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） 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
2 月	豆乳 きゅうりスティック	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	ゆでうどん、じゃがいも、○食パン、さといも（冷凍）、ぎょうざの皮、糸こんにゃく、油、○マヨネーズ、砂糖	○牛乳、○スライスチーズ、◎豆乳	りんご、にんじん、だいこん、きゅうり、もやし、ごぼう、○のり佃煮、干ししいたけ、カットわかめ、◎きゅうり	牛乳 のりチーズトースト
3 火	文化の日					
4 水	豆乳 おしゃぶり昆布	バターロール、キャベツスープ、ポークビーンズ、ブロッコリーとしめじのマヨサラダ、りんご	ロールパン、○米、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖、○ごま油、○三温糖	豚肉(肩ロース)、大豆（ゆで）、○豚肉(肩ロース)、ベーコン、サラダチーズ、○卵(厚焼き卵)、○白いりごま、◎豆乳	ミニブロッコリー、りんご、トマトピューレ、しめじ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、グリンピース、○ほうれんそう（冷凍）、○にんじん、○焼きのり	麦茶 キンパ
5 木	飲むヨーグルト	ごはん、はんぺんのすまし汁、鮭のちゃんちゃん焼き、ほうれん草のなめたけ和え、オレンジ	米、○ホットケーキ粉、○メープルシロップ、玄米、砂糖	○牛乳、トラウトサーモン、はんぺん、○卵、白みそ、○バター、バター、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、ほうれんそう、もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、なめたけ、しめじ、ねぎ、カットわかめ	牛乳 ホットケーキ
6 金	豆乳 だいこんスティック	八王子ラーメン、ひじきの春巻き、きゅうりともやしのゆかりあえ、グレープフルーツ	ゆで中華めん、○米、春巻きの皮、○玄米、片栗粉、はるさめ、油、三温糖	豚ひき肉、焼き豚、かつお節、いわし(煮干し)、◎豆乳	グレープフルーツ、もやし、きゅうり、たまねぎ、ほうれんそう、コーン缶、たけのこ（塩蔵しなちく）、○こんぶ佃煮、にんじん、たけのこ、ひじき、○焼きのり、干ししいたけ、◎だいこん	麦茶 昆布おにぎり
7 土	飲むヨーグルト	ハヤシライス、たまごとトマトのスープ、マカロニサラダ、バナナ	米、○ロールパン、マカロニ、玄米、○マヨネーズ、マヨネーズ、片栗粉	○牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、○ツナ油漬缶、ツナ水煮缶、◎ヨーグルト(ドリンク)	たまねぎ、バナナ、トマト、キャベツ、きゅうり、にんじん、○たまねぎ、マッシュルーム、カットわかめ	牛乳 ツナマヨロール
9 月	豆乳 きゅうりスティック	たらこスパゲティ、チキンナゲット、コールスローサラダ、キウイフルーツ	○さつまいも、スパゲティー、マヨネーズ	○牛乳、チキンナゲット、たらこ、ツナ水煮缶、バター、◎豆乳	キャベツ、キウイフルーツ、コーン缶、にんじん、さやえんどう、焼きのり、◎きゅうり	牛乳 焼きいも屋さん
10 火	飲むヨーグルト	ごはん、大根と厚揚げのみそ汁、★治部煮、白菜ののりあえ、オレンジ	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、片栗粉、玄米、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、生揚げ、○無塩バター、凍り豆腐、○卵、米みそ、しらす干し、◎ヨーグルト(ドリンク)	ほうれん、オレンジ、だいこん、もやし、ほうれんそう、にんじん、焼きのり、干ししいたけ	牛乳 マドレーヌ
11 水	豆乳 おしゃぶり昆布	ごはん、チンゲン菜とホタテの中華スープ、ホイコーロー、春雨サラダ、グレープフルーツ	米、はるさめ、玄米、砂糖、油、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○ホイップクリーム、○ヨーグルト(無糖)、ハム、ほたて貝柱水煮缶、米みそ、テンメンジャン（落花生なしのもの）、◎豆乳	グレープフルーツ、キャベツ、ピーマン、きゅうり、チンゲンサイ、○ストロベリーソース、ねぎ、にんじん、しょうが	牛乳 ヨーグルトクレープ
12 木	飲むヨーグルト	ごはん、なすのみそ汁、鶏のから揚げ、ナムル、オレンジ	米、○ごま入り南部せんべい、○糸こんにゃく、油、玄米、片栗粉、小麦粉、ごま油	鶏もも肉、○鶏むね肉、油揚げ、米みそ、○油揚げ、白いりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、もやし、にんじん、なす、こまつな、○にんじん、○ごぼう、○ねぎ、あさつき、しょうが	麦茶 せんべい汁
13 金	豆乳 だいこんスティック	赤飯、花麩のすまし汁、カジキの味噌マヨ焼き、がんもの含め煮、キウイフルーツ	赤飯、○上新粉、○砂糖、○片栗粉、マヨネーズ、砂糖、花麩	かじき、がんもどき、○カルピス、赤みそ、黒ごま、すりごま（白）、◎豆乳	キウイフルーツ、ほうれんそう、たけのこ(ゆで)、えのきたけ、にんじん、いんげん、○かんてん、◎だいこん	麦茶 鶴の子もち　※幼児のみ 二色ゼリー
14 土	飲むヨーグルト	中華丼、揚げワンタン、ほうれん草の磯あえ、バナナ	米、ワンタンの皮、○パイ皮、○グラニュー糖、油、玄米、片栗粉、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、豚ひき肉、◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、ほうれんそう、もやし、はくさい、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、黒きくらげ、しょうが、焼きのり	牛乳 手作り源氏パイ
16 月	豆乳 きゅうりスティック	小松塩焼きそば、ぎょうざ、ひじきと枝豆のサラダ、グレープフルーツ	焼きそばめん、ぎょうざ（冷凍）、○食パン、○マヨネーズ、三温糖、マヨネーズ、ごま油、油	○牛乳、豚肉(もも)、ツナ水煮缶、○スライスチーズ、◎豆乳	グレープフルーツ、にんじん、もやし、コーン缶、えだまめ、ねぎ、○のり佃煮、ひじき、◎きゅうり	牛乳 のりチーズトースト
17 火	飲むヨーグルト	ゆかりごはん、キャベツのみそ汁、★ぶり大根、炒り豆腐、オレンジ	○じゃがいも、米、○油、○小麦粉、○砂糖、砂糖、玄米、油	○牛乳、ぶり、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、米みそ、○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、にんじん、たまねぎ、いんげん、しょうが、干ししいたけ	牛乳 みそポテト
18 水	豆乳 おしゃぶり昆布	バターロール、キャベツスープ、ポークビーンズ、ブロッコリーとしめじのマヨサラダ、りんご	ロールパン、○米、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖、○ごま油、○三温糖	豚肉(肩ロース)、大豆（ゆで）、○豚肉(肩ロース)、ベーコン、サラダチーズ、○卵(厚焼き卵)、○白いりごま、◎豆乳	ミニブロッコリー、りんご、トマトピューレ、しめじ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、グリンピース、○ほうれんそう（冷凍）、○にんじん、○焼きのり	麦茶 キンパ
19 木	飲むヨーグルト	八王子ラーメン、春巻き、きゅうりともやしのゆかりあえ、グレープフルーツ	ゆで中華めん、パリパリ春巻き、○ホットケーキ粉、○メープルシロップ、油	○牛乳、焼き豚、○卵、○バター、かつお節、いわし(煮干し)、◎ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、もやし、きゅうり、たまねぎ、ほうれんそう、コーン缶、たけのこ（塩蔵しなちく）	牛乳 ホットケーキ
20 金	豆乳 だいこんスティック	八王子産の白いごはん、はんぺんのすまし汁、鮭のちゃんちゃん焼き、ほうれん草のなめたけ和え、オレンジ	米、○米、○玄米、玄米、○マヨネーズ、砂糖	トラウトサーモン、はんぺん、白みそ、○ツナ水煮缶、○かつお節、バター、◎豆乳	オレンジ、ほうれんそう、もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、なめたけ、しめじ、○こんぶ佃煮、ねぎ、○焼きのり、カットわかめ、◎だいこん	麦茶 セレクトおにぎり
21 土	飲むヨーグルト	盛岡じゃじゃ麺、海老シュウマイ、ブロッコリーとしらす和え、バナナ	ゆでうどん、しゅうまい（冷凍）、○小麦粉、○カスタードミックス（日本食研）、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、○卵、○生クリーム、○バター、米みそ、しらす干し、えび、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、ミニブロッコリー、たまねぎ、もやし、たけのこ（水煮缶）、にんじん、きゅうり	牛乳 シュークリーム
23 月	勤労感謝の日					
24 火	飲むヨーグルト	★ハントンライス、クラムチャウダー、ブロッコリーのシーザーサラダ、オレンジ・パイン	米、じゃがいも、パン粉、シーザーサラダドレッシング、○砂糖、クルトン、油、小麦粉、マヨネーズ	○牛乳、卵、牛乳、かれい、○生クリーム、卵サラダ、鶏ひき肉、ベーコン、粉チーズ、あさり、バター、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、レタス、ミニブロッコリー、パイナップル、たまねぎ、○りんご、にんじん、ミックスベジタブル（冷凍）、マッシュルーム	牛乳 お楽しみケーキ
25 水	豆乳 おしゃぶり昆布	ごはん、チンゲン菜とホタテの中華スープ、ホイコーロー、春雨サラダ、グレープフルーツ	米、はるさめ、玄米、砂糖、油、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○ホイップクリーム、○ヨーグルト(無糖)、ハム、ほたて貝柱水煮缶、米みそ、テンメンジャン（落花生なしのもの）、◎豆乳	グレープフルーツ、キャベツ、ピーマン、きゅうり、チンゲンサイ、○ストロベリーソース、ねぎ、にんじん、しょうが	牛乳 ヨーグルトクレープ
26 木	飲むヨーグルト	ごはん、なすのみそ汁、鶏のから揚げ、ナムル、オレンジ	米、○ごま入り南部せんべい、○糸こんにゃく、油、玄米、片栗粉、小麦粉、ごま油	鶏もも肉、○鶏むね肉、油揚げ、米みそ、○油揚げ、白いりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、もやし、にんじん、なす、こまつな、○にんじん、○ごぼう、○ねぎ、あさつき、しょうが	麦茶 せんべい汁
27 金	豆乳 だいこんスティック	ごはん、麩のすまし汁、カジキの味噌マヨ焼き、がんもの含め煮、りんご	米、マヨネーズ、玄米、砂糖、小町麩	○牛乳、かじき、がんもどき、赤みそ、すりごま（白）、◎豆乳	りんご、○みかん缶、ほうれんそう、たけのこ(ゆで)、○キウイフルーツ、えのきたけ、にんじん、いんげん、◎だいこん	牛乳 フルーツゼリー
28 土	飲むヨーグルト	ソースかつ丼、にらともやしのみそ汁、ブロッコリーのおかか和え、オレンジ	米、○ピザクラスト、パン粉、○カスタードミックス（日本食研）、油、小麦粉、玄米、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(ヒレ)、だし入りみそ、かにかまぼこ、油揚げ、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、ミニブロッコリー、○バナナ、コーン缶、キャベツ、もやし、にら	牛乳 デザートピザ
30 月	白ぶどう&ほうれん草	たらこスパゲティ、チキンナゲット、コールスローサラダ、キウイフルーツ	○さつまいも、スパゲティー、マヨネーズ	○牛乳、チキンナゲット、たらこ、ツナ水煮缶、バター、◎豆乳	キャベツ、キウイフルーツ、コーン缶、にんじん、さやえんどう、焼きのり、◎きゅうり	牛乳 焼きいも

★印は島根県の石川県の郷土料理です

☆　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	508kcal	20.6g	18.7g	198mg	2.1mg	160μg	0.31mg	0.37mg	43mg
3歳未満児	480kcal	21.1g	17.6g	229mg	2.5mg	130μg	0.28mg	0.38mg	36mg

・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✿

1日：精進料理
10日：治部煮（石川県郷土料理）
13日：創立者誕生日・七五三
17日：ぶり大根（石川県郷土料理）
20日：八王子産白いごはんの日
24日：ハッピーデイ
　　ハントンライス（石川県郷土料理）



