテの和風サラダ、パイナップル	米、さつま芋、ドレッシング、油	鶏もも肉、ほたて貝柱水煮、○ヨーグルト、牛乳	パイナップル、玉ネギ、大根、人参、こまつな、ブロッコリー(ゆで)、胡瓜、福神漬け、トマト、しめじ、コーン、◎人参	麦茶、ヨーグルトゼリー、リッツ
12 水	豆乳、大根スティック	ごはん、みそ汁(大根・わかめ)、肉豆腐、かぶの塩昆布和え、グレープフルーツ	○さつま芋、米、白滝、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、焼き豆腐、豚肉、みそ、油揚げ、○生クリーム、○卵、○バター、◎調製豆乳	グレープフルーツ、チンゲンサイ、玉ネギ、大根、かぶ、ねぎ、胡瓜、キャベツ、人参、しめじ、かぶ・葉、塩こんぶ、カットわかめ、◎大根	牛乳、スイートポテト
13 木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	人参ロールパン、コロコロスープ、チーズ入りハンバーグ、カニカマサラダ、バナナ	パン、○米、じゃが芋、パン粉、欧風マヨネーズ	豚ひき肉、牛ひき肉、鶏もも肉、○鶏肉、かにかまぼこ、プロセスチーズ、卵、○油揚げ、◎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、人参、○人参、○ごぼう、○しめじ、○椎茸、◎胡瓜	麦茶、五目ごはんおにぎり
14 金	豆乳、食べる小魚	《創立者生誕日》お赤飯、すまし汁(そうめん・花麴)、鮭の西京焼き、筑前煮、みかん	米、もち米、板こんにゃく、干しそうめん、砂糖、花麴	○牛乳、鮭、鶏もも肉、白みそ、ささげ(乾)、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	みかん、れんこん、人参、筍、ごぼう、いんげん、糸みつば、干し椎茸	《七五三》牛乳、紅白メロンパン※幼児のみつるのこもち試食
15 土	まめびよ	スパゲッティナポリタン、キャベツのスープ、ポテトサラダ、バナナ	じゃが芋、欧風マヨネーズ	○牛乳、ハム、ツナ油漬缶、バター	バナナ、玉ネギ、キャベツ、人参、ピーマン、こまつな、コーン、胡瓜	牛乳、ドームケーキ(カスタード)
17 月	豆乳、バナナチップス	ごはん、みそ汁(キャベツ・油揚げ)、豚肉のしょうが炒め、白菜ののり和え、グレープフルーツ	米、○米、○焼きそばめん、○油、油、ごま油	○牛乳、豚肉、○豚肉(肩)、油揚げ、みそ、◎調製豆乳	グレープフルーツ、白菜、玉ネギ、もやし、キャベツ、○キャベツ、ピーマン、人参、○玉ネギ、水菜、○人参、万能ねぎ、しょうが、刻みのみり、◎あおのり、◎バナナ(乾果)	《ご当地グルメ：兵庫》牛乳、そばめし
18 火	ジョア、人参スティック	親子うどん、お魚ナゲット、ブロッコリーとツナのサラダ、キウイフルーツ	うどん、欧風マヨネーズ、砂糖	○牛乳、卵、鶏もも肉、ツナ油漬缶、かまぼこ	キウイフルーツ、ブロッコリー(ゆで)、キャベツ、ほうれん草、○りんご(缶詰)、ねぎ、人参、胡瓜、◎人参	牛乳、カスタードアップルパイ
19 水	豆乳、大根スティック	三色丼、みそ汁(豆腐・ねぎ)、キャベツとちくわのマヨ和え、オレンジ	米、欧風マヨネーズ、○油、砂糖	○牛乳、鶏ひき肉、豆腐、みそ、ごま、◎調製豆乳	オレンジ、キャベツ、胡瓜、ねぎ、人参、さやえんどう(ゆで)、カットわかめ、◎あおのり、◎大根	牛乳、のり塩ポテト
20 木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	ごはん、芋煮汁、カレイの煮付け、小松菜の納豆和え、りんご	米、○食パン、さつま芋、こんにゃく、○欧風マヨネーズ、砂糖	○牛乳、カラスガレイ、豆腐、挽きわり納豆、豚肉(もも)、油揚げ、○しらす干し、みそ、かつお節、◎のむヨーグルト	りんご、こまつな、もやし、大根、人参、ねぎ、◎あおのり、◎胡瓜	牛乳、じゃこトースト
21 金	豆乳、食べる小魚	《誕生会》八王子産の白いごはん、かぶのスープ、チキン南蛮、ポパイサラダ、みかん	米、欧風マヨネーズ、○コーンフレーク、油、片栗粉、小麦粉、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、卵、○ホイップクリーム、○つぶしあん(砂糖添加)、ベーコン、ごま、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	みかん、ほうれん草、キャベツ、かぶ、玉ネギ、人参、かぶ・葉、レモン果汁	牛乳、誕生ケーキ
22 土	まめびよ	五目うどん、肉団子、ごまドレサラダ、オレンジ	うどん、○クリームパン、ドレッシング、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、油揚げ	オレンジ、大根、キャベツ、人参、ブロッコリー、ねぎ、こまつな、胡瓜	牛乳、ミニクリームパン
24 月	☆ ☆ 勤労感謝の日の振替休日 ☆ ☆ 					
25 火	ジョア、人参スティック	さつまいもカレー、福神漬け、小松菜としめじのスープ、大根とホタテの和風サラダ、パイナップル	米、さつま芋、ドレッシング、油	鶏もも肉、ほたて貝柱水煮、○ヨーグルト、牛乳	パイナップル、玉ネギ、大根、人参、こまつな、ブロッコリー(ゆで)、胡瓜、福神漬け、トマト、しめじ、コーン、◎人参	麦茶、ヨーグルトゼリー、リッツ
26 水	豆乳、大根スティック	ふりかけごはん、みそ汁(大根・わかめ)、肉豆腐、かぶの塩昆布和え、グレープフルーツ	○さつま芋、米、白滝、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、焼き豆腐、豚肉、みそ、油揚げ、○生クリーム、○卵、○バター、かつお節、◎調製豆乳	グレープフルーツ、チンゲンサイ、玉ネギ、大根、かぶ、ねぎ、胡瓜、キャベツ、人参、しめじ、かぶ・葉、塩こんぶ、こんぶ(だし用)、カットわかめ、◎大根	牛乳、スイートポテト
27 木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	人参ロールパン、コロコロスープ、チーズ入りハンバーグ、カニカマサラダ、バナナ	パン、○米、じゃが芋、パン粉、欧風マヨネーズ、○油	豚ひき肉、牛ひき肉、○豆腐、鶏もも肉、○さば(水煮缶)、かにかまぼこ、プロセスチーズ、卵、○油揚げ、◎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、○ごぼう、人参、○人参、○干し椎茸、◎胡瓜	《郷土料理：兵庫》麦茶、とふめし
28 金	豆乳、食べる小魚	ごはん、すまし汁(そうめん・花麴)、鮭の西京焼き、筑前煮、みかん	米、○小麦粉、板こんにゃく、○砂糖、干しそうめん、砂糖、花麴	○牛乳、鮭、鶏もも肉、白みそ、○バター、○ごま、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	みかん、れんこん、人参、筍、ごぼう、いんげん、糸みつば、干し椎茸	牛乳、セサミクッキー
29 土	まめびよ	マーボー豆腐丼、ワンタンスープ、ブロッコリーとカニカマの中華和え、オレンジ	米、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、豆腐、豚ひき肉、かにかまぼこ、米みそ(赤色辛みそ)、ごま	ブロッコリー、オレンジ、キャベツ、筍、ねぎ、人参、カットわかめ、しょうが、にんにく	牛乳、焼きドーナツ

★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	530kcal	21.4g	18.8g	212mg	2.1mg	168 μg	0.30mg	0.36mg	40mg
3歳未満児	487kcal	20.5g	16.9g	286mg	2.4mg	150 μg	0.28mg	0.35mg	34mg

★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。

★郷土料理・ご当地グルメ★ 今月は兵庫県です！

- ・明石焼き・・・卵をたっぷり使ったふわふわのたこ焼きを出汁につけて食べます。
- ・そばめし・・・焼きそばを細かくし、ご飯と炒めたソース味の料理です。
- ・とふめし・・・豆腐・サバ缶・野菜を炒め、ご飯に混ぜた郷土料理です。

