

令和4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 火	プチダノン	ごま塩御飯、揚げだし豆腐、小松菜の納豆あえ、柿、みそ汁(なめこ)	米、○食パン、片栗粉、油、○卵抜きマヨネーズ	○牛乳、木綿豆腐、挽きわり納豆、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○しらす干し、○粉チーズ、◎プチダノン	かき、こまつな、にんじん、えのきたけ、なめこ、しめじ、みつば、干しいたけ、ひじき、○あおのり	しらすトースト、牛乳
02 水	牛乳、野菜スティック	御飯、さけのちゃんちゃん焼き、きゅうりとたくあんの和え物、バナナ、すまし汁(大根)	○さつまいも、米、○砂糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、さけ、白みそ、バター、○無塩バター、ごま	バナナ、きゅうり、にんじん、◎にんじん、だいこん、キャベツ、たまねぎ、だいこん(たくあん)、しめじ、だいこん(葉)、レモン果汁	スイートポテト、牛乳
03 木	牛乳	クロワッサン、スペイン風オムレツ、ブロッコリーのサラダ、オレンジ、かぼちゃのポタージュ	クロワッサン、○米、フレンチドレッシング(分離型)、○砂糖、油	◎牛乳、卵、牛乳、○米みそ(淡色辛みそ)、豆乳、○ごま	オレンジ、かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー、トマト、にんじん、ピーマン、コーン(冷凍)、エリンギ	甘みそ焼きおにぎり、麦茶
04 金	バナナ	塩ラーメン、真珠蒸し、海藻サラダ、りんご	ゆで中華めん、もち米、○焼ふ、○砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、ごま油、片栗粉	○牛乳、豚ひき肉、豚肉(ロース)、ツナ油漬缶、○バター	◎バナナ、りんご、きゅうり、根切りもやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、にら、干しいたけ、カットわかめ、しょうが	お麩ラスク、牛乳、教育昆布
05 土	牛乳	御飯、鶏肉のマーマレード焼き、キャベツとツナのドレッシングあえ、キウイフルーツ、かぶのスープ	米、フレンチドレッシング(分離型)、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、○たこボール、ツナ油漬缶、卵抜きベーコン	キウイフルーツ、キャベツ、かぶ、りんご、マーマレード、にんじん、かぶ・葉、干しぶどう	たこ焼き、牛乳
06 日	牛乳	御飯、えびフライ、コロコロサラダ、グレープフルーツ、きのこのスープ	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、油、砂糖	◎牛乳、○調製豆乳、ハム(ロース)、○牛乳、○卵、○無塩バター	グレープフルーツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、コーン(冷凍)、しめじ	マフィン、まめびよ
07 月	牛乳	御飯、さばのみそ煮、大根のゆかり和え、パイナップル、すまし汁(麩・わかめ)	米、焼ふ、砂糖	○牛乳、◎牛乳、さば、○卵抜きウインナー、白みそ、赤みそ	パイナップル、だいこん、ねぎ、きゅうり、カットわかめ、しょうが	ウインナーパイ、牛乳
08 火	プチダノン	ドライカレー、かぼちゃのサラダ、スティックチーズ、ジュリエヌスープ	○フライドポテト、米、卵抜きマヨネーズ、油、○油、片栗粉、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、チーズ、◎プチダノン	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、キャベツ、根切りもやし、ピーマン、コーン(冷凍)、干しぶどう、トマトピューレ、にんにく、しょうが	フライドポテト、牛乳
09 水	牛乳、うの花揚げ	食パン(選べるジャム付き)、 Tandリーカジキ、マカロニサラダ、バナナ、オニオンスープ	食パン、○米、マヨネーズ、マカロニ	◎牛乳、かじき、ヨーグルト(無糖)、○しらす干し、○ビザ用チーズ	バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ジャム、コーン(冷凍)、にんにく、しょうが	しらすチーズおむすび、麦茶
10 木	牛乳	菜飯、 <u>鶏のから揚げ</u> 、春雨の和え物、りんご、みそ汁(小松菜・油揚げ)	米、○小麦粉、○上新粉、○粉糖、はるさめ、片栗粉、油、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、○バター、油揚げ、○きな粉、○ごま	りんご、根切りもやし、こまつな、きゅうり、にんにく、しょうが	きな粉のボールクッキー、牛乳
11 金	バナナ	カレーうどん、さつまいもの天ぷら、白菜とツナのごま酢あえ、キウイフルーツ、牛乳	ゆでうどん、さつまいも、○小麦粉、油、てんぷら粉、○砂糖、砂糖	牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、油揚げ、すりごま	◎バナナ、キウイフルーツ、はくさい、にんじん、たまねぎ、○かぼちゃ、ねぎ、しめじ、グリーンピース(冷凍)	かぼちゃ蒸しパン、ジョア、教育昆布
12 土	牛乳	御飯、たらのピザ焼き、ほうれん草のサラダ、オレンジ、わかめスープ	米、○お米deさつまいもくりタルト、フレンチドレッシング(分離型)	○牛乳、◎牛乳、たら、ツナ油漬缶、とろけるチーズ	オレンジ、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、コーン(冷凍)、カットわかめ	お米deさつまいもくりタルト、牛乳
13 日	牛乳	プティボワン、コーンのオムレツ、スティックチーズ、れんこんとハムのサラダ、かぼちゃのポタージュ	○米、ロールパン、マヨネーズ、○油、油	◎牛乳、牛乳、卵、○豚肉(肩ロース)、チーズ、ハム、バター	かぼちゃ、たまねぎ、れんこん、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)	肉巻きおにぎり、麦茶
14 月	牛乳	御飯、ハムカツ、ブロッコリーの黒ごまサラダ、グレープフルーツ、レタススープ	米、油、○砂糖、フレンチドレッシング(分離型)	◎牛乳、○ヨーグルト(無糖)、ハムカツ、黒ごま	グレープフルーツ、ブロッコリー、○みかん缶、○バナナ、○パイン缶、たまねぎ、にんじん、レタス	フルーツヨーグルト、麦茶、カル鉄ウエハース
15 火	プチダノン	散らし寿司、赤魚の煮つけ、わかめの酢みそ和え、みかん、すまし汁(麩・みつば)	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、油揚げ、白みそ、でんぶ、ごま、◎プチダノン	みかん、きゅうり、キャベツ、にんじん、みつば、さやえんどう、焼きのり、かんぴょう(乾)、干しいたけ、カットわかめ	つるのこもち(乳児はたいやき)、牛乳
16 水	牛乳、野菜スティック	かぼちゃロール、ポークビーンズ、スパゲティーサラダ、パイナップル、牛乳	バターロール、じゃがいも、○スパゲティー、スパゲティー、卵抜きマヨネーズ、砂糖、油	牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、大豆(ゆで)、○バター	パイナップル、たまねぎ、ホールトマト缶詰、キャベツ、◎きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、にんにく	菜飯スパゲティー、麦茶
17 木	牛乳	御飯、さけのちゃんちゃん焼き、きゅうりとたくあんの和え物、バナナ、すまし汁(大根)	○さつまいも、米、砂糖	○牛乳、◎牛乳、さけ、白みそ、バター、ごま	バナナ、きゅうり、にんじん、だいこん、キャベツ、たまねぎ、だいこん(たくあん)、しめじ、だいこん(葉)、レモン果汁	ふかし芋、牛乳
18 金	バナナ	<u>ラーメンバイキング</u> 、真珠蒸し、海藻サラダ、りんご	ゆで中華めん、もち米、フレンチドレッシング(分離型)、ごま油、片栗粉、○ケーキ	○牛乳、豚ひき肉、チャーシュー、卵、ツナ油漬缶	◎バナナ、りんご、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、根切りもやし、メンマ、キャベツ、コーン(冷凍)、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ、焼きのり、しょうが	お昼生日記ケーキ(純組はホットケーキ)、牛乳、教育昆布
19 土	牛乳	御飯、鶏肉のマーマレード焼き、キャベツとツナのドレッシングあえ、キウイフルーツ、かぶのスープ	米、フレンチドレッシング(分離型)、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、○たこボール、ツナ油漬缶、卵抜きベーコン	キウイフルーツ、キャベツ、かぶ、りんご、マーマレード、にんじん、かぶ・葉、干しぶどう	たこ焼き、牛乳
20 日	牛乳	マーボー豆腐丼、ほうれん草のナムル、オレンジ、中華スープ(きくらげ)	米、○グラニュー糖、片栗粉、ごま油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	オレンジ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、たまねぎ、コーン(冷凍)、えのきたけ、干しいたけ、しょうが、黒きくらげ	手作り源氏パイ、牛乳
21 月	牛乳	御飯、さばのみそ煮、大根のゆかり和え、パイナップル、すまし汁(麩・わかめ)	米、焼ふ、砂糖	○牛乳、◎牛乳、さば、○卵抜きウインナー、白みそ、赤みそ	パイナップル、だいこん、ねぎ、きゅうり、カットわかめ、しょうが	ウインナーパイ、牛乳
22 火	プチダノン	食パン(選べるジャム付き)、 Tandリーカジキ、マカロニサラダ、バナナ、オニオンスープ	食パン、○米、マヨネーズ、マカロニ	かじき、ヨーグルト(無糖)、○しらす干し、○ビザ用チーズ、◎プチダノン	バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ジャム、コーン(冷凍)、にんにく、しょうが	しらすチーズおむすび、麦茶
23 水	牛乳、うの花揚げ	ドライカレー、かぼちゃのサラダ、スティックチーズ、ジュリエヌスープ	○フライドポテト、米、卵抜きマヨネーズ、油、○油、片栗粉、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、チーズ	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、キャベツ、根切りもやし、ピーマン、コーン(冷凍)、干しぶどう、トマトピューレ、にんにく、しょうが	フライドポテト、牛乳
24 木	バナナ	菜飯、 <u>鶏のから揚げ</u> 、春雨の和え物、りんご、みそ汁(小松菜・油揚げ)	米、○小麦粉、○上新粉、○粉糖、はるさめ、片栗粉、油、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、○バター、油揚げ、○きな粉、○ごま	◎バナナ、りんご、根切りもやし、こまつな、きゅうり、にんにく、しょうが	きな粉のボールクッキー、牛乳
25 金	牛乳	カレーうどん、さつまいもの天ぷら、白菜とツナのごま酢あえ、キウイフルーツ、牛乳	ゆでうどん、さつまいも、○小麦粉、油、てんぷら粉、○砂糖、砂糖	牛乳、◎牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、油揚げ、すりごま	キウイフルーツ、はくさい、にんじん、たまねぎ、○かぼちゃ、ねぎ、しめじ、グリーンピース(冷凍)	かぼちゃ蒸しパン、ジョア、教育昆布
26 土	牛乳	御飯、たらのピザ焼き、ほうれん草のサラダ、オレンジ、わかめスープ	米、○お米deさつまいもくりタルト、フレンチドレッシング(分離型)	○牛乳、◎牛乳、たら、ツナ油漬缶、とろけるチーズ	オレンジ、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、コーン(冷凍)、カットわかめ	お米deさつまいもくりタルト、牛乳
27 日	牛乳	クリームスパゲッティー、チキンナゲット、キャベツのサラダ、みかん、コーンスープ	○さつまいも、スパゲティー、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)	◎牛乳、○調製豆乳、牛乳、チキンナゲット、鶏もも肉(皮付き)、○スライスチーズ、えび、いか、生クリーム、粉チーズ	みかん、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、きゅうり、にんじん、マッシュルーム缶、カットわかめ、バセリ	さつま芋のチーズはさみ焼き、まめびよ
28 月	プチダノン	御飯、ハムカツ、ブロッコリーの黒ごまサラダ、グレープフルーツ、レタススープ	米、油、○砂糖、フレンチドレッシング(分離型)	○ヨーグルト(無糖)、ハムカツ、黒ごま、◎プチダノン	グレープフルーツ、ブロッコリー、○みかん缶、○バナナ、○パイン缶、たまねぎ、にんじん、レタス	フルーツヨーグルト、麦茶、カル鉄ウエハース
29 火	牛乳	<u>ハヤシライス</u> 、イタリアンサラダ、パイナップル、きのこのスープ	米、○マカロニ、○砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、油、卵抜きマヨネーズ、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、卵抜きウインナー、チーズ、○きな粉	たまねぎ、パイナップル、キャベツ、にんじん、マッシュルーム缶、きゅうり、えのきたけ、しめじ	マカロニきな粉、牛乳
30 水	牛乳、野菜スティック	かぼちゃロール、ポークビーンズ、スパゲティーサラダ、オレンジ、牛乳	バターロール、じゃがいも、○米、スパゲティー、卵抜きマヨネーズ、砂糖、油	牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、大豆(ゆで)、○さけ、○ごま	オレンジ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、キャベツ、◎にんじん、にんじん、コーン(冷凍)、○万能ねぎ、○こんぶ(だし用)、にんにく	<u>選べるお茶漬</u> け、麦茶

☆ 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	545kcal	21.0g	18.4g	235mg	2.6mg	217μg	0.32mg	0.37mg	43mg
3歳未満児	454kcal	18.3g	16.6g	257mg	1.8mg	198μg	0.27mg	0.39mg	33mg



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。