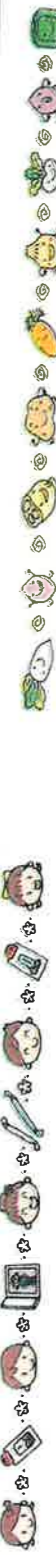


# 令和4年11月 給食献立表



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)	3時おやつ
1 火	飲むヨーグルト	ごま塩ごはん、なめこみそ汁、揚げだし豆腐、納豆和え、柿	熱と力になるもの 米、小麦粉、片栗粉、卵、サラダ油、油	血や肉や骨になるもの 牛乳、大豆、鶏肉、豚肉、魚、野菜、卵、豆、小麦粉、片栗粉、卵、サラダ油、油	体の調子を整えるもの お米、ごま塩、なめこみ、みそ、揚げだし豆腐、納豆、納豆和え、柿	バナナマフィン
2 水	豆乳にんじんスティック	ごはん、けんちん汁、鶏肉の西京焼き、ほうれん草の干草和え、オレング	米、さといも(冷凍)、Oグ	O牛乳、鶏肉、豆腐、ほうれん草、人参、大豆、小麦粉、片栗粉、卵、サラダ油、油	ほうれん草、けんちん汁、鶏肉、西京焼き、ほうれん草の干草和え	牛乳 手作り源氏パイ
3 木						
4 金	豆乳	ごはん、春雨スープ、白身魚のチリソース、大根とホタテフレグの和風サラダ、パイン	米、O豆、さといも、片栗粉、和風ドレッシング、油、玄米、はるさめ、砂糖、ごま油	O牛乳、すずき、O豆、ほろもろ、鶏肉、大豆、小麦粉、片栗粉、卵、サラダ油、油	パインサラダ、たまねぎ、キャベツ、トマト、ピーマン、ほうれん草、にんじん、きゅうり、ミニトマト、オリーブオイル	牛乳 じゃがべーコンのチーズ焼き
5 土	豆びよいちご	ちゃんぽんうどん、しゅうまい、キャベツとちくわのマヨ和え、みかん	ゆでうどん、マヨネーズ、ごま油	O牛乳、鶏肉、豆腐、ほうれん草、人参、大豆、小麦粉、片栗粉、卵、サラダ油、油	みかん、もやし、キャベツ、ほうれん草、チンゲンサイ、きゅうり、たけのこ(ゆで)、Oハチマタ、ねぎ、にんじん、ポ	牛乳 ココアバナナクレープ
7 月	豆乳	ごはん、舞茸のみそ汁、れんこんつくね、小松菜とじゃこの和え物、オレング	米、O豆、玄米、O砂糖、ごま油	O牛乳、鶏肉、豆腐、ほうれん草、人参、大豆、小麦粉、片栗粉、卵、サラダ油、油	オレング、ごま湯、もやし、れんこん、ほうれん草、きゅうり、にんじん、まいたけ	牛乳 きなこケーキ
8 火	飲むヨーグルト	胚芽パン、豆乳スープ、ポークビーンズ、彩りサラダ、バナナチップ	胚芽パン、O米、じゃがいも、片栗粉、和風ドレッシング(乳化型)、砂糖、O砂糖	Oヨーグルト(原乳)、鶏肉、ほうれん草、人参、大豆、小麦粉、片栗粉、卵、サラダ油、油	バナナチップ、たまねぎ、キャベツ、トマト、ピーマン、ほうれん草、にんじん、きゅうり、ミニトマト、オリーブオイル	麦茶 わかめおにぎり
9 水	豆乳大根スティック	さつまいもカレー、福神漬け、キャベツのスープ、春雨サラダ、オレング	米、さつまいも、はるさめ、O砂糖、ごま油	Oヨーグルト(原乳)、鶏肉、ほうれん草、人参、大豆、小麦粉、片栗粉、卵、サラダ油、油	たまねぎ、オレング、にんじん、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、きゅうり、たけのこ(ゆで)、Oハチマタ、ねぎ、にんじん、ポ	麦茶 煮干しチップ
10 木	飲むヨーグルト	きのこうどん、ちくわ燻製揚げ、ハンバーグステーキ、バナナ	ゆでうどん、O豆、小麦粉、天かす、O砂糖、ごま油、ごまドレッシング、油	O牛乳、ちくわ、豚肉(ぼら)、鶏肉、大豆、小麦粉、片栗粉、卵、サラダ油、油	バナナ、オレング、にんじん、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、きゅうり、たけのこ(ゆで)、Oハチマタ、ねぎ、にんじん、ポ	牛乳 コーンマヨネーズトースト
11 金	豆乳	ふりかけごはん、かぶのみそ汁、肉じゃが、白菜のりりり、りんご	米、さつまいも、はるさめ、O砂糖、ごま油	O牛乳、鶏肉(もも)、Oバター、生揚げ、米みそ、O卵、◎豆乳	たまねぎ、りんご、はるさめ、もやし、にんじん、かぶ、みかん、ほうれん草、コーン缶、卵のり	牛乳 玄米フレークック
12 土	飲むヨーグルト	きのこペーコンの和風スパゲッティ、コーンスープ、ポテトサラダ、みかん	マカロニ、じゃがいも、マヨネーズ	O牛乳、鶏肉(もも)、Oバター、生揚げ、米みそ、O卵、◎豆乳	みかん、ほうれん草、もやし、だいにんじん、ごぼう、ねぎ	牛乳 バナナメロンパン
14 月	豆乳	ネパネパ丼、かぼちのみそ汁、お魚ナゲット、プロッコリーのわかめマヨ和え、オレング	米、Oスパゲッティ、マヨネーズ、玄米、砂糖	いじりナゲット、鶏肉(もも)、鶏肉、人参、大豆、小麦粉、片栗粉、卵、サラダ油、油	オレング、キャベツ、ミニトマト、かぼち、にんじん、たまねぎ、にんじん、まいたけ	麦茶 じゃがべーコン
15 火	飲むヨーグルト	お赤飯、花巻のすまし汁、鮭の佃煮焼き、筑前煮、柿	赤飯、さといも(冷凍)、O上砂糖、O砂糖、塩、ごま油、りんご、砂糖、花巻、O片栗粉、油	さげ、鶏もも肉、◎ヨーグルト(ドリンク)	かぶ、きゅうり、ごぼう、にんじん、たけのこ(ゆで)、れんこん、しょうが、みかん、ゆず果汁、干しいたけ	麦茶 紅白ハバロア
16 水	豆乳	ごはん、けんちん汁、鶏肉の西京焼き、ほうれん草の干草和え、みかん	米、さといも(冷凍)、Oグ	O牛乳、鶏もも肉、西京焼き、さし揚げ、木綿豆腐、O砂糖、油、ごま油、◎豆乳	みかん、ほうれん草、もやし、だいにんじん、ごぼう、ねぎ	牛乳 手作り源氏パイ
17 木	飲むヨーグルト	ジャージャー麺、ワンタンスープ、チンゲン菜とハムの青じそサラダ、グレープフルーツ	ゆで中華めん、O食パン、砂糖、ごま油、片栗粉	O牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬、米みそ、◎豆乳飲料	グレープフルーツ、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、りんご、しょうが、にんじん、きゅうり、たけのこ(ゆで)、Oハチマタ、ねぎ、にんじん、ポ	牛乳 りんごジャムサンド
18 金	豆乳	ごはん、春雨スープ、白身魚のチリソース、大根とホタテフレグの和風サラダ、りんご	米、O豆、さといも、片栗粉、和風ドレッシング、油、玄米、はるさめ、砂糖、ごま油	O牛乳、すずき、O豆、ほろもろ、鶏肉、大豆、小麦粉、片栗粉、卵、サラダ油、油	りんご、お米、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、い	牛乳 きなこケーキ
19 土	豆びよいちご	親子丼、じゃがいものみそ汁、キャベツのツナ和え、バナナ	米、Oポットケーキ粉、片栗粉、砂糖、ごま油	O牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬、米みそ、◎豆乳飲料	オレング、ごま湯、もやし、れんこん、ほうれん草、きゅうり、にんじん、まいたけ	麦茶 わかめおにぎり
21 月	豆乳	ごはん、舞茸のみそ汁、れんこんつくね、小松菜とじゃこの和え物、オレング	胚芽パン、じゃがいも、O米、片栗粉、和風ドレッシング(乳化型)、砂糖、O砂糖	鶏肉、豆腐、ほうれん草、人参、大豆、小麦粉、片栗粉、卵、サラダ油、油	バナナチップ、たまねぎ、キャベツ、トマト、ピーマン、ほうれん草、にんじん、きゅうり、ミニトマト、オリーブオイル	麦茶 煮干しチップ
22 火	飲むヨーグルト	胚芽パン、豆乳スープ、ポークビーンズ、彩りサラダ、バナナチップ	胚芽パン、O米、じゃがいも、片栗粉、和風ドレッシング(乳化型)、砂糖、O砂糖	いじりナゲット、鶏肉(もも)、鶏肉、人参、大豆、小麦粉、片栗粉、卵、サラダ油、油	バナナチップ、たまねぎ、キャベツ、トマト、ピーマン、ほうれん草、にんじん、きゅうり、ミニトマト、オリーブオイル	麦茶 わかめおにぎり
23 水						
24 木	飲むヨーグルト	きのこうどん、ちくわ燻製揚げ、ハンバーグステーキ、バナナ	ゆでうどん、O豆、小麦粉、天かす、O砂糖、ごま油、ごまドレッシング、油、片栗粉	O牛乳、ちくわ、豚肉(ぼら)、鶏肉、大豆、小麦粉、片栗粉、卵、サラダ油、油	バナナ、オレング、にんじん、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、きゅうり、たけのこ(ゆで)、Oハチマタ、ねぎ、にんじん、ポ	牛乳 コーンマヨネーズトースト
25 金	白ぶどう&ほうれん草	ごはん、中華風コーンスープ、エビチリ風炒め、春雨サラダ、パイン	米、はるさめ、玄米、Oポットケーキ粉、片栗粉、砂糖、ごま油、砂糖、ごま油	O牛乳、鶏もも肉、卵、Oホイップクリーム、えび(むき身)、ハム、Oバター	野菜ジュース、バナナチップ、クリームコーン、お米、きゅうり、いちご、にんじん	牛乳 誕生会デザート
26 土	飲むヨーグルト	野菜たっぷりタンメン、焼キウウザ、もやしとささみのサラダ、みかん	ゆで中華めん、和風ドレッシング、ごま油	O牛乳、鶏肉(ぼら)、鶏ささ身、淡色みそ、◎豆乳飲料	みかん、もやし、ごま湯、キャベツ、ミニトマト、にんじん、にんじん、にんじん、たまねぎ、万葉ねぎ	牛乳 ツイストーナツ
28 月	豆乳	ネパネパ丼、かぼちのみそ汁、お魚ナゲット、プロッコリーのわかめマヨ和え、オレング	米、Oスパゲッティ、マヨネーズ、玄米、砂糖	いじりナゲット、鶏肉(もも)、鶏肉、人参、大豆、小麦粉、片栗粉、卵、サラダ油、油	オレング、キャベツ、ミニトマト、かぼち、にんじん、たまねぎ、にんじん、まいたけ	麦茶 じゃがべーコン
29 火	飲むヨーグルト	八王子産の白いごはん、豆腐のすまし汁、さばのみそ煮、ほうれん草とカニカマの酢の物、キウイフルーツ	米、砂糖、ごま油	いじりナゲット、鶏肉(もも)、鶏肉、人参、大豆、小麦粉、片栗粉、卵、サラダ油、油	バナナチップ、たまねぎ、キャベツ、トマト、ピーマン、ほうれん草、にんじん、きゅうり、ミニトマト、オリーブオイル	牛乳 選べるクレープ
30 水	豆乳にんじんスティック	ハヤシライス、コロコロスープ、小松菜とひじきのサラダ、バナナチップ	米、O砂糖、玄米、油	Oヨーグルト(原乳)、鶏肉(もも)、鶏肉、人参、大豆、小麦粉、片栗粉、卵、サラダ油、油	バナナチップ、たまねぎ、キャベツ、トマト、ピーマン、ほうれん草、にんじん、きゅうり、ミニトマト、オリーブオイル	麦茶 ブルーベリーヨーグルト



☆ 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B1	ビタミンB2	ビタミンC
3歳以上児 537kcal	19.9g	17.9g	180mg	2.1mg	163μg	0.37mg	42mg
3歳未満児 468kcal	18.9g	15.7g	209mg	2.1mg	127μg	0.36mg	28mg

☆ 今月の行事 ☆  
 1日：精進料理  
 15日：創設者誕生日、七五三  
 25日：誕生会  
 29日：八王子産の白いごはん・クレープ屋さん

・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。

