令和8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 日	牛乳	クロワッサン、お魚ナゲット、マカロニサラダ、キウイフルーツ、クリームシチュー	クロワッサン、冷凍じゃがいも ハーフカット、マカロニ、卵抜きマヨネーズ、油	○牛乳、◎牛乳、魚ナゲット、○たこボール、鶏もも肉	キウイフルーツ、にんじん、むきたまねぎ、きゅうり、いんげん、コーン（冷凍）	たこ焼き、牛乳
02 月	牛乳、きらず揚げ	けんちんうどん、じゃがいも餃子、わかめの酢の物、バナナ	ゆでうどん、冷凍じゃがいも ハーフカット、さといも、○ぎょうざの皮、ぎょうざの皮、糸こんにゃく、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、○とろけるチーズ、○卵抜きウインナー	バナナ、にんじん、きゅうり、だいこん、根切りもやし、○むきたまねぎ、○ピーマン、ごぼう、○コーン（冷凍）、干ししいたけ、カットわかめ、○パセリ	簡単ピザ、牛乳
03 火	プチダノン	豚肉チャーハン、海藻サラダ、みかん、わんたんスープ	米、油、フレンチドレッシング（分離型）	○牛乳、わんたん、焼き豚、ツナ水煮缶、◎プチダノン	みかん、きゅうり、にんじん、むきたまねぎ、チンゲンサイ、ピーマン、カットわかめ	ワッフル、牛乳
04 水	牛乳、野菜スティック	食パン（ジャム付き）、鶏肉のトマト煮、ブロッコリーサラダ、バナナ、牛乳	食パン、じゃがいも、フレンチドレッシング（白）、油、砂糖	◎牛乳、牛乳、鶏もも肉（皮付き）	バナナ、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、むきたまねぎ、◎きゅうり、キャベツ、いちごジャム、にんじん、コーン缶	三色ゼリー、カル鉄ウエハース、麦茶
05 木	牛乳	ご飯、さけの照り焼き、ひじきの煮物、パイン缶、みそ汁（じゃがいも・こまつな）	米、○小麦粉、○さつまいも、じゃがいも、○砂糖、○油、砂糖、油	◎牛乳、○牛乳、さけ、大豆（ゆで）、油揚げ、白みそ	パイン缶、むきたまねぎ、にんじん、こまつな、ひじき	さつまいも蒸しパン、牛乳
06 金	バナナ	みそラーメン、シュウマイ、きゅうりとささみのごまサラダ、りんご	ゆで中華めん、○ミニメロンパン、油、砂糖、ごま油	○ジョア　マスカット、しゅうまい（冷凍）、鶏ささ身、赤みそ、すりごま	◎バナナ、りんご、きゅうり、キャベツ、コーン（冷凍）、ねぎ、にんじん、にら	ミニメロンパン、ジョア、教育昆布
07 土	牛乳	御飯、松風焼き、白菜のおかか和え、バナナ、すまし汁（はんぺん・ねぎ）	米、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉、はんぺん、米みそ（淡色辛みそ）、ごま、かつお節	バナナ、はくさい、むきたまねぎ、にんじん、葉ねぎ	原宿ドック（カスタード味）、牛乳
08 日	牛乳	菜飯、さばの竜田揚げ、小松菜の磯あえ、みかん、みそ汁（だいこん・あげ）	米、油、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、さば、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）	みかん、こまつな、だいこん、根切りもやし、焼きのり、カットわかめ、しょうが	マシュマロクラッカー、牛乳
09 月	牛乳、野菜スティック	きつねうどん、肉団子照り煮、きゅうりとわかめの酢みそ和え、りんご	ゆでうどん、○フライドポテト、○油、砂糖、片栗粉	◎牛乳、○まめぴよ、鶏もも肉（皮付き）、油揚げ、白みそ、ごま	りんご、きゅうり、◎にんじん、むきたまねぎ、キャベツ、ねぎ、にんじん、カットわかめ	**フライドポテト**、まめぴよ
10 火	プチダノン	御飯、白身魚のフライ、**コールスローサラダ**、キウイフルーツ、だいこんのスープ	米、○お米deガトーショコラ、油、卵抜きマヨネーズ、砂糖	○牛乳、◎プチダノン、白身魚フライ	キウイフルーツ、キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん、だいこん（葉）、コーン（冷凍）	お米deガトーショコラ、牛乳
11 水	牛乳、野菜スティック	黒糖ロール、鮭のクリーム煮、ほうれん草のソテー、バナナ、オニオンスープ	黒糖ロール、○スパゲティー、冷凍じゃがいも ハーフカット、油	○牛乳、◎牛乳、さけ、○バター	ほうれんそう、バナナ、むきたまねぎ、◎きゅうり、コーン（冷凍）、エリンギィ、にんじん	菜飯スパゲティー、牛乳
12 木	牛乳	ご飯、ハンバーグ、チンゲン菜の胡麻和え、オレンジ、みそ汁(えのき.大根)	米、油、片栗粉、パン粉、砂糖	◎牛乳、○牛乳、豚ひき肉、すりごま、米みそ（淡色辛みそ）	オレンジ、○ささがきごぼう、チンゲンサイ、むきたまねぎ、きゅうり、れんこん、だいこん、えのきたけ、にんじん、○あおのり	ごぼうチップ、牛乳
13 金	バナナ	散らし寿司、ぶりの照り焼き、小松菜とコーンの和え物、パイン缶、みそ汁（わかめ・麸）	米、○上新粉、○砂糖、砂糖、糸こんにゃく、手まり麸	○牛乳、ぶり、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、でんぶ	◎バナナ、パイン缶、こまつな、にんじん、コーン缶、さやえんどう、かんぴょう（乾）、焼きのり、干ししいたけ、カットわかめ	つるのこもち（乳児はたいやき）、牛乳、教育昆布
14 土	牛乳	御飯、赤魚の煮つけ、きゅうりの酢の物、もも缶、豚汁	米、○パイ皮、○砂糖、三温糖、糸こんにゃく、砂糖、油、ごま油	○牛乳、◎牛乳、あかうお、豚肉(もも)、しらす干し、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、ごま	黄桃缶、きゅうり、○りんご（缶詰、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、カットわかめ	アップルパイ、牛乳
15 日	牛乳	スープスパゲティー、お魚ナゲット、キャベツとツナのサラダ、キウイフルーツ、牛乳	スパゲティー、○パイ皮、フレンチドレッシング（分離型）、オリーブ油	牛乳、◎牛乳、○まめぴよ、魚ナゲット、○卵抜きウインナー、あさり、ツナ水煮缶、卵抜きベーコン	キウイフルーツ、キャベツ、むきたまねぎ、こまつな、にんじん、赤ピーマン、しめじ、にんにく	ウインナーパイ、まめぴよ
16 月	牛乳、きらず揚げ	御飯、鶏の西京焼き、切干し大根の旨煮、オレンジ、すまし汁（小松菜・えのき）	米、○板こんにゃく、砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、○はんぺん、○卵抜きウインナー、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）	オレンジ、○だいこん、にんじん、こまつな、えのきたけ、切り干しだいこん、干ししいたけ	**おでん**、牛乳
17 火	プチダノン	カレーライス、**ポテトサラダ**、もも缶、マカロニスープ	米、冷凍じゃがいも ハーフカット、○小麦粉、○砂糖、○オートミール、卵抜きマヨネーズ、マカロニ、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○無塩バター、○卵、◎プチダノン	黄桃缶、むきたまねぎ、にんじん、かぼちゃ、きゅうり、コーン（冷凍）、福神漬、にんにく	オートミールクッキー、牛乳
18 水	牛乳、野菜スティック	クロワッサン、チキンナゲット、キャベツのサラダ、スティックチーズ、クリームシチュー	クロワッサン、○米、冷凍じゃがいも ハーフカット、油、フレンチドレッシング（分離型）	◎牛乳、チキンナゲット、鶏もも肉、チーズ	キャベツ、にんじん、◎きゅうり、むきたまねぎ、コーン（冷凍）、いんげん	鮭おにぎり、麦茶
19 木	牛乳	ご飯、さけの照り焼き、ひじきの煮物、パイン缶、みそ汁（じゃがいも・こまつな）	米、○小麦粉、○さつまいも、じゃがいも、○砂糖、○油、砂糖、油	◎牛乳、○牛乳、さけ、大豆（ゆで）、油揚げ、白みそ	パイン缶、むきたまねぎ、にんじん、こまつな、ひじき	さつまいも蒸しパン、牛乳
20 金	バナナ	みそラーメン、シュウマイ、きゅうりとささみのごまサラダ、りんご	ゆで中華めん、○ミニメロンパン、油、砂糖、ごま油	○ジョア　マスカット、しゅうまい（冷凍）、鶏ささ身、赤みそ、すりごま	◎バナナ、りんご、きゅうり、キャベツ、コーン（冷凍）、ねぎ、にんじん、にら	ミニメロンパン、ジョア、教育昆布
21 土	牛乳	御飯、松風焼き、白菜のおかか和え、バナナ、すまし汁（はんぺん・ねぎ）	米、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉、はんぺん、米みそ（淡色辛みそ）、ごま、かつお節	バナナ、はくさい、むきたまねぎ、にんじん、葉ねぎ	原宿ドック（カスタード味）、牛乳
22 日	牛乳	ベーグル、タンドリーカジキ、ブロッコリーのサラダ、スティックチーズ、コーンポタージュ	ベーグル、○米、フレンチドレッシング（分離型）、油	◎牛乳、牛乳、かじき、○豚肉(ロース)、チーズ、ヨーグルト(無糖)、○油揚げ	クリームコーン缶、コーン（冷凍）、ブロッコリー（冷凍）、むきたまねぎ、ブロッコリー、にんじん、○しょうが、○刻みこんぶ、にんにく、しょうが	ししじゅうし、麦茶
23 月	牛乳、野菜スティック	ふりかけ御飯、千草焼き、れんこんのきんぴら、パイン缶、あおさ汁	米、○マカロニ、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、卵、○きな粉、豚ひき肉、かにかまぼこ、米みそ（淡色辛みそ）	パイン缶、れんこん、◎にんじん、にんじん、ほうれんそう、ピーマン、干ししいたけ、あおさ	マカロニきな粉、牛乳
24 火	プチダノン	御飯、白身魚のフライ、**コールスローサラダ**、キウイフルーツ、だいこんのスープ	米、○お米deガトーショコラ、油、卵抜きマヨネーズ、砂糖	○牛乳、◎プチダノン、白身魚フライ	キウイフルーツ、キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん、だいこん（葉）、コーン（冷凍）	お米deガトーショコラ、牛乳
25 水	牛乳、きらず揚げ	黒糖ロール、鮭のクリーム煮、ほうれん草のソテー、バナナ、オニオンスープ	黒糖ロール、○スパゲティー、冷凍じゃがいも ハーフカット、油	○牛乳、◎牛乳、さけ、○バター	ほうれんそう、バナナ、むきたまねぎ、コーン（冷凍）、エリンギィ、にんじん	菜飯スパゲティー、牛乳
26 木	牛乳	ふりかけ御飯、ソースが選べるハンバーグ、マカロニサラダ、オレンジ、みそ汁(大根)	米、○ケーキ、卵抜きマヨネーズ、マカロニ、油、パン粉、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）	オレンジ、むきたまねぎ、きゅうり、れんこん、だいこん、にんじん、だいこん（葉）、コーン（冷凍）	お誕生日ケーキ（純組はホットケーキ）、牛乳
27 金	バナナ	きつねうどん、肉団子照り煮、きゅうりとわかめの酢みそ和え、りんご	ゆでうどん、○フライドポテト、○油、砂糖、片栗粉	○まめぴよ、鶏もも肉（皮付き）、油揚げ、白みそ、ごま	◎バナナ、りんご、きゅうり、むきたまねぎ、キャベツ、ねぎ、にんじん、カットわかめ	**フライドポテト**、まめぴよ、教育昆布
28 土	牛乳	御飯、赤魚の煮つけ、きゅうりの酢の物、もも缶、豚汁	米、○パイ皮、○砂糖、三温糖、糸こんにゃく、砂糖、油、ごま油	○牛乳、◎牛乳、あかうお、豚肉(もも)、しらす干し、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、ごま	黄桃缶、きゅうり、○りんご（缶詰、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、カットわかめ	アップルパイ、牛乳
29 日	牛乳	御飯、ハムカツ、大根サラダ、みかん、ジュリエンヌスープ	米、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、ハムカツ、ほたて貝柱水煮缶、すりごま	みかん、だいこん、きゅうり、むきたまねぎ、キャベツ、にんじん	豆乳ドーナツ、牛乳
30 月	牛乳、きらず揚げ	カレーライス、**ポテトサラダ**、もも缶、マカロニスープ	冷凍じゃがいも ハーフカット、米、○板こんにゃく、卵抜きマヨネーズ、マカロニ、油	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、○はんぺん、○卵抜きウインナー	黄桃缶、むきたまねぎ、○だいこん、にんじん、きゅうり、コーン（冷凍）、福神漬、にんにく	**おでん**、牛乳

☆　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	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

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道組の誕生月の子のリクエス