

# 令和2年 11月 昼食献立表



社会福祉法人多摩養育園  
光明高倉保育園

日付	10時おやつ	献立	材 料 名			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	
01日	牛乳	御飯、鶏肉のマーマレード焼き、キャベツのサラダ、キウイフルーツ、コーンスープ	米、○クレープ皮、フレンチドレッシング(分離型)、片栗粉	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、○ホイップクリーム	キウイフルーツ、キャベツ、たまねぎ、○みかん缶、コーン缶、きゅうり、マーマレード、にんじん、カットわかめ	クレープ、牛乳
02月	牛乳	きのご御飯、たらの甘辛揚げ、三色お浸し、りんご、みそ汁(さつま芋・ねぎ)	米、○チヂミ粉、さつまいも、油、片栗粉、砂糖、○砂糖、○ごま油	○牛乳、○牛乳、たら、○豚ひき肉、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	りんご、ほうれんそう(冷凍)、根切りもやし、にんじん、○にんじん、ねぎ、しめじ、えのきたけ、○にら、○コーン缶、干しいたけ	チヂミ、牛乳
03火	プチダン	カレーライス、かぼちゃのサラダ、スティックチーズ、かぶのスープ	米、じゃがいも、○砂糖、マヨネーズ、油	○牛乳、○卵、豚肉(肩ロース)、チーズ、○バター、○プチダン	かぼちゃ、たまねぎ、かぶ、にんじん、きゅうり、キャベツ、コーン缶、にんにく	手作りプリン、麦茶
04水	牛乳、うの花揚げ	食パン(ジャム付き)、コーンのオムレツ、オーロラサラダ、パイナップル、レタスのスープ	食パン、○米、マヨネーズ、○油	○牛乳、卵、○豚肉(肩ロース)、ハム、チーズ、バター	パイナップル、プロッコリー、きゅうり、たまねぎ、レタス、にんじん、いちごジャム、コーン缶	肉巻きおにぎり、麦茶
05木	牛乳	御飯、ひき肉となすのみそ炒め、大根サラダ、バナナ、すまし汁(ほうれんそう)	○さつまいも、米、油、○砂糖、砂糖、フレンチドレッシング(分離型)	○牛乳、豚ひき肉、○牛乳、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、○卵(黄)、○無塩バター	バナナ、なす、だいこん、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、ピーマン	スイートポテト、ジョア
06金	バナナ	和風スパゲティー、お魚ナゲット、プロッコリーのサラダ、みかん、オニオンスープ	スパゲティー、○食パン、フレンチドレッシング(分離型)、オリーブ油、○砂糖	○牛乳、チキンナゲット、鶏もも肉、○卵	みかん、○バナナ、プロッコリー、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、エリンギ、コーン缶、にんにく、焼きのり	フレンチトースト、牛乳、教育昆布
07土	牛乳	御飯、さけのちゃんちゃん焼き、きゅうりの昆布あえ、オレンジ、すまし汁(わかめ・大根)	米、○ホットケーキ粉、砂糖	○牛乳、○調製豆乳、さけ、○牛乳、○ベーコン、○卵、○無塩バター、○粉チーズ、白みそ、バター	オレンジ、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、しめじ、塩こんぶ、カットわかめ、レモン果汁	ベーコンチーズマフィン、まめびよ
08日	牛乳	クロワッサン、はんぺんのチーズフライ、コールスローサラダ、グレープフルーツ、チキンスープ	クロワッサン、○コーンフレーク、油、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、○牛乳、チーズサンドはんぺん、鶏もも肉、○バター	グレープフルーツ、キャベツ、かぶ、にんじん、きゅうり、かぶ・葉	マシュマロコーンフレーク、牛乳
09月	牛乳	御飯、厚揚げのみそ炒め、大根と人参の甘酢あえ、バナナ、すまし汁(はんぺん・ねぎ)	米、○ホットケーキ粉、○メープルシロップ、砂糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、○牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、はんぺん、○卵、○バター、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、だいこん、にんじん、たまねぎ、ピーマン、葉ねぎ、干しいたけ、にんにく、しょうが	ホットケーキ、牛乳
10火	プチダン	黒糖ロール、かぼちゃグラタン、フレンチサラダ、キウイフルーツ、きのこスープ	黒糖ロール、○米、フレンチドレッシング(分離型)、パン粉、油	鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶、○しらす干し、とろけるチーズ、バター、○かつお節、○プチダン	キウイフルーツ、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、はくさい、しめじ、えのきたけ	しらすおかかごはん、麦茶
11水	牛乳、野菜スティック	御飯、鶏のから揚げ、春雨ときゅうりのサラダ、りんご、みそ汁(たまねぎ・豆腐)	米、○小麦粉、○砂糖、はるさめ、片栗粉、○コーンフレーク、油、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、ごま	りんご、きゅうり、たまねぎ、○きゅうり、コーン缶、にんじん、にんにく、しょうが	コーンフレーククッキー、牛乳
12木	牛乳	みそラーメン、シュウマイ、海藻サラダ、パイナップル	ゆで中華めん、○フライドポテト、しゅうまいの皮、○油、片栗粉、フレンチドレッシング(分離型)、ごま油、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶	パイナップル、たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、ねぎ、にら、海藻ミックス、しょうが	フライドポテト、牛乳
13金	バナナ	散らし寿司、赤魚の煮つけ、わかめの酢の物、みかん、すまし汁(麩・水菜)	米、○上新粉、○砂糖、砂糖、板こんにやく、三温糖、焼ふ	○牛乳、あかうお、しらす干し、かにかまぼこ、油揚げ、でんぶ	みかん、○バナナ、きゅうり、にんじん、水菜、さやえんどう、ねぎ、焼きわかめ、かんぴょう(乾)、干しいたけ、カットわかめ	つるのこもち(乳児はお祝いまんじゅう)、牛乳、教育昆布
14土	牛乳	御飯、チンジャオロース、チンゲン菜の中華和え、グレープフルーツ、おくらスープ	米、○食パン、砂糖、油、ごま油、片栗粉	○牛乳、○調製豆乳、豚肉(肩ロース)、○とろけるチーズ、○ウインナー	グレープフルーツ、チンゲンサイ、にんじん、根切りもやし、ピーマン、たけのこ(ゆで)、○たまねぎ、赤ピーマン、○ピーマン、○コーン缶、オクラ、コーン缶、カットわかめ、○パセリ	ピザトースト、まめびよ
15日	牛乳	ふりかけ御飯、タンドリーカジキ、カリフラワーのサラダ、オレンジ、トマトスープ	米、マヨネーズ、○グラニュー糖	○牛乳、○牛乳、かじき、ヨーグルト(無糖)、○卵	オレンジ、プロッコリー、トマト、カリフラワー、ミニトマト、たまねぎ、レタス、にんにく、しょうが	手作り源氏パイ、牛乳
16月	牛乳	きのご御飯、たらの甘辛揚げ、三色お浸し、りんご、みそ汁(さつま芋・ねぎ)	米、さつまいも、○チヂミ粉、油、片栗粉、砂糖、○砂糖、○ごま油	○牛乳、○牛乳、たら、○豚ひき肉、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	りんご、ほうれんそう(冷凍)、根切りもやし、にんじん、○にんじん、ねぎ、しめじ、えのきたけ、○にら、○コーン缶、干しいたけ	チヂミ、牛乳
17火	プチダン	御飯、ひき肉となすのみそ炒め、大根サラダ、バナナ、すまし汁(ほうれんそう)	米、○砂糖、油、砂糖、フレンチドレッシング(分離型)	○牛乳、○卵、豚ひき肉、○バター、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、○プチダン	バナナ、なす、だいこん、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、ピーマン	手作りプリン、麦茶
18水	牛乳、うの花揚げ	食パン(ジャム付き)、コーンのオムレツ、オーロラサラダ、パイナップル、レタスのスープ	食パン、○米、マヨネーズ、○油	○牛乳、卵、○豚肉(肩ロース)、ハム、チーズ、バター	パイナップル、プロッコリー、きゅうり、たまねぎ、レタス、にんじん、いちごジャム、コーン缶	肉巻きおにぎり、麦茶
19木	牛乳	スパゲティーバイキング(乳児は2種類・幼児は3種類)、お魚ナゲット、プロッコリーのサラダ、みかん、オニオンスープ	スパゲティー、フレンチドレッシング(分離型)、オリーブ油、砂糖、○ケーキ	○牛乳、○牛乳、チキンナゲット、豚ひき肉、牛ひき肉、鶏もも肉	みかん、たまねぎ、にんじん、プロッコリー、ホールトマト缶詰、コーン缶、ほうれんそう、エリンギ、にんにく	お誕生日ケーキ(純組はホットケーキ)、牛乳
20金	バナナ	カレーライス、かぼちゃのサラダ、スティックチーズ、かぶのスープ	米、じゃがいも、○食パン、○砂糖、マヨネーズ、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、チーズ、○卵	○バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、かぶ、にんじん、きゅうり、キャベツ、コーン缶、にんにく	フレンチトースト、牛乳、教育昆布
21土	牛乳	御飯、さけのちゃんちゃん焼き、きゅうりの昆布あえ、オレンジ、すまし汁(わかめ・大根)	米、○ホットケーキ粉、砂糖	○牛乳、○牛乳、さけ、○ベーコン、○卵、○無塩バター、○粉チーズ、白みそ、バター	オレンジ、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、しめじ、塩こんぶ、カットわかめ、レモン果汁	ベーコンチーズマフィン、牛乳
22日	牛乳	けんちんうどん、ちくわ磯辺揚げ、ほうれん草とえのきたけのお浸し、グレープフルーツ	ゆでうどん、○さつまいも、さといも、油、小麦粉	○牛乳、○牛乳、ちくわ、鶏もも肉、○スライスチーズ	グレープフルーツ、ほうれんそう、だいこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ、あおのり	さつま芋のチーズはさみ焼き、牛乳
23月	牛乳	御飯、厚揚げのみそ炒め、大根と人参の甘酢あえ、バナナ、すまし汁(はんぺん・ねぎ)	米、○ホットケーキ粉、○メープルシロップ、砂糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、○牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、はんぺん、○卵、○バター、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、だいこん、にんじん、たまねぎ、ピーマン、葉ねぎ、干しいたけ、にんにく、しょうが	ホットケーキ、牛乳
24火	プチダン	御飯、鶏のから揚げ、春雨ときゅうりのサラダ、りんご、みそ汁(たまねぎ・豆腐)	米、○小麦粉、○砂糖、はるさめ、片栗粉、○コーンフレーク、油、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、ごま、○プチダン	りんご、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、にんじん、にんにく、しょうが	コーンフレーククッキー、牛乳
25水	牛乳、野菜スティック	黒糖ロール、かぼちゃグラタン、フレンチサラダ、キウイフルーツ、きのこスープ	黒糖ロール、○米、フレンチドレッシング(分離型)、パン粉、油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶、○しらす干し、とろけるチーズ、バター、○かつお節	キウイフルーツ、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、○きゅうり、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、はくさい、しめじ、えのきたけ	しらすおかかごはん、麦茶
26木	牛乳	五目ご飯、赤魚の煮つけ、わかめの酢の物、みかん、すまし汁(麩・水菜)	米、糸こんにやく、三温糖、焼ふ、砂糖	○牛乳、○牛乳、あかうお、鶏もも肉、かにかまぼこ	みかん、きゅうり、にんじん、ごぼう、水菜、いんげん、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ	原宿ドック(カスタード味)、牛乳
27金	バナナ	みそラーメン、シュウマイ、海藻サラダ、パイナップル	ゆで中華めん、○フライドポテト、しゅうまいの皮、○油、片栗粉、フレンチドレッシング(分離型)、ごま油、油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶	○バナナ、パイナップル、たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、ねぎ、にら、海藻ミックス、しょうが	フライドポテト、牛乳、教育昆布
28土	牛乳	御飯、チンジャオロース、チンゲン菜の中華和え、グレープフルーツ、おくらスープ	米、○食パン、砂糖、油、ごま油、片栗粉	○牛乳、○調製豆乳、豚肉(肩ロース)、○とろけるチーズ、○ウインナー	グレープフルーツ、チンゲンサイ、にんじん、根切りもやし、ピーマン、たけのこ(ゆで)、○たまねぎ、赤ピーマン、○ピーマン、○コーン缶、オクラ、コーン缶、カットわかめ、○パセリ	ピザトースト、まめびよ
29日	牛乳	御飯、白身魚のピカタ、ひじきとキャベツのサラダ、バナナ、マカロニスープ	米、○ホットケーキ粉、○油、マヨネーズ、小麦粉、油、マカロニ、○グラニュー糖、○砂糖	○牛乳、○牛乳、メルルーサ、○絹ごし豆腐、○卵、卵、ベーコン	バナナ、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、にんじん、ひじき	豆腐の丸ドーナツ、牛乳
30月	牛乳	ごま塩御飯、麩じゃが、白菜のりあえ、みかん、みそ汁(なめこ・みつば)	米、じゃがいも、○お好み焼き粉、しらす、焼ふ(車ふ)、砂糖、油、ごま油	○牛乳、○牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、○豚肉(肩ロース)、○卵、油揚げ、○さきいか、○干しえび、○かつお節	みかん、はくさい、たまねぎ、なめこ、○キャベツ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、糸みつば、焼きのり、○あおのり	お好み焼き、牛乳

☆ 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 601kcal	21.3g	20.1g	212mg	2.1mg	244μg	0.34mg	0.37mg	44mg
3歳未満児 498kcal	19.4g	17.9g	241mg	1.6mg	218μg	0.29mg	0.39mg	34mg



11月になり、秋も一段と深まってきましたね。今月の食育目標は「バランス良く食べましょう」です。子どもの体には、成長のために色々な栄養素が必要です。ご飯を主食として肉や魚、野菜・果物、海藻・豆類を組み合わせ、バランスの良い食事を心がけましょう。太字に下線を引いてあるメニューがリクエストメニューです。

献立は仕入れの都合で変更することがあります。ご了承ください。