

令和7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 (◎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	
01 土	牛乳	御飯、豚肉のすき焼き風煮物、もやしのゆかりあえ、オレンジ、あおさ汁	米、○パイ皮、しらたき、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、○卵抜きウィンナー、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、根切りもやし、むきたまねぎ、はくさい、きゅうり、ねぎ、えのきたけ、あおのり	ウィンナーパイ、牛乳
02 日	牛乳	わかめ御飯、たらの甘辛揚げ、三色お浸し、もも缶、おくらスープ	米、○クレープ皮、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、◎牛乳、たら、○ホイップクリーム、ごま	もも缶、ほうれんそう、根切りもやし、○バナナ、オクラ、にんじん、コーン(冷凍)、カットわかめ	クレープ、牛乳
03 月	牛乳、野菜スティック	御飯、豚肉のしょうが焼き、白菜のなめたけあえ、キウイフルーツ、みそ汁(あげ・たまねぎ)	米、○じゃがいも 乱切りカット 冷凍、○油、油、小麦粉、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、○とろけるチーズ、○ベーコン、油揚げ	はくさい、キウイフルーツ、むきたまねぎ、にんじん、◎にんじん、なめたけ、○パセリ、しょうが	じゃがベーコンのチーズ焼き、牛乳
04 火	プチダノン	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みそ和え、パイン缶	ゆでうどん、さいとも(冷凍)、片栗粉、油、砂糖	高野豆腐、白みそ、ごま、◎プチダノン	パイン缶、きゅうり、○みかん缶、○バナナ、○りんご、だいこん、キャベツ、にんじん、○いちご、ごぼう、カットわかめ、干しいたけ	フルーツポンチ、麦茶、カル鉄ウエハース
05 水	牛乳、きらず揚げ	ラビットロール、さけのムニエル、春雨サラダ、りんご、ベーコンと野菜のスープ	バターロール、じゃがいも、○米、はるさめ、小麦粉、砂糖、ごま油、オリーブ油、○油、○砂糖	◎牛乳、さけ、ベーコン、○鶏もも肉、バター、○油揚げ、ごま	にんじん、りんご、きゅうり、キャベツ、しめじ、○にんじん、○ひじき	ひじきごはん、麦茶
06 木	牛乳	わかめ御飯、 鶏のから揚げ 、ひじきと枝豆のサラダ、オレンジ、オニオンスープ	米、○ホットケーキ粉、○メープルシロップ、片栗粉、フレンチドレッシング(分離型)、油、○砂糖	◎牛乳、鶏もも肉、○牛乳、ハム、○卵、○バター	オレンジ、にんじん、むきたまねぎ、コーン(冷凍)、えだまめ、ひじき、にんにく、しょうが	ホットケーキ、ジョア
07 金	バナナ	サラダうどん、シュウマイ、海藻サラダ、柿、豆苗スープ	うどん、○さつまいも、中華ドレッシング、○水あめ、マヨネーズ、○油、○砂糖、フレンチドレッシング(分離型)	○牛乳、ツナ油漬缶、卵、○黒ごま	◎バナナ、かき、きゅうり、トマト、にんじん、トウモロコシ(芽ばえ)、レタス、むきたまねぎ、カットわかめ	大学芋、牛乳、教育昆布
08 土	牛乳	御飯、さばのみそ煮、チンゲン菜の和え物、キウイフルーツ、すまし汁(大根)	米、砂糖	○牛乳、◎牛乳、さば、白みそ、しらす干し、赤みそ	キウイフルーツ、チンゲンサイ、ねぎ、だいこん、にんじん、だいこん(葉)、しょうが	原宿ドック(チーズ)、牛乳
09 日	牛乳	ブティボワン、ポテトオムレツ、ブロッコリーのサラダ、りんご、オニオンスープ	ロールパン、じゃがいも 乱切りカット 冷凍、○ビーフン、フレンチドレッシング(分離型)、○油	◎牛乳、卵、豚ひき肉、○豚肉(もも)、牛乳、バター、○干しえび	りんご、むきたまねぎ、ブロッコリー、にんじん、○にんじん、○たけのこ(ゆで)、コーン(冷凍)、○にら、○干しいたけ	五目ビーフン、麦茶
10 月	牛乳、きらず揚げ	くりごはん、鯖のカレー焼き、キャベツの塩昆布和え、みかん、味噌汁(だいこん・えのき)	米、小麦粉、ごま油	◎牛乳、○ラクトアイス、さば、ゆでくり、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、すりごま	みかん、キャベツ、だいこん、にんじん、えのきたけ、塩こんぶ、こんぶ(だし用)	ガリガリ君 、麦茶
11 火	プチダノン	ふりかけ御飯、ハンバーグ、ポテトサラダ、バナナ、コーンポタージュ	米、じゃがいも 乱切りカット 冷凍、○小麦粉、マヨネーズ、○砂糖、油、パン粉、砂糖、○油	○牛乳、牛乳、豚ひき肉、ハム、卵、◎プチダノン	バナナ、むきたまねぎ、クリームコーン缶、○かぼちゃ(冷凍)、コーン(冷凍)、きゅうり、にんじん、コーン缶	かぼちゃ蒸しパン、牛乳
12 水	牛乳、野菜スティック	食パン(選べるジャム付き) 、お魚ナゲット、コールスローサラダ、スティックチーズ、クリームシチュー	食パン、○フライドポテト、じゃがいも ハーフ 冷凍、○油、マヨネーズ、砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、魚ナゲット、チーズ、鶏もも肉	キャベツ、にんじん、◎きゅうり、むきたまねぎ、いちごジャム、いんげん	フライドポテト 、牛乳
13 木	牛乳	高野豆腐の三食丼、さつまいものレモン煮、きゅうりともやしのおかか和え、ヨーグルト、具だくさん味噌汁	米、さつまいも(皮付)、砂糖、油、○焼ふ、○砂糖	○牛乳、◎牛乳、ヨーグルト、卵、高野豆腐、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	きゅうり、ほうれんそう、大豆もやし、レモン果汁、だいこん、にんじん、カットわかめ	お麴ラスク(ココア)、牛乳
14 金	バナナ	散らし寿司、ぶりの照り焼き、切干し大根の旨煮、りんご、すまし汁(麴・たけのこ)	米、○上新粉、○砂糖、砂糖、板こんにやく、手まり麴	○牛乳、ぶり、しらす干し、油揚げ、でんぶ	◎バナナ、りんご、にんじん、たけのこ、さやえんどう、切り干しだいこん、ねぎ、干しいたけ、焼きのり、かんぴょう(乾)	つるのこもち(乳児はたいやき)、牛乳、教育昆布
15 土	牛乳	御飯、豚肉のすき焼き風煮物、もやしのゆかりあえ、オレンジ、あおさ汁	米、○パイ皮、しらたき、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、○卵抜きウィンナー、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、根切りもやし、むきたまねぎ、はくさい、きゅうり、ねぎ、えのきたけ、あおのり	ウィンナーパイ、牛乳
16 日	牛乳	焼きそば、小松菜とささみのお浸し、キウイフルーツ、みそ汁(あげ・たまねぎ)	焼きそばめん、○米、油	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、○しらす干し、鶏ささみ、○ピザ用チーズ、油揚げ	キウイフルーツ、こまつな、むきたまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、あおのり	しらすチーズおむすび、麦茶
17 月	牛乳、野菜スティック	御飯、生揚げの味噌炒め、きゅうりの酢の物、パイン缶、すまし汁(麴・ねぎ)	米、○お米deガトーショコラ、油、砂糖、焼ふ、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	パイン缶、きゅうり、にんじん、◎にんじん、むきたまねぎ、ピーマン、ねぎ、カットわかめ	お米deガトーショコラ、牛乳
18 火	プチダノン	カレーライス 、ブロッコリーの三色サラダ、ヨーグルト、だいこんのスープ	米、じゃがいも 乱切りカット 冷凍、○パイ皮、○砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、油	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、◎プチダノン	むきたまねぎ、ブロッコリー、○りんご(缶詰、にんじん、だいこん、赤ピーマン、コーン(冷凍)、だいこん(葉)、にんにく	アップルパイ、牛乳
19 水	牛乳、きらず揚げ	ぶどうぱん、さけのムニエル、きのこのソテー、みかん、かぶのスープ	○じゃがいも ハーフ 冷凍、ぶどうパン、○上新粉、小麦粉、○油、油	○牛乳、◎牛乳、さけ、ベーコン、バター	みかん、ほうれんそう、かぶ、えのきたけ、しめじ、しいたけ、にんじん、かぶ・葉、○あおのり	芋もち、牛乳
20 木	牛乳	わかめ御飯、 鶏のから揚げ 、ひじきと枝豆のサラダ、オレンジ、オニオンスープ	米、○ホットケーキ粉、○メープルシロップ、片栗粉、フレンチドレッシング(分離型)、油、○砂糖	◎牛乳、鶏もも肉、○牛乳、ハム、○卵、○バター	オレンジ、にんじん、むきたまねぎ、コーン(冷凍)、えだまめ、ひじき、にんにく、しょうが	ホットケーキ、ジョア
21 金	バナナ	みそラーメン、シュウマイ、はくさいの中華和え、りんご	ゆで中華めん、○食パン、ごま油、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○とろけるチーズ、○ウィンナー、赤みそ	◎バナナ、りんご、はくさい、にんじん、キャベツ、○むきたまねぎ、○ピーマン、○コーン缶、ねぎ、にら、焼きのり、○パセリ	ピザトースト、牛乳、教育昆布
22 土	牛乳	御飯、さばのみそ煮、チンゲン菜の和え物、キウイフルーツ、すまし汁(大根)	米、砂糖	○牛乳、◎牛乳、さば、白みそ、しらす干し、赤みそ	キウイフルーツ、チンゲンサイ、ねぎ、だいこん、にんじん、だいこん(葉)、しょうが	原宿ドック(チーズ)、牛乳
23 日	牛乳	御飯、はんぺんのチーズフライ、ほうれん草のサラダ、もも缶、きのこのスープ	米、○マカロニ、○砂糖、油、フレンチドレッシング(分離型)	○牛乳、◎牛乳、チーズサンドはんぺん、ツナ油漬缶、○きな粉	もも缶、ほうれんそう、むきたまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、コーン(冷凍)	マカロニきな粉、牛乳
24 月	牛乳、きらず揚げ	くりごはん、鯖のカレー焼き、キャベツの塩昆布和え、みかん、味噌汁(だいこん・えのき)	米、小麦粉、○上新粉、○砂糖、○粉糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、さば、○絹ごし豆腐、○おか、ゆでくり、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、○無塩バター、すりごま	みかん、キャベツ、だいこん、にんじん、えのきたけ、塩こんぶ、こんぶ(だし用)	おからの丸ドーナツ、牛乳
25 火	プチダノン	ふりかけ御飯、ハンバーグ、ポテトサラダ、バナナ、コーンポタージュ	米、じゃがいも 乱切りカット 冷凍、○小麦粉、マヨネーズ、○砂糖、油、パン粉、砂糖、○油	○牛乳、牛乳、豚ひき肉、ハム、卵、◎プチダノン	バナナ、むきたまねぎ、クリームコーン缶、○かぼちゃ(冷凍)、コーン(冷凍)、きゅうり、にんじん、コーン缶	かぼちゃ蒸しパン、牛乳
26 水	牛乳、野菜スティック	御飯、ぶりの照り焼き、切干し大根の旨煮、りんご、すまし汁(麴・たけのこ)	○フライドポテト、米、○油、砂糖、手まり麴	○牛乳、◎牛乳、ぶり、油揚げ	りんご、◎きゅうり、にんじん、たけのこ、切り干しだいこん、ねぎ、干しいたけ	フライドポテト 、牛乳
27 木	牛乳	食パン(ジャム付き) 、お魚ナゲット、コールスローサラダ、スティックチーズ、クリームシチュー	食パン、○ケーキ、じゃがいも ハーフ 冷凍、マヨネーズ、砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、魚ナゲット、チーズ、鶏もも肉	キャベツ、にんじん、むきたまねぎ、いちごジャム、いんげん	お誕生日ケーキ (純組はホットケーキ)、牛乳
28 金	バナナ	けんちんうどん、ちくわ磯辺揚げ、ひじきとほうれん草のお浸し、パイン缶	ゆでうどん、さいとも、油、小麦粉、砂糖	○調製豆乳、ちくわ、○たこボール、豚肉(もも)、油揚げ、ごま	◎バナナ、パイン缶、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、ひじき、干しいたけ、あおのり	たこ焼き、まめびよ、教育昆布
29 土	牛乳	御飯、さけの西京焼き、かぼちゃの甘煮、バナナ、さつま汁	米、さつまいも、砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、かぼちゃ、にんじん、だいこん、ごぼう、さやえんどう	肉まん、牛乳
30 日	牛乳	御飯、チンジャオロース、きゅうりの中華風サラダ、みかん、わかめスープ	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、砂糖、はるさめ、油、片栗粉、ごま油	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、○卵、○無塩バター、ハム、ごま	みかん、根切りもやし、きゅうり、ピーマン、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、にんじん、コーン(冷凍)、カットわかめ	マフィン、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 525kcal	21.2g	17.5g	236mg	2.9mg	216μg	0.33mg	0.36mg	38mg	
3歳未満児 441kcal	18.4g	16.0g	262mg	2.2mg	200μg	0.28mg	0.38mg	30mg	

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。



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。