令和8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	
02 月	豆乳、食べる小魚	≪精進料理≫けんちんうどん、じゃがいも餃子、きゅうりとわかめの酢の物、りんご	うどん、じゃがいも(蒸し)、さといも(冷凍)、○小麦粉、ぎょうざの皮、こんにゃく、油、○砂糖、砂糖、○メープルシロップ	○牛乳、○バター、油揚げ、○卵、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	りんご、もやし、人参、胡瓜、大根、まいたけ、ごぼう、干し椎茸、カットわかめ	牛乳、コーンフレーククッキー
3 火	☆ ☆ 文化の日 ☆ ☆					
04 水	豆乳、おしゃぶり昆布	わかめご飯、みそ汁（豆腐・なめこ）、肉大根、キャベツの塩昆布あえ、オレンジ	○さつま芋、米、白滝、○砂糖、砂糖	○牛乳、豚肉、豆腐、○生クリーム、○卵、みそ、○バター、◎調製豆乳	大根、キャベツ、オレンジ、玉ネギ、人参、なめこ、胡瓜、塩こんぶ、いんげん、ねぎ、◎こんぶ	牛乳、スイートポテト
05 木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	人参ロールパン、ミネストローネ、タンドリーチキン、マカロニサラダ、バナナ	パン、○米、マカロニ・スパゲティー、欧風マヨネーズ	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、ツナ水煮缶、○プロセスチーズ、ベーコン、○かつお節、◎のむヨーグルト	バナナ、キャベツ、ホールトマト、人参、玉ネギ、胡瓜、コーン、◎胡瓜	麦茶、チーズおかかおにぎり
06 金	豆乳、バナナチップス	ふりかけごはん、みそ汁（小松菜・もやし）、白身魚の海苔マヨ焼き、切干大根の煮物、グレープフルーツ	米、欧風マヨネーズ、砂糖	○牛乳、メルルーサ、さつま揚げ、みそ、◎調製豆乳	グレープフルーツ、もやし、こまつな、切り干しだいこん、人参、えのきたけ、いんげん、干し椎茸、あおのり、◎バナナ（乾果）	牛乳、カスタードパイ
07 土	まめぴよ	焼き鳥丼、みそ汁（さつま芋・油揚げ）、キャベツのおかか和え、オレンジ	米、さつま芋	○牛乳、鶏もも肉、油揚げ、みそ、かつお節	ねぎ、オレンジ、キャベツ、ブロッコリー（ゆで）、○ﾃｨｽﾍﾟﾝｽﾊﾟｯｸｼﾞｬﾑ（いちご＆ﾏｰｶﾞﾘﾝ）、玉ネギ、人参、みつ葉、刻みのり	牛乳、ホットケーキ
09 月	豆乳、食べる小魚	ジャージャー麺、ワンタンスープ、大根とツナのマヨサラダ、キウイフルーツ	中華めん、欧風マヨネーズ、○油、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、淡色みそ、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	キウイフルーツ、大根、玉ネギ、ブロッコリー（ゆで）、人参、ねぎ、たけのこ（水煮缶）、胡瓜、椎茸、万能ねぎ、カットわかめ、○あおのり	牛乳、のり塩ポテト
10 火	ジョア、人参スティック	ごはん、みそ汁（白菜・舞茸）、鶏肉の塩こうじ焼き、小松菜とじゃこの和え物、オレンジ	米、○食パン、○小麦粉、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、油揚げ、○バター、しらす干し、みそ	もやし、こまつな、オレンジ、白菜、まいたけ、人参、◎人参	牛乳、メロンパン風トースト
11 水	豆乳、おしゃぶり昆布	≪郷土料理：山梨県≫ごはん、けんちん汁、さわらの西京焼き、**じゃがいもとひじきの煮物**、バナナ	米、○うどん、じゃが芋、さといも（冷凍）、砂糖、油、ごま油	○牛乳、さわら、鶏もも肉、豆腐、白みそ、○豚肉、竹輪、油揚げ、○みそ、◎調製豆乳	バナナ、○かぼちゃ、大根、○白菜、人参、ごぼう、ねぎ、○ねぎ、○人参、○しめじ、○ごぼう、いんげん、ひじき、椎茸、◎こんぶ	≪郷土料理：山梨県≫牛乳、**ほうとう風うどん**
12 木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	さつまいもカレー、福神漬け、小松菜としめじのスープ、春雨サラダ、パイナップル	米、さつま芋、春雨、○砂糖、砂糖、油、ごま油	○ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、鶏ささ身、牛乳、ごま、◎のむヨーグルト	パイナップル、玉ネギ、人参、こまつな、胡瓜、○もも缶、○みかん缶、○パイン缶、福神漬け、トマト、しめじ、コーン、◎胡瓜	麦茶、フルーツヨーグルト、リッツ
13 金	豆乳、バナナチップス	≪創立者生誕日≫お赤飯、すまし汁（そうめん）、松風焼き、ほうれん草の納豆和え、みかん	赤飯、○食パン、○砂糖、○上新粉、パン粉、干しそうめん、花麩、砂糖	○牛乳、鶏ひき肉、○生クリーム、挽きわり納豆、みそ、卵、かつお節、ごま、◎調製豆乳	みかん、もやし、ほうれん草、れんこん、ねぎ、人参、椎茸、糸みつば、◎バナナ（乾果）	≪七五三≫牛乳、紅白クリームサンド、つるのこもち（幼児のみ）
14 土	まめぴよ	しらすのスパゲッティ、コーンスープ、ポテトサラダ、バナナ	マカロニ・スパゲティー、じゃが芋、欧風マヨネーズ	○牛乳、牛乳、ツナ油漬缶、しらす干し、バター	コーン、バナナ、玉ネギ、ほうれん草、しめじ、胡瓜、人参、刻みのり	牛乳、黒糖蒸しケーキ
16 月	豆乳、食べる小魚	中華丼、にら玉スープ、ちくわときゅうりのサラダ、オレンジ	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、○油、片栗粉、砂糖、ごま油、油	○牛乳、○牛乳、豚肉、竹輪、しばえび、卵、○きな粉、ごま、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	胡瓜、玉ネギ、白菜、オレンジ、チンゲンサイ、筍、人参、ニラ、さやえんどう(ゆで)、カットわかめ	牛乳、きなこケーキ
17 火	ジョア、人参スティック	きのこうどん、お魚ナゲット、はんぺんのサラダ、キウイフルーツ	うどん、○米、欧風マヨネーズ、片栗粉	豚肉(もも)、はんぺん、○豚肉、卵、油揚げ、○ごま	キウイフルーツ、ブロッコリー(ゆで)、大根、しめじ、えのきたけ、ねぎ、人参、なめこ、椎茸、◎人参	麦茶、焼肉おにぎり
18 水	豆乳、おしゃぶり昆布	わかめご飯、みそ汁（豆腐・なめこ）、肉大根、キャベツの塩昆布あえ、りんご	○さつま芋、米、白滝、○砂糖、砂糖	○牛乳、豚肉、豆腐、○生クリーム、○卵、みそ、○バター、◎調製豆乳	大根、キャベツ、りんご、玉ネギ、人参、なめこ、胡瓜、塩こんぶ、いんげん、ねぎ、◎こんぶ	牛乳、スイートポテト
19 木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	≪誕生会≫人参ロールパン、クリームシチュー、チーズ入りハンバーグ、コロコロサラダ、みかん	パン、じゃが芋、パン粉、ドレッシング	○牛乳、牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、鶏もも肉、○生クリーム、卵、○ゆでくり、プロセスチーズ、○くりの甘露煮、◎のむヨーグルト	玉ネギ、みかん、人参、大根、コーン、胡瓜、◎胡瓜	牛乳、誕生ケーキ
20 金	豆乳、バナナチップス	八王子産の白いごはん、みそ汁（小松菜・もやし）、白身魚の海苔マヨ焼き、切干大根の煮物、グレープフルーツ	米、欧風マヨネーズ、砂糖	○牛乳、メルルーサ、さつま揚げ、みそ、◎調製豆乳	グレープフルーツ、もやし、こまつな、切り干しだいこん、人参、えのきたけ、いんげん、干し椎茸、あおのり、◎バナナ（乾果）	牛乳、カスタードパイ
21 土	まめぴよ	野菜たっぷりタンメン（塩味）、焼ギョウザ、ブロッコリーとささみのサラダ、バナナ	中華めん、ドレッシング、ごま油	○牛乳、豚肉、鶏ささ身	バナナ、キャベツ、もやし、ブロッコリー（ゆで）、人参、ニラ、ねぎ、胡瓜	牛乳、焼きドーナツ
23 月	☆ ☆ 勤労感謝の日 ☆ ☆					
24 火	ジョア、人参スティック	ごはん、みそ汁（白菜・舞茸）、鶏肉の塩こうじ焼き、小松菜とじゃこの和え物、オレンジ	米、○食パン、○小麦粉、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、油揚げ、○バター、しらす干し、みそ	もやし、こまつな、オレンジ、白菜、まいたけ、人参、◎人参	牛乳、メロンパン風トースト
25 水	豆乳、おしゃぶり昆布	ごはん、けんちん汁、さわらの西京焼き、白菜ののり和え、バナナ	米、○焼きそばめん、さといも（冷凍）、ごま油、○油、○砂糖	○牛乳、さわら、○豚ひき肉、鶏もも肉、豆腐、白みそ、油揚げ、◎調製豆乳	バナナ、白菜、もやし、○玉ネギ、大根、○ホールトマト、○キャベツ、ごぼう、ねぎ、水菜、○人参、人参、刻みのり、◎こんぶ	≪ご当地グルメ：山梨県≫牛乳、青春のトマト焼きそば
26 木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	さつまいもカレー、福神漬け、小松菜としめじのスープ、春雨サラダ、パイナップル	米、さつま芋、春雨、○砂糖、砂糖、油、ごま油	○ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、鶏ささ身、牛乳、ごま、◎のむヨーグルト	パイナップル、玉ネギ、人参、こまつな、胡瓜、○もも缶、○みかん缶、○パイン缶、福神漬け、トマト、しめじ、コーン、◎胡瓜	麦茶、フルーツヨーグルト、リッツ
27 金	豆乳、バナナチップス	ごはん、芋煮汁、松風焼き、ほうれん草のナムル、みかん	米、さつま芋、パン粉、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏ひき肉、豆腐、○牛乳、みそ、○プロセスチーズ、油揚げ、豚肉(もも)、卵、ごま、◎調製豆乳	もやし、みかん、ほうれん草、れんこん、白菜、まいたけ、ねぎ、人参、椎茸、◎バナナ（乾果）	牛乳、チーズ蒸しパン
28 土	まめぴよ	五目うどん、エビしゅうまい、ごまドレサラダ、グレープフルーツ	うどん、ドレッシング、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、油揚げ	グレープフルーツ、大根、キャベツ、人参、ブロッコリー（ゆで）、ねぎ、こまつな、胡瓜	牛乳、紫芋ソフトパン
30 月	豆乳、食べる小魚	中華丼、にら玉スープ、ちくわときゅうりのサラダ、オレンジ	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、○油、片栗粉、砂糖、ごま油、油	○牛乳、○牛乳、豚肉、竹輪、しばえび、卵、○きな粉、ごま、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	胡瓜、玉ネギ、白菜、オレンジ、チンゲンサイ、筍、人参、ニラ、さやえんどう(ゆで)、カットわかめ	牛乳、きなこケーキ

☆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☆

	ｴﾈﾙｷﾞｰ	ﾀﾝﾊﾟｸ質	脂質	ｶﾙｼｳﾑ	鉄	ﾋﾞﾀﾐﾝA	ﾋﾞﾀﾐﾝB1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾋﾞﾀﾐﾝC
3歳以上児	532kcal	21.3g	18.4g	215mg	2.3mg	182μg	0.31mg	0.40mg	31mg
3歳未満児	499kcal	20.1g	17.1g	282mg	2.6mg	161μg	0.29mg	0.37mg	27mg

☆郷土料理・ご当地グルメ☆　今月は**山梨県**です！

- **じゃがいもとひじきの煮物**・・・海のものと山のものを用い、富士山の開山をお祝いするために作られる郷土料理で、7月1日の富士山山開きの日に食べられています。
- **ほうとう**・・・小麦粉の平たい麺をかぼちゃや根菜類とともにみそ味で煮込んだ山梨県を代表する郷土料理です。
- **青春のトマト焼きそば**・・・中央市を中心に愛されるご当地焼きそばで、焼きそばにミートソースをかけて食べます。