令和3年11月 給食献立表

社会福祉法人多摩養育園
光明第四保育園

日付	10時おやつ	昼食	材料名（◎は10時おやつ ○は午後おやつ） 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	3時おやつ
1 月	豆乳	ごま塩ごはん、なめこみそ汁、お麩じゃが、白和え、柿	米、じゃがいも、糸こんにゃく、しらたき、○コーンフレーク、焼ふ、三温糖、砂糖	◎豆乳、○牛乳、水切り豆腐、油揚げ、米みそ、○バター、淡色みそ、白いりごま	かき、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、なめこ、いんげん、みつば、干ししいたけ	牛乳 マシュマロおこし
2 火	飲むヨーグルト	ミートソーススパゲティー、白身魚のフライ、キャベツのフレンチサラダ、りんご	スパゲティー、○ホットケーキ粉、フレンチドレッシング（乳化型）、砂糖、油、小麦粉、パン粉	○牛乳、◎ヨーグルト(ドリンク)、豚ひき肉、かれい、○ホイップクリーム、かにかまぼこ、卵	りんご、キャベツ、たまねぎ、トマトピューレ、○いちご、きゅうり、トマト、にんじん、セロリー	牛乳 いちごどらやき
3 水	文化の日					
4 木	豆乳	ごはん、中華スープ、肉団子のケチャップ煮、春雨サラダ、パイン	米、はるさめ、○砂糖、片栗粉、油、玄米、砂糖、ごま油	○牛乳、○生クリーム、ハム、○ゼラチン、◎豆乳	パイナップル、○いちご、にんじん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、黒きくらげ、しょうが	麦茶 いちごババロア ウエハース
5 金	飲むヨーグルト	ごはん、白菜のすまし汁、さばのみそ煮、ほうれん草のなめたけ和え、オレンジ	米、玄米、三温糖	○牛乳、さば、白みそ、赤みそ、◎ヨーグルト(ドリンク)、○バター、○豚挽き肉	オレンジ、ほうれんそう、ねぎ、もやし、はくさい、えのきたけ、なめたけ、万能ねぎ、○まいたけ、○しめじ、○えのきだけ	牛乳 きのこパイ
6 土	豆ぴよいちご	焼きうどん、ほうれん草のすまし汁、和風ポテトサラダ、野菜と果物のゼリー	ゆでうどん、じゃがいも、マヨネーズ、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、ツナ水煮缶、かつお節、◎豆乳飲料	キャベツ、にんじん、むきえだまめ、ねぎ、ほうれんそう、ひじき、あおのり	牛乳 赤ちゃんのおしりパン
8 月	豆乳	ごはん、里芋のみそ汁、カレイのおろし煮、ひじきの納豆和え、オレンジ	米、さといも、○もち米、油、片栗粉、玄米、○片栗粉、○ごま油	○牛乳、かれい、○豚ひき肉、納豆、○木綿豆腐、だし入りみそ、油揚げ、かつお節、◎豆乳	オレンジ、だいこん、ほうれんそう、○たまねぎ、切り干しだいこん、にんじん、えのきたけ、《《ひじき》》、○干ししいたけ、しょうが、○しょうが	牛乳 真珠蒸し
9 火	飲むヨーグルト	ごはん、中華風コーンスープ、みそ麻婆豆腐、もやしのサラダ、りんご	○食パン、米、マヨネーズ、○砂糖、片栗粉、玄米、砂糖、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ほたて貝柱、○バター、白みそ、○きな粉、◎ヨーグルト(ドリンク)	もやし、りんご、チンゲンサイ、クリームコーン缶、ねぎ、あさつき、干ししいたけ	牛乳 きなこサンドパン
10 水	野菜ジュース（白ぶどう&ほうれん草、アップル&キャロット）	みそラーメン、ぎょうざ、ブロッコリーのおかか和え、バナナ	ゆで中華めん、○油、○片栗粉、○砂糖、砂糖、ごま油、油	○牛乳、豚ひき肉、かにかまぼこ、○白いりごま、かつお節、◎豆乳	バナナ、○ごぼう、ミニブロッコリー、コーン缶、大豆もやし、にんじん、たけのこ（塩蔵しなちく）、にら	牛乳 ごぼうの甘辛揚げ
11 木	飲むヨーグルト	大根カレー、チキンナゲット、根菜サラダ、グレープフルーツ	米、玄米、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、豚肉(ばら)、白いりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、にんじん、だいこん、きゅうり、れんこんいちょう切り、たまねぎ、ごぼう	牛乳 クラッカーサンド
12 金	豆乳	レーズンパン、白菜のコンソメスープ、たらのマヨコーン焼き、海藻サラダ、キウイフルーツ	ぶどうパン、マヨネーズ	○牛乳、たら、かにかまぼこ、ベーコン、◎豆乳	キウイフルーツ、キャベツ、もやし、はくさい、コーン缶、たまねぎ、にんじん、海藻ミックス	牛乳 ベルギーワッフル
13 土	豆ぴよココア	中華丼、わかめスープ、ほうれん草のナムル、バナナ	米、○ロールパン、玄米、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○ウインナー、かまぼこ、白いりごま、◎豆乳飲料	バナナ、ほうれんそう、はくさい、もやし、にんじん、たけのこ（ゆで）、コーン缶、たまねぎ、ねぎ、黒きくらげ、カットわかめ	牛乳 ウインナーロール
15 月	豆乳	赤飯、みつばと麩のすまし汁、鮭の西京焼き、きんぴらごぼう、みかん	赤飯、○上新粉、○砂糖、○片栗粉、砂糖、油、てまり麩、ごま油	さけ、米みそ、白いりごま、黒ごま、◎豆乳	みかん、ごぼう、にんじん、みつば	麦茶 鶴の子もち
16 火	飲むヨーグルト	ミートソーススパゲティー、チーズはんぺんフライ、キャベツのフレンチサラダ、りんご	スパゲティー、○ホットケーキ粉、小麦粉、フレンチドレッシング（乳化型）、パン粉、○油、○粉糖、油、砂糖	○牛乳、◎ヨーグルト(ドリンク)、豚ひき肉、はんぺん、○絹ごし豆腐、かにかまぼこ、チーズ	りんご、キャベツ、たまねぎ、トマトピューレ、きゅうり、トマト、にんじん、セロリー	牛乳 豆腐ドーナツ
17 水	豆乳	ふりかけ御飯、かぼちゃのみそ汁、かじきの竜田揚げ、ブロッコリーの海苔酢和え、グレープフルーツ	米、○食パン、油、片栗粉、砂糖、○マヨネーズ	○牛乳、かじき、○ツナ油漬缶、米みそ、かつお節、◎豆乳	ミニブロッコリー、グレープフルーツ、もやし、かぼちゃ、にんじん、ねぎ、刻みのり、焼きのり、しょうが、カットわかめ	牛乳 ツナマヨトースト
18 木	豆乳	ごはん、中華スープ、肉団子のケチャップ煮、春雨サラダ、パイン	米、はるさめ、片栗粉、油、○砂糖、玄米、砂糖、ごま油	○ヨーグルト(無糖)、ハム、○脱脂粉乳、◎豆乳	パイナップル、にんじん、たまねぎ、○みかん缶、○パイン缶、きゅうり、○バナナ、えのきたけ、ピーマン、黒きくらげ、しょうが	麦茶 フルーツヨーグルト ウエハース
19 金	飲むヨーグルト	ごはん、白菜のすまし汁、さばのみそ煮、ほうれん草のなめたけ和え、オレンジ	○じゃがいも、米、○小麦粉、○砂糖、○油、玄米、三温糖	○牛乳、さば、白みそ、○白みそ、赤みそ、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、ほうれんそう、ねぎ、もやし、はくさい、えのきたけ、なめたけ、万能ねぎ	牛乳 みそポテト
20 土	豆ぴよいちご	塩ラーメン、春巻き、かぼちゃのサラダ、バナナ	ゆで中華めん、春巻きの皮、油、マヨネーズ、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、◎豆乳飲料	バナナ、かぼちゃ、コーン缶、にんじん、むきえだまめ、キャベツ、たまねぎ、たけのこ（水煮缶）、大豆もやし、たけのこ（塩蔵しなちく）	牛乳 バニラメロンパン
22 月	豆乳	八王子産の白いごはん、里芋のみそ汁、カレイのおろし煮、ひじきの納豆和え、オレンジ	米、さといも、○もち米、油、片栗粉、○片栗粉、○ごま油	○牛乳、かれい、○豚ひき肉、納豆、○木綿豆腐、だし入りみそ、油揚げ、かつお節、◎豆乳	オレンジ、だいこん、ほうれんそう、○たまねぎ、切り干しだいこん、にんじん、えのきたけ、《《ひじき》》、○干ししいたけ、しょうが、○しょうが	牛乳 真珠蒸し
23 火	勤労感謝の日					
24 水	豆乳	八王子ラーメン、ぎょうざ、ブロッコリーのおかか和え、バナナ	ゆで中華めん、○油、○片栗粉、○砂糖、砂糖、ごま油、油	○牛乳、焼き豚、かにかまぼこ、○白いりごま、かつお節、◎豆乳	バナナ、○ごぼう、ミニブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、ほうれんそう、ねぎ	牛乳 ごぼうの甘辛揚げ
25 木	飲むヨーグルト	大根カレー、チキンナゲット、根菜サラダ、グレープフルーツ	米、○さつまいも、玄米、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、豚肉(ばら)、白いりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、にんじん、だいこん、きゅうり、れんこんいちょう切り、たまねぎ、ごぼう	牛乳 さつまいも蒸しパン
26 金	白ぶどう&ほうれんそう	てまり寿司、みつばのすまし汁、ちくわの磯辺揚げ、ほうれん草の磯あえ、みかん	米、天ぷら粉、油、砂糖、星の麩	○牛乳、えび、ちくわ、○ホイップクリーム、ツナ水煮缶、きんし卵、でんぶ	◎《《野菜ジュース》》、みかん、ほうれんそう、もやし、むきえだまめ、○みかん缶、○キウイフルーツ、みつば、焼きのり、あおのり	牛乳 誕生日デザート
27 土	豆ぴよココア	きつねうどん、シュウマイ、切り干し大根のナムル、バナナ	ゆでうどん、○食パン、○むらさきいも、砂糖、ごま油	○牛乳、かにかまぼこ、油揚げ、かまぼこ、白いりごま、◎豆乳飲料	バナナ、切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、ねぎ	牛乳 紫芋ソフトパン
29 月	豆乳	ごはん、にらのみそ汁、鶏の唐揚げ、ブロッコリーの海苔酢和え、グレープフルーツ	○さつまいも、米、油、片栗粉、砂糖、玄米	○牛乳、鶏もも肉、だし入りみそ、油揚げ、◎豆乳	ミニブロッコリー、グレープフルーツ、もやし、にんじん、にら、にんにく、しょうが、焼きのり	牛乳 焼きいも
30 火	飲むヨーグルト	レーズンパン、白菜のコンソメスープ、鮭のマヨコーン焼き、海藻サラダ、キウイフルーツ	○米、ぶどうパン、マヨネーズ、○油、○玄米、○砂糖	○牛乳、さけ、かにかまぼこ、ベーコン、◎ヨーグルト(ドリンク)	キウイフルーツ、キャベツ、もやし、はくさい、コーン缶、たまねぎ、にんじん、海藻ミックス	牛乳 醤油焼きおにぎり

☆ 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	539kcal	19.9g	17.3g	196mg	2.1mg	166μg	0.30mg	0.36mg	36mg
3歳未満児	480kcal	19.1g	15.4g	226mg	2.0mg	168μg	0.26mg	0.38mg	27mg

・仕入れ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。

☆今月の行事☆

1日：精進料理
15日：創設者生誕日、七五三
22日：八王子産の白いごはんを食べる日
26日：誕生日会
29日：やきいも屋さん