

令和6年 11月 給食献立表

社会福祉法人多摩養育園
光明第五保育園

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	
1 金	豆乳 にんじん スティック	★精進料理★ けんちんうどん、高野豆腐のから揚げ、 小松菜の和え物、柿	ゆでうどん、さいとも(冷凍)、 片栗粉、○もち米、油、 ○片栗粉、○ごま油	○牛乳、○豚ひき肉、凍り豆腐、 ○木綿豆腐、◎豆乳	かき、こまつな、にんじん、だいこん、 なめたけ、きゅうり、○たまねぎ、ごぼう、 ○干しいたけ、○しょうが、◎にんじん	牛乳 真珠蒸し
2 土	野菜ジュース	みそラーメン、じゃがバター、 ブロッコリーとしらす和え、バナナ	ゆで中華めん、じゃがいも、 ○メロンパン、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、バター、 しらす干し、赤みそ	◎野菜ミックスジュース、バナナ、 ブロッコリー、もやし、にんじん、 にら、コーン缶	牛乳 バナナメロンパン
4 月	 振替休日 					
5 火	飲むヨーグルト	栗ごはん、白菜のすまし汁、かれのい西京焼き、 きんぴらごぼう、キウイフルーツ	米、○パイ皮、○砂糖、 砂糖、ごま油	○牛乳、かれのい、むきくり、○こしあん、 西京みそ、○ハム、○ミックスチーズ、 白いりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	ごぼう、はくさい、キウイフルーツ、にんじん、 えのきたけ、○りんご(缶詰)、万能ねぎ	★第五の日★ 牛乳 選べるパイ (アップル・ハムチーズ・ココア)
6 水	豆乳 大根スティック	ミートソーススパゲティ、青のりハッシュドポテト、 グリーンサラダ、りんご	○米、ハッシュドポテト、 スパゲティ、油、三温糖	○牛乳、豚ひき肉、バター、◎豆乳	りんご、レタス、たまねぎ、にんじん、 ブロッコリー、ホールトマト缶詰、きゅうり、 グリーンピース(冷凍)、あおのり、セロリ、 ◎だいこん	牛乳 みそ焼きおにぎり
7 木	飲むヨーグルト	ゆかりごはん、里芋のみそ汁、ぶり大根、 キャベツの塩昆布あえ、オレンジ	米、○ビザクラスト、 さいとも、玄米、砂糖	○牛乳、ぶり、◎ミックスチーズ、 ○ウインナー、白みそ、油揚げ、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	だいこん、オレンジ、キャベツ、ごぼう、 ○たまねぎ、ねぎ、にんじん、しょうが、 塩こんぶ	牛乳 ピザ
8 金	豆乳 にんじん スティック	☆郷土料理(山梨県)・ほうとう風うどん☆ ほうとう風うどん、鶏肉の磯辺揚げ、 ほうれん草とちくわのサラダ、みかん	ゆでうどん、○コーンフレーク、 天ぷら粉、油、マヨネーズ、 砂糖	○牛乳、鶏むね肉、豚肉(ばら)、 ちくわ、○バター、白みそ、 すりごま、◎豆乳	みかん、ほうれんそう、もやし、はくさい、 かぼちゃ、ねぎ、しめじ、あおのり、 ◎にんじん	牛乳 マシュマロおこし
9 土	野菜ジュース	ロールパンサンド(卵)、チキンナゲット、 シーザーサラダ、バナナ	ロールパン、○スパゲティ、 マヨネーズ、クルトン、 フレンチドレッシング(白)	○牛乳、チキンナゲット、全卵、 ベーコン、○しらす干し、 ◎無塩バター、粉チーズ	◎野菜ミックスジュース、バナナ、 レタス、みずな	牛乳 じゃこスパゲティ
11 月	豆乳 きゅうりスティック	ごはん、きのこのすまし汁、 鶏肉の香味焼き、肉じゃが、オレンジ	米、じゃがいも、しらすたき、 砂糖、玄米、油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、 ○ホイップクリーム、豚肉(肩ロース)、 ◎ヨーグルト(無糖)、白みそ、◎豆乳	オレンジ、たまねぎ、しめじ、 ○ストロベリーソース、えのきたけ、 にんじん、ねぎ、さやえんどう、 カットわかめ、◎きゅうり	牛乳 ヨーグルトクレープ
12 火	麦茶 焼き芋	黒パン、ミネストローネ、チーズはんぺんフライ、 コールスローサラダ、キウイフルーツ	黒パン、○米、小麦粉、パン粉、 じゃがいも、マヨネーズ、 マーガリン、油、 ○油、○玄米、◎さつまいも	○牛乳、はんぺん、○豚肉(もも)、ツナ水煮、 ウインナー、○油揚げ、チーズ	キャベツ、トマトピューレ、キウイフルーツ、 きゅうり、コーン缶、にんじん、たまねぎ、 ○刻みこんぶ、にんにく、○しょうが	牛乳 しじゅうしおにぎり
13 水	豆乳 大根スティック	菜飯、白菜のみそ汁、さばの照り焼き、 ブロッコリーのごま酢あえ、りんご	米、○小麦粉、○砂糖、玄米、 三温糖、○メープルシロップ、 砂糖	○牛乳、さば、生揚げ、○バター、 白みそ、○卵、すりごま、◎豆乳	りんご、ブロッコリー、はくさい、 にんじん、もやし、しょうが、 ◎だいこん	牛乳 玄米フレーククッキー
14 木	飲むヨーグルト	どんこつラーメン、ぎょうざ、 ほうれん草のナムル、オレンジ	ゆで中華めん、○じゃがいも、 ぎょうざ(冷凍)、○油、 ○砂糖、ごま油、油	○牛乳、焼き豚、○白みそ、 白いりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、ほうれんそう、もやし、 にんじん、キャベツ、ねぎ、 黒きくらげ	☆郷土料理(山梨県)☆ 牛乳 せいだのたまじ
15 金	豆乳 にんじん スティック	★創立者生誕日お祝いメニュー★ 赤飯、花麩のすまし汁、かじきの照り焼き、 ひじきと豆腐の煮物、柿	米、もち米、○片栗粉、 砂糖、花麩	かじき、押し豆腐、○カルピス、 油揚げ、すりごま、黒ごま、◎豆乳 ささげ	かき、れんこん、にんじん、 (冷)むきえだまめ、糸つば、ひじき、 ○かんでん、◎にんじん	★七五三★ 麦茶 鶴の子もち(幼児のみ) 二色ゼリー
16 土	野菜ジュース	あんかけやきそば、揚げワンタン、 ブロッコリーとカニカマのサラダ、バナナ	ゆで中華めん、ワンタンの皮、 ○小麦粉、マヨネーズ、 ○砂糖、油	○牛乳、豚肉(肩)、○卵、豚ひき肉、 かにかまフレーク、○バター、 かまぼこ	◎野菜ミックスジュース、バナナ、 ブロッコリー、はくさい、もやし、たまねぎ、 たけのこ(ゆで)、にんじん、黒きくらげ、 干しいたけ	麦茶 クリームワッフル
18 月	豆乳 きゅうりスティック	ごはん、チンゲン菜とホタテの中華スープ、 チンジャオロース、ひじきのマヨサラダ、オレンジ	米、○砂糖、○麩、片栗粉、 三温糖、油、玄米、 マヨネーズ、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○バター、 ツナ水煮缶、ほたて貝柱水煮、 ◎豆乳	オレンジ、たけのこ(ゆで)、ピーマン、 コーン缶、(冷)むきえだまめ、チンゲンサイ、 にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ひじき、 ねぎ、しょうが、◎きゅうり	牛乳 お麩ラスク
19 火	飲むヨーグルト	栗ごはん、白菜のすまし汁、かれのい西京焼き、 きんぴらごぼう、キウイフルーツ	米、○パイ皮、砂糖、 ごま油	○牛乳、かれのい、むきくり、○豚ひき肉、 西京みそ、○だいず水煮、 白いりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	ごぼう、はくさい、キウイフルーツ、にんじん、 えのきたけ、○たまねぎ、◎にんじん、 万能ねぎ	牛乳 カレーパイ
20 水	豆乳 大根スティック	ミートソーススパゲティ、青のりハッシュドポテト、 グリーンサラダ、りんご	◎さつまいも、ハッシュドポテト、 スパゲティ、油、三温糖	○牛乳、豚ひき肉、バター、 ◎豆乳	りんご、レタス、たまねぎ、にんじん、 ブロッコリー、ホールトマト缶詰、きゅうり、 グリーンピース(冷凍)、あおのり、セロリ、 ◎だいこん	牛乳 焼きいも
21 木	飲むヨーグルト	★誕生会メニュー★ ゆかりごはん、中華風コーンスープ、 お楽しみシューマイ、春雨サラダ、パイン・オレンジ	米、○リッツ、はるさめ、片栗粉、 しゅうまいの皮、○はるさめ、 玄米、○ホットケーキ粉、砂糖、 ○砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、○こしあん、卵、ハム、 白みそ、○ホイップクリーム、○バター、 ○卵、◎ヨーグルト(ドリンク)	クリームコーン缶、オレンジ、たまねぎ、 パイナップル、ねぎ、きゅうり、にんじん、 たけのこ(ゆで)、干しいたけ、しょうが	牛乳 誕生会デザート
22 金	豆乳 にんじん スティック	八王子産の白いごはん、里芋のみそ汁、 ぶり大根、キャベツの塩昆布あえ、みかん	米、○ビザクラスト、 さいとも、玄米、砂糖	○牛乳、ぶり、◎ミックスチーズ、 ○ウインナー、白みそ、油揚げ、 ◎豆乳	だいこん、キャベツ、みかん、ごぼう、○たまねぎ、 ねぎ、にんじん、しょうが、塩こんぶ、 ◎にんじん	牛乳 ピザ
23 土	 勤労感謝の日 					
25 月	豆乳 きゅうりスティック	ごはん、きのこのすまし汁、 鶏肉の香味焼き、肉じゃが、柿	米、じゃがいも、しらすたき、 砂糖、玄米、油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○ホイップクリーム、 豚肉(肩ロース)、◎ヨーグルト(無糖)、白みそ、 ◎豆乳	かき、たまねぎ、しめじ、○ストロベリーソース、 えのきたけ、にんじん、ねぎ、さやえんどう、 カットわかめ、◎きゅうり	牛乳 ヨーグルトクレープ
26 火	飲むヨーグルト	黒パン、ミネストローネ、チーズはんぺんフライ、 コールスローサラダ、キウイフルーツ	黒パン、○米、小麦粉、パン粉、 じゃがいも、マヨネーズ、 マーガリン、油、 ○油、○玄米	○牛乳、はんぺん、○豚肉(もも)、ツナ水煮、 ウインナー、○油揚げ、チーズ、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	キャベツ、トマトピューレ、キウイフルーツ、 きゅうり、コーン缶、にんじん、たまねぎ、 ○刻みこんぶ、にんにく、○しょうが	牛乳 しじゅうしおにぎり
27 水	豆乳 大根スティック	菜飯、白菜のみそ汁、さばの照り焼き、 ブロッコリーのごま酢あえ、りんご	米、○小麦粉、○砂糖、玄米、 三温糖、○メープルシロップ、 砂糖	○牛乳、さば、生揚げ、○バター、 白みそ、○卵、すりごま、◎豆乳	りんご、ブロッコリー、はくさい、 にんじん、もやし、しょうが、 ◎だいこん	牛乳 玄米フレーククッキー
28 木	飲むヨーグルト	どんこつラーメン、ぎょうざ、 ほうれん草のナムル、オレンジ	ゆで中華めん、○じゃがいも、 ぎょうざ(冷凍)、○油、 ○砂糖、ごま油、油	○牛乳、焼き豚、○白みそ、 白いりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、ほうれんそう、もやし、 にんじん、キャベツ、ねぎ、 黒きくらげ	☆郷土料理(山梨県)☆ 牛乳 せいだのたまじ
29 金	豆乳 にんじん スティック	ハヤシライス、たまごとトマトのスープ、 マカロニサラダ、グレープフルーツ	米、○食パン、マカロニ、 マヨネーズ、○マヨネーズ、 玄米、片栗粉、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、 ○しらす干し、ツナ水煮、◎豆乳	たまねぎ、グレープフルーツ、トマト、 キャベツ、きゅうり、にんじん、 マッシュルーム、 カットわかめ、◎にんじん	牛乳 じゃこトースト
30 土	野菜ジュース	ソースかつ丼、なすのみそ汁、 野菜スティック、バナナ	米、○ドーナツ、 マヨネーズ、パン粉、 油、小麦粉、玄米	○牛乳、豚肉(ヒレ)、白みそ、 油揚げ、白みそ	◎野菜ミックスジュース、バナナ、 ブロッコリー、なす、だいこん、 キャベツ、にんじん	牛乳 ツイストドーナツ

☆ 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	551kcal	22.0g	17.1g	241mg	2.4mg	187μg	0.30mg	0.34mg	20mg
3歳未満児	522kcal	20.9g	16.2g	225mg	2.3mg	198μg	0.28mg	0.31mg	21mg

☆ 今月の行事食 ☆

- 1日: 精進料理
- 5日: 第五の日
- 12日: 焼き芋
- 15日: 創立者生誕日・七五三
- 21日: 誕生会



・仕入等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
 ※第五の日 3種類のパイ(アップルパイ・ハムチーズパイ・ココアパイ)から好きなものを選んでもらいます。
 (0.1歳児クラスは、アップルパイ又はハムチーズパイから選びます。)