

令和7年11月 給食献立表

社会福祉法人多摩養育園
光明第四こども園

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	
1 土	豆びよいちご	焼き鳥丼、わかめのみそ汁、和風ポテトサラダ、バナナ	米、じゃがいも、マヨネーズ、玄米、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、錦糸卵、ツナ水煮缶、だし入りみそ、◎豆乳飲料	バナナ、むきえだまめ、にんじん、ひじき、カットわかめ、刻みのり	牛乳 肉まん
3 月	文化の日					
4 火	飲むヨーグルト	けんちんうどん、高野豆腐のから揚げ、きゅうりとわかめの酢の物、柿	ゆでうどん、さいとも(冷凍)、○コーンフレーク、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、凍り豆腐、○バター、◎ヨーグルト(ドリンク)	かき、だいこん、きゅうり、もやし、にんじん、ごぼう、カットわかめ	牛乳 マシュマロおこし
5 水	豆乳 大根スティック	ミニクワッサン、キャベツスープ、スペイン風オムレツ、パスタ入りグリーンサラダ、オレンジ	ミニクワッサン、スパゲティ、じゃがいも、○砂糖、○リッツ、油	○ヨーグルト(無糖)、卵、鶏ささ身、とろけるチーズ、ベーコン、○脱脂粉乳、◎豆乳	オレンジ、ミニブロッコリー、キャベツ、○みかん缶、○ハイン缶、レタス、○バナナ、たまねぎ、ミックスベジタブル(冷凍)、にんじん、◎だいこん	麦茶 フルーツヨーグルト リッツクラッカー
6 木	飲むヨーグルト	ごはん、あおさのみそ汁、豚肉のスタミナ炒め、ほうれん草のなめたけ和え、りんご	米、○食パン、○マヨネーズ、玄米、なたね油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、○ツナ水煮缶、だし入りみそ、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	もやし、りんご、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、にら、なめたけ、あおさ	牛乳 ツナサンド
7 金	豆乳 おしゃぶり昆布	ごはん、大根と厚揚げのみそ汁、さけフライ、肉じゃが、キウイフルーツ	米、じゃがいも、○小麦粉、しらたき、○砂糖、玄米、砂糖、塩こうじ、油	○牛乳、さけ、生揚げ、○無塩バター、豚肉(肩ロース)、○卵、米みそ、◎豆乳	キウイフルーツ、だいこん、たまねぎ、にんじん、さやえんどう	牛乳 マドレーヌ
8 土	アップル&キャロット	もやしラーメン、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、ぎょうざ(冷凍)、○バターロール、砂糖、ごま油、油、○ポテトチップス	○牛乳、焼き豚、かにかまぼこ、かつお節	◎野菜ジュース、ミニブロッコリー、バナナ、もやし、コーン缶、○キャベツ、ねぎ	牛乳 ボテチパン
10 月	豆乳 きゅうりスティック	ごはん、白菜のみそ汁、れんこんつくね、ほうれん草の納豆あえ、グレープフルーツ	米、○とうもろこし(玄穀)、片栗粉、砂糖、玄米、○油	○牛乳、鶏ひき肉、納豆、米みそ、油揚げ、かつお節、◎豆乳	グレープフルーツ、ほうれんそう、はくさい、れんこんいちょう切り、ねぎ、だいこん(たくあん)、にんじん、◎きゅうり	牛乳 ポップコーン (しおバター、キャラメル)
11 火	飲むヨーグルト	ごはん、たまごの中華スープ、ホイコーロー、春雨サラダ、オレンジ	○さつまいも、米、はるさめ、玄米、砂糖、油、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、ハム、米みそ、テンメンジャン(落花生なしのもの)、◎ヨーグルト(ドリンク)	キャベツ、オレンジ、ピーマン、ねぎ、きゅうり、にんじん、カットわかめ	牛乳 焼きいも
12 水	豆乳 大根スティック	ごはん、きのこのすまし汁、さばのカレー揚げ、キャベツの塩昆布あえ、オレンジ	米、○糸こんにやく、玄米、三温糖	さば、○鶏むね肉、白みそ、○油揚げ、赤みそ、◎豆乳	オレンジ、ねぎ、キャベツ、もやし、しめじ、○にんじん、○ごぼう、えのきたけ、にんじん、○ねぎ、塩こんぶ、カットわかめ、◎だいこん	麦茶 せんべい汁
13 木	飲むヨーグルト	ジャージャー麺、牛乳、揚げワンタン、ひじきと枝豆のサラダ、りんご	焼きそばめん、ワンタンの皮、○米、砂糖、ごま油、油、○玄米、○マヨネーズ	牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶、米みそ、○ツナ水煮缶、○かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、にんじん、コーン缶、きゅうり、えだまめ、たまねぎ、たけのこ(水煮缶)、干しいたけ、○こんが佃煮、ひじき	麦茶 セレクトおにぎり (ツナマヨ、おかか、昆布)
14 金	豆乳 おしゃぶり昆布	赤飯、麩のすまし汁、かじきの竜田揚げ、がんもどきの煮物、キウイフルーツ	赤飯、○上新粉、○砂糖、○片栗粉、油、片栗粉、砂糖、てまり麩	かじき、がんもどき、○カルピス、黒ごま、◎豆乳	キウイフルーツ、だいこん、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、さやえんどう、○かんとん、しょうが	麦茶 鶴の子もち(★幼児のみ) 二色ゼリー
15 土	豆びよいちご	豚汁うどん、シュウマイ、おからサラダ、バナナ	ゆでうどん、しゅうまい(冷凍)、○薄皮クリーム、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、おから、米みそ、ハム、◎豆乳飲料	バナナ、ミニブロッコリー、だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ	牛乳 クリームパン
17 月	豆乳 きゅうりスティック	ごはん、はんぺんのすまし汁、鶏肉の香味焼き、きゅうりともやしのゆかりあえ、パイ	○じゃがいも、米、○油、○小麦粉、○砂糖、玄米、砂糖、なたね油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、はんぺん、米みそ、○白みそ、かつお節、◎豆乳	パイナップル、もやし、きゅうり、たまねぎ、カットわかめ、◎きゅうり	牛乳 みそポテト
18 火	飲むヨーグルト	ごはん、白菜とカニカマのすまし汁、かれいの西京焼き、肉豆腐、グレープフルーツ	米、○コーンフレーク、玄米、砂糖	○牛乳、かれい、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、西京みそ、○バター、かにかまフレーク、◎ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、はくさい、ねぎ、たまねぎ	牛乳 マシュマロおこし
19 水	豆乳 大根スティック	ミニクワッサン、キャベツスープ、スペイン風オムレツ、パスタ入りグリーンサラダ、オレンジ	ミニクワッサン、スパゲティ、じゃがいも、○砂糖、○リッツ、油	○ヨーグルト(無糖)、卵、鶏ささ身、とろけるチーズ、ベーコン、○脱脂粉乳、◎豆乳	オレンジ、ミニブロッコリー、キャベツ、○みかん缶、○ハイン缶、レタス、○バナナ、たまねぎ、ミックスベジタブル(冷凍)、にんじん、◎だいこん	麦茶 フルーツヨーグルト リッツクラッカー
20 木	飲むヨーグルト	ごはん、あおさのみそ汁、豚肉のスタミナ炒め、ほうれん草のなめたけ和え、りんご	米、○食パン、○マヨネーズ、玄米、なたね油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、○ツナ水煮缶、だし入りみそ、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	もやし、りんご、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、にら、なめたけ、あおさ	牛乳 ツナサンド
21 金	豆乳 おしゃぶり昆布	八王子産の白いごはん、だいこんと厚揚げのみそ汁、鮭の塩麹焼き、肉じゃが、キウイフルーツ	米、じゃがいも、○小麦粉、しらたき、○砂糖、玄米、砂糖、塩こうじ、油	○牛乳、さけ、生揚げ、○無塩バター、豚肉(肩ロース)、○卵、米みそ、◎豆乳	キウイフルーツ、だいこん、たまねぎ、にんじん、さやえんどう	牛乳 マドレーヌ
22 土	白ぶどう&ほうれん草	ほうれん草とベーコンの和風パスタ、たまごとトマトのスープ、青のりハッシュドポテト、オレンジ	スパゲティ、ハッシュドポテト、○砂糖、オリーブ油、片栗粉	○牛乳、卵、ベーコン、○生クリーム	オレンジ、ほうれんそう、トマト、○バナナ、しめじ、カットわかめ、あおのり	牛乳 ロールケーキ
24 月	勤労感謝の日					
25 火	飲むヨーグルト	いなりずし、あおさのみそ汁、えびとはんぺんの変わり揚げ、ブロッコリーとホタテのサラダ、りんご	○メーブルマフィン、米、○さつまいも、マヨネーズ、三温糖、油、片栗粉、玄米	○牛乳、水切り豆腐、はんぺん、木綿豆腐、ほたて貝柱水煮缶、○生クリーム、えび(むき身)、油揚げ、だし入りみそ、スライスチーズ、○黒ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	ミニブロッコリー、りんご、もやし、あおさ、焼きのり	牛乳 誕生デザート
26 水	豆乳 大根スティック	ごはん、きのこのすまし汁、さばのみそ煮、キャベツの塩昆布あえ、オレンジ	米、○糸こんにやく、玄米、三温糖	さば、○鶏むね肉、白みそ、○油揚げ、赤みそ、◎豆乳	オレンジ、ねぎ、キャベツ、もやし、しめじ、○にんじん、○ごぼう、えのきたけ、にんじん、○ねぎ、塩こんぶ、カットわかめ、◎だいこん	麦茶 せんべい汁
27 木	飲むヨーグルト	ジャージャー麺、いかメンチ、ひじきと枝豆のサラダ、りんご	焼きそばめん、○アルファ化米、砂糖、パン粉、ごま油、油、小麦粉、○砂糖	豚ひき肉、いか、ツナ水煮缶、米みそ、◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、たまねぎ、にんじん、コーン缶、きゅうり、えだまめ、たけのこ(水煮缶)、干しいたけ、ねぎ、ひじき、紅しょうが	麦茶 醤油焼きおにぎり
28 金	豆乳 おしゃぶり昆布	ごはん、麩のすまし汁、かじきの竜田揚げ、がんもどきの煮物、キウイフルーツ	米、○リッツ、油、片栗粉、玄米、砂糖、てまり麩	○牛乳、かじき、がんもどき、◎豆乳	キウイフルーツ、○みかん缶、だいこん、ほうれんそう、にんじん、○キウイフルーツ、えのきたけ、さやえんどう、しょうが	牛乳 フルーツゼリー リッツクラッカー
29 土	豆びよいちご	とんこつラーメン、ぎょうざ、ほうれん草のナムル、バナナ	ゆで中華めん、ぎょうざ(冷凍)、ごま油、油	○牛乳、焼き豚、○ホイップクリーム、白いりごま、◎豆乳飲料	バナナ、ほうれんそう、もやし、○もも缶(黄桃)、ねぎ、にんじん、キャベツ	牛乳 ピーチクレープ



☆ 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	519kcal	20.7g	18.7g	225mg	2.1mg	177 μg	0.37mg	0.40mg	40mg
3歳未満児	479kcal	20.1g	17.3g	248mg	2.3mg	145 μg	0.31mg	0.40mg	33mg

・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。



☆ 今月の行事食 ☆

- 4日: 精進料理
- 10日: 収穫祭(ポップコーン)
- 11日: やきいも屋さん
- 12日: せんべい汁(青森県)
- 14日: 創設者誕生日・七五三
- 21日: 八王子産の白いごはん
- 25日: 誕生会
- 27日: いかメンチ(青森県)

