

令和6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 金	バナナ	ジャムサンド(型抜き)、厚揚げ豚キャベツ炒め、大根と人参の甘酢和え、柿、コンソメスープ	食パン、○スパゲティ、ごま油、砂糖	○牛乳、牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、バター、すりごま、○バター	◎バナナ、かき、だいこん、むきたまねぎ、いちごジャム、コーン(冷凍)、キャベツ、にんじん	菜飯スパゲティ、牛乳、教育昆布
02 土	牛乳	御飯、カレイの煮つけ、白菜のなめたけあえ、オレンジ、さつま汁	米、さつまいも、砂糖	○牛乳、◎牛乳、かかれい、米みそ(淡色辛みそ)、鶏もも肉、油揚げ	はくさい、オレンジ、にんじん、なめたけ、ねぎ、しょうが	原宿ドック(ココアバナナ)、牛乳
03 日	牛乳	たらこスパゲティ、お魚ナゲット、コロコロサラダ、みかん、おくらスープ	スパゲティ、○パイ皮、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、魚ナゲット、○豚ひき肉、たらこ、バター、○ピザ用チーズ	みかん、むきたまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、オクラ、○むきたまねぎ、コーン(冷凍)、焼きのり	ミートパイ、牛乳
04 月	牛乳、野菜スティック	御飯、豆腐ハンバーグ、ブロッコリーとツナのマヨネーズ和え、りんご、コンソメスープ	米、○小麦粉、○砂糖、○片栗粉、○マーガリン、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、○卵抜きマヨネーズ	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ水煮缶、○黒ごま	ブロッコリー、りんご、むきたまねぎ、◎にんじん、にんじん	コアラクッキー、牛乳
05 火	プチダン	ゆかり御飯、ブリの味噌煮、きんぴらごぼう、みかん、のっぺい汁	米、さといも、板こんにゃく、砂糖	ぶり、○牛乳、白みそ、鶏もも肉、◎プチダン	ごぼう、にんじん、みかん、○いちご、ねぎ	フルーチェ(いちご)、麦茶、カル鉄ウエハース
06 水	牛乳、きらず揚げ	しょうゆラーメン、揚げワンタン、ほうれん草のナムル、柿	ゆで中華めん、○米、油、ごま油、砂糖	◎牛乳、わんたん、○豚肉(もも)、豚肉(もも)、○油揚げ、ごま	かき、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、ねぎ、コーン(冷凍)、にら、○しょうが、○刻みこんぶ	しじゅうし、麦茶
07 木	牛乳	ワカメとにんにくのごま塩ごはん、鶏肉ときのこのケチャップ炒め、大根サラダ、バナナ、すまし汁(野菜・麩)	米、○お米deガトーショコラ、ごま油、油、片栗粉、焼ふ、砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ごま、すりごま、かつお節	バナナ、だいこん、しめじ、むきたまねぎ、野菜、かいわれだいこん、にんにく、カットわかめ、きざみのり	お米deガトーショコラ、牛乳
08 金	バナナ	黒米ロール、ポテオムレツ、キャベツとツナのサラダ、スティックチーズ、かぶのスープ	ロールパン、○マカロニ、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)、○油、○砂糖	○牛乳、卵、チーズ、豚ひき肉、鶏もも肉、ツナ油漬缶、○豚ひき肉、牛乳、○粉チーズ、バター	◎バナナ、キャベツ、かぶ、○むきたまねぎ、○トマトペースト、むきたまねぎ、にんじん、かぶ・葉、○にんにく	マカロニのトマト煮、牛乳、教育昆布
09 土	牛乳	御飯、松風焼き、かぼちゃの甘煮、キウイフルーツ、すまし汁(小松菜)	米、○食パン、○マーガリン、○グラニュー糖、砂糖、油、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、ごま	キウイフルーツ、かぼちゃ、にんじん、むきたまねぎ、こまつな、えのきたけ	きなこトースト、牛乳
10 日	牛乳	御飯、えびフライ、三色サラダ、キウイフルーツ、かぶのスープ	米、○小麦粉、○砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、油	○牛乳、◎牛乳、○バター、○卵、ベーコン	キウイフルーツ、キャベツ、にんじん、きゅうり、かぶ、かぶ・葉	マドレーヌ、牛乳
11 月	牛乳、野菜スティック	カレーライス、オーロラサラダ、ヨーグルト、ジュリエンスープ	米、じゃがいも、○パイ皮、マヨネーズ、油	○牛乳、◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、○卵抜きウインナー	むきたまねぎ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、◎にんじん、根切りもやし、にんにく	ウインナーパイ、牛乳
12 火	プチダン	御飯、さわらの西京焼き、ひじきの五目煮、パイナップル、すまし汁(ほうれん草・豆腐)	○さつまいも、米、しらたき、○砂糖、砂糖	○牛乳、さわら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、だいず水煮缶詰、○卵、ちくわ、○卵(黄)、○無塩バター、◎プチダン	パイナップル、ほうれんそう、ひじき、さやえんどう	スイートポテト、牛乳
13 水	牛乳、きらず揚げ	けんちんうどん、高野豆腐のから揚げ、小松菜のなめたけ和え、りんご	ゆでうどん、○米、さといも、片栗粉、油、○砂糖	◎牛乳、○鶏ひき肉、○さけ、高野豆腐	りんご、こまつな、にんじん、だいこん、なめたけ、きゅうり、ごぼう、干しいたけ	選べるおにぎり(鮭・そばろ)、麦茶
14 木	牛乳	ラビットロール、チキンナゲット、カリフラワーとコーンのサラダ、オレンジ、クリームシチュー	ラビットロール、じゃがいも、フレンチドレッシング(乳化型)、○油、油	◎牛乳、チキンナゲット、鶏もも肉	オレンジ、○れんこん、にんじん、カリフラワー、ブロッコリー、コーン(冷凍)、むきたまねぎ、いんげん	れんこんチップ、ジョア
15 金	バナナ	散らし寿司、赤魚の煮つけ、きゅうりとわかめの酢みそ和え、グレープフルーツ、すまし汁(たけのこ)	米、○上新粉、○砂糖、砂糖、三温糖、糸こんにゃく	○牛乳、あかうお、錦糸卵、白みそ、ごま、でんぶ	◎バナナ、グレープフルーツ、きゅうり、たけのこ、キャベツ、にんじん、さやえんどう、カットわかめ、干しいたけ、かんぴょう(乾)、焼きのり	つるのこもち(乳児はたいやき)、牛乳、教育昆布
16 土	牛乳	御飯、鶏肉のマーマレード焼き、ツナとブロッコリーのサラダ、バナナ、だいこんのスープ	米、マヨネーズ、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、ベーコン	バナナ、ブロッコリー、だいこん、マーマレード、にんじん、だいこん(葉)、コーン(冷凍)	ワッフル、牛乳
17 日	牛乳	プティボワン、ハッシュドミートボール、パスタサラダ(マヨネーズ)、もも缶、牛乳	うどん、ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、スパゲティ、○ごま油、油、小麦粉	牛乳、◎牛乳、○豚肉(もも)、ハム、バター、○かつお節	もも缶、○キャベツ、むきたまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、○むきたまねぎ、ブロッコリー、○にんじん、にんにく、○あおのり	焼きうどん、麦茶
18 月	牛乳、野菜スティック	御飯、豆腐ハンバーグ、ブロッコリーとツナのマヨネーズ和え、りんご、コンソメスープ	米、○小麦粉、○砂糖、○オートミール、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ水煮缶、○無塩バター、○卵	むきたまねぎ、ブロッコリー、りんご、◎にんじん	オートミールクッキー、牛乳
19 火	プチダン	ラーメンバイキング(トッピング)、揚げワンタン、ほうれん草のナムル、柿	ゆで中華めん、○砂糖、油、○小麦粉、砂糖、ごま油	○牛乳、わんたん、○クリームチーズ、○生クリーム、チャーシュー、○卵、かまぼこ(タ月)、豚肉(もも)、ごま、◎プチダン	かき、ほうれんそう、コーン(冷凍)、にんじん、キャベツ、ねぎ、にら、カットわかめ、焼きのり、○レモン果汁	チーズケーキ(純組はホットケーキ)、牛乳
20 水	牛乳、きらず揚げ	ゆかり御飯、ブリの味噌煮、きんぴらごぼう、みかん、のっぺい汁	米、さといも、板こんにゃく、砂糖	◎牛乳、ぶり、○牛乳、白みそ、鶏もも肉	ごぼう、にんじん、みかん、○いちご、ねぎ	フルーチェ(いちご)、麦茶、カル鉄ウエハース
21 木	牛乳	ワカメとにんにくのごま塩ごはん、鶏肉ときのこのケチャップ炒め、大根サラダ、バナナ、すまし汁(野菜・麩)	米、○お米deガトーショコラ、ごま油、油、片栗粉、焼ふ、砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ごま、すりごま、かつお節	バナナ、だいこん、しめじ、むきたまねぎ、野菜、かいわれだいこん、にんにく、カットわかめ、きざみのり	お米deガトーショコラ、牛乳
22 金	バナナ	黒米ロール、ポテオムレツ、キャベツとツナのサラダ、スティックチーズ、かぶのスープ	ロールパン、○マカロニ、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)、○油、○砂糖	○牛乳、卵、チーズ、豚ひき肉、鶏もも肉、ツナ油漬缶、○豚ひき肉、牛乳、○粉チーズ、バター	◎バナナ、キャベツ、かぶ、○むきたまねぎ、○トマトペースト、むきたまねぎ、にんじん、かぶ・葉、○にんにく	マカロニのトマト煮、牛乳、教育昆布
23 土	牛乳	御飯、松風焼き、かぼちゃの甘煮、キウイフルーツ、すまし汁(小松菜)	米、○食パン、○マーガリン、○グラニュー糖、砂糖、油、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、ごま	キウイフルーツ、かぼちゃ、にんじん、むきたまねぎ、こまつな、えのきたけ	きなこトースト、牛乳
24 日	牛乳	御飯、かじきのフライ、ポパイサラダ、オレンジ、チキンスープ	米、○お好み焼き粉、じゃがいも、パン粉、油、フレンチドレッシング(分離型)、○油、小麦粉	○牛乳、◎牛乳、かじき、○豚肉(もも)、鶏もも肉、ベーコン、卵、○干しえび、○かつお節	オレンジ、ほうれんそう、むきたまねぎ、にんじん、○キャベツ、○あおのり	お好み焼き、牛乳
25 月	牛乳、きらず揚げ	カレーライス、オーロラサラダ、ヨーグルト、ジュリエンスープ	米、じゃがいも、○パイ皮、マヨネーズ、油	○牛乳、◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、○卵抜きウインナー	むきたまねぎ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、根切りもやし、にんにく	ウインナーパイ、牛乳
26 火	プチダン	御飯、さわらの西京焼き、ひじきの五目煮、パイナップル、すまし汁(ほうれん草・豆腐)	○さつまいも、米、しらたき、○砂糖、砂糖	○牛乳、さわら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、だいず水煮缶詰、○卵、ちくわ、○卵(黄)、○無塩バター、◎プチダン	パイナップル、ほうれんそう、ひじき、さやえんどう	スイートポテト、牛乳
27 水	牛乳、野菜スティック	けんちんうどん、ちくわ磯辺揚げ、小松菜のなめたけ和え、りんご	ゆでうどん、○米、さといも、油、小麦粉、○砂糖	◎牛乳、ちくわ、○鶏ひき肉、○さけ	りんご、こまつな、◎にんじん、にんじん、だいこん、なめたけ、きゅうり、ごぼう、干しいたけ、あおのり	選べるおにぎり(鮭・そばろ)、麦茶
28 木	牛乳	五目まぜ御飯、赤魚の煮つけ、きゅうりとわかめの酢みそ和え、グレープフルーツ、すまし汁(たけのこ)	米、糸こんにゃく、三温糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、あかうお、鶏もも肉、白みそ、ごま	グレープフルーツ、きゅうり、にんじん、たけのこ、キャベツ、カットわかめ、干しいたけ	たい焼き、牛乳
29 金	バナナ	ラビットロール、チキンナゲット、カリフラワーとコーンのサラダ、オレンジ、クリームシチュー	ラビットロール、じゃがいも、フレンチドレッシング(乳化型)、○油、油	チキンナゲット、鶏もも肉	◎バナナ、オレンジ、○れんこん、にんじん、カリフラワー、ブロッコリー、コーン(冷凍)、むきたまねぎ、いんげん	れんこんチップ、ジョア、教育昆布
30 土	牛乳	御飯、カレイの煮つけ、白菜のなめたけあえ、オレンジ、さつま汁	米、さつまいも、砂糖	○牛乳、◎牛乳、かかれい、米みそ(淡色辛みそ)、鶏もも肉、油揚げ	はくさい、オレンジ、にんじん、なめたけ、ねぎ、しょうが	原宿ドック(ココアバナナ)、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	555kcal	21.9g	19.6g	236mg	3.3mg	223μg	0.34mg	0.41mg	44mg
3歳未満児	469kcal	19.0g	17.6g	257mg	2.3mg	207μg	0.29mg	0.42mg	35mg



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が必要です。ご飯を主食として肉や魚、野菜・果物、海草、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。