

# 令和6年 11月給食献立表



社会福祉法人多摩養育園  
光明第六保育園

日付	10時おやつ	昼食	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	
1金	牛乳	けんちんうどん、高野豆腐の唐揚げ、小松菜のなめたけ和え、柿	ゆでうどん、さといも、片栗粉、油	◎ヨーグルト(ドリンク)、凍り豆腐、◎牛乳	かき、こまつな、にんじん、だいこん、なめたけ、きゅうり、ごぼう	飲むヨーグルト、肉まん
2土	豆乳	ジャージャー麺、りんごジュース、シュウマイ、白菜のナムル、オレンジ	◎食パン、◎ねりごま、砂糖、ごま油、片栗粉、◎グラニュー糖	◎牛乳、豚ひき肉、しゅうまい(冷凍)、みみそ(淡色辛みそ)、◎調製豆乳	りんご天然果汁、はくさい、オレンジ、ねぎ、きゅうり、たけのこ(水煮缶)、にんじん	牛乳、ごまトースト
4月	<b>振替休日</b>					
5火	野菜&フルーツ	塩ラーメン、牛乳、もやしとわかめのナムル、バナナ	ゆで中華めん、◎米、ごま油	牛乳、◎さけ(塩)、焼き豚、なると、ごま	バナナ、もやし、にんじん、ねぎ、カットわかめ、◎野菜&フルーツ	ほうじ茶、鮭菜おにぎり
6水	豆乳	夕焼け御飯、五目汁(里芋・大根)、さばの利休焼き、キャベツのごまあえ、柿	米、さといも、砂糖	◎牛乳、さば、ごま、油揚げ、◎調製豆乳	かき、にんじん、キャベツ、だいこん、ねぎ、こんぶ(だし用)	牛乳、メロンパン
7木	まめびよバナナ	ご飯、中華スープ(干しいたけ)、油淋鶏、切り干し大根サラダ、キウイフルーツ	米、◎さつまいも、和風ドレッシング、片栗粉、◎三温糖、油、	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ハム	キウイフルーツ、にんじん、えのきたけ、レタス、ねぎ、切り干しだいこん、きゅうり、干しいたけ	牛乳、さつま芋茶巾
8金	飲むヨーグルト	ロールパン、牛乳、豚かつ、大根とタコのマリネ風、パイナップル	ロールパン、フレンチドレッシング、パン粉、油、小麦粉	牛乳、◎牛乳、豚肉(ヒレ)、たこ(茹)、◎飲むヨーグルト	パイナップル、だいこん、にんじん、きゅうり	ほうじ茶、フルーチェ、揚げせんべい
9土	豆乳	焼うどん、牛乳、ウインナーソーテ、白菜の昆布和え、オレンジ	ゆでうどん、◎サンドイッチパン、◎マヨドレ	牛乳、ウインナー、豚肉(もも)、◎ツナ油漬缶、◎調製豆乳	はくさい、オレンジ、キャベツ、ねぎ、にんじん、◎キャベツ、塩こんぶ	ほうじ茶、ツナサンド
11月	ミックスジュース(もも缶)	ミートソーススパゲティ、オニオンスープ、チキンナゲット、大根とホタテのサラダ、りんご	スパゲティ、マヨドレ、◎ホットケーキミックス、◎バター、◎グラニュー糖、油、砂糖、◎三温糖	◎牛乳、チキンナゲット、豚ひき肉、ほたて貝柱水煮缶、ベーコン、◎豆乳	りんご、たまねぎ、だいこん、にんじん、ほうれんそう、トマトピューレ、きゅうり、◎もも缶(黄桃)、◎バナナ	牛乳、マドレーヌ
12火	牛乳	ご飯、みそ汁(なす・たまねぎ)、おろし豆腐ハンバーグ、キャベツサラダ、バナナ	米、◎ホットケーキミックス、◎バター、フレンチドレッシング、◎砂糖、パン粉、油、片栗粉	◎調製豆乳、豚ひき肉、木綿豆腐、みみそ(淡色辛みそ)、ハム、◎ごま、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、キャベツ、なす、だいこん、えのきたけ、しめじ、カットわかめ、しそ	豆乳、ごまクッキー、カットわかめ、しそ
13水	飲むヨーグルト	チキンカレー、福神漬け、かき玉汁(小松菜)、ブロッコリーときのこのサラダ、柿	米、◎コッペパン、じゃがいも、◎油、◎砂糖、油、片栗粉、砂糖、ごま油	◎牛乳、鶏もも肉、卵、◎きな粉、◎飲むヨーグルト	かき、ブロッコリー、福神漬、たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな、えのきたけ、にんにく	牛乳、揚げパン
14木	まめびよいちご	わかめおにぎり、六条麦茶、鶏の唐揚げ、アンパンマンポテト、ミニトマト、マカロニサラダ、みかん	米、マヨドレ、マカロニ、油、片栗粉	鶏もも肉、◎調製豆乳	みかん、ミニトマト、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、しょうが、にんにく	ほうじ茶、ゼリー、ムーンライト
15金	牛乳	赤飯、豆腐すまし汁(わかめ)、鮭の西京焼き、きゅうりとわかめの酢の物、キウイフルーツ	米、もち米、◎上新粉、◎砂糖、砂糖、◎片栗粉	さけ、木綿豆腐、あずき(乾)、みみそ(淡色辛みそ)、しらす干し、ごま、◎牛乳	キウイフルーツ、きゅうり、ねぎ、カットわかめ	ほうじ茶、つるのこ餅
16土	豆乳	たらこスパゲティ、牛乳、じゃが芋のチーズ焼き、白菜とハムのサラダ、オレンジ	スパゲティ、じゃが芋、フレンチドレッシング、◎バター	牛乳、たらこ、ハム、とろけるチーズ、◎調製豆乳	はくさい、オレンジ、たまねぎ、コーン缶、万能ねぎ、焼きのり、パセリ	ほうじ茶、ワッフル
18月	牛乳	ふわふわ丼、さつまいものみそ汁、ほうれん草の磯和え、りんご	米、さつまいも、麩、三温糖	◎調製豆乳、卵、鶏ひき肉、みみそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	りんご、ほうれんそう、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、◎いちごジャム、ねぎ、焼きのり	豆乳、いちご蒸しパン
19火	野菜&フルーツ	塩ラーメン、牛乳、もやしとわかめのナムル、バナナ	ゆで中華めん、◎米、ごま油	牛乳、◎さけ(塩)、焼き豚、なると、ごま	バナナ、もやし、にんじん、ねぎ、カットわかめ、◎野菜&フルーツ	ほうじ茶、鮭菜おにぎり
20水	豆乳	夕焼け御飯、五目汁(里芋・大根)、さばの利休焼き、キャベツのごまあえ、柿	米、さといも、砂糖	◎牛乳、さば、ごま、油揚げ、◎調製豆乳	かき、にんじん、キャベツ、だいこん、ねぎ、こんぶ(だし用)	牛乳、メロンパン
21木	まめびよバナナ	ご飯、中華スープ(干しいたけ)、油淋鶏、切り干し大根サラダ、キウイフルーツ	米、◎さつまいも、和風ドレッシング、片栗粉、◎三温糖、油、	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ハム	キウイフルーツ、にんじん、えのきたけ、レタス、ねぎ、切り干しだいこん、きゅうり、干しいたけ	牛乳、さつま芋茶巾
22金	飲むヨーグルト	ロールパン、牛乳、豚かつ、大根とタコのマリネ風、パイナップル	ロールパン、フレンチドレッシング、パン粉、油、小麦粉	牛乳、◎牛乳、豚肉(ヒレ)、たこ(茹)、◎飲むヨーグルト	パイナップル、だいこん、にんじん、きゅうり	ほうじ茶、フルーチェ、揚げせんべい
23土	<b>勤労感謝の日</b>					
25月	豆乳	ミートソーススパゲティ、オニオンスープ、チキンナゲット、大根とホタテのサラダ、りんご	スパゲティ、マヨドレ、◎ホットケーキミックス、◎バター、◎グラニュー糖、油、砂糖、◎三温糖	◎牛乳、チキンナゲット、豚ひき肉、ほたて貝柱水煮缶、ベーコン、◎豆乳	りんご、たまねぎ、だいこん、にんじん、ほうれんそう、トマトピューレ、きゅうり	牛乳、マドレーヌ
26火	牛乳	ご飯、みそ汁(なす・たまねぎ)、おろし豆腐ハンバーグ、キャベツサラダ、バナナ	米、◎ホットケーキミックス、◎バター、フレンチドレッシング、◎砂糖、パン粉、油、片栗粉	◎調製豆乳、豚ひき肉、木綿豆腐、みみそ(淡色辛みそ)、ハム、◎ごま、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、キャベツ、なす、だいこん、えのきたけ、しめじ、カットわかめ、しそ	豆乳、ごまクッキー、カットわかめ、しそ
27水	飲むヨーグルト	チキンカレー、福神漬け、かき玉汁(小松菜)、ブロッコリーときのこのサラダ、柿	米、◎コッペパン、じゃがいも、◎油、◎砂糖、油、片栗粉、砂糖、ごま油	◎牛乳、鶏もも肉、卵、◎きな粉、◎飲むヨーグルト	かき、ブロッコリー、福神漬、たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな、えのきたけ、にんにく	牛乳、揚げパン
28木	まめびよいちご	わかめおにぎり、六条麦茶、鶏の唐揚げ、アンパンマンポテト、ミニトマト、マカロニサラダ、みかん	米、マヨドレ、マカロニ、油、片栗粉	鶏もも肉、◎調製豆乳	みかん、ミニトマト、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、しょうが、にんにく	ほうじ茶、ゼリー、ムーンライト
29金	牛乳	パンアラカルト、豆乳スープ、さつまいものミートグラタン、コールスローサラダ、パイナップル	ロールパン、さつま芋、クワッサン、油、マヨドレ、砂糖、小麦粉	豆乳、豚ひき肉、とろけるチーズ、◎ホイップクリーム、ベーコン、◎牛乳	パイナップル、たまねぎ、にんじん、キャベツ、◎ブルーベリージャム、トマトピューレ、マッシュルーム、コーン(冷凍)、にんにく	ほうじ茶、ロールケーキ
30土	豆乳	ドライカレー、かぶのスープ、白菜のコンビサラダ、オレンジ	◎クワッサン、マヨドレ、油、小麦粉、砂糖	◎牛乳、豚ひき肉、◎ウインナー、ベーコン、ハム、粉チーズ、◎調製豆乳	オレンジ、たまねぎ、はくさい、かぶ、にんじん、りんご、きゅうり、ピーマン、干しぶどう、にんにく、しょうが	牛乳、クワッサンウインナー

\* 食材の都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい\*

☆ 一日あたりの平均給与量 ☆

エネルギー	たんぱく質	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 528kcal	20.2g	18.6g	208mg	2.1mg	174μg	0.34mg	0.38mg	40mg
3歳未満児 463kcal	18.1g	16.6g	204mg	2.2mg	137μg	0.30mg	0.33mg	31mg



(今月の行事・食育)

- 1日精進料理
- 5日おにぎり作り(幼児クラス)
- 7日さつま芋茶巾作り(幼児クラス)
- 11日ミックスジュース作り(乳児クラス)
- 14日お弁当散歩
- 15日創立者生誕祭・七五三
- 19日おにぎり作り(幼児クラス)
- 21日さつま芋茶巾作り(幼児クラス)
- 28日お弁当散歩
- 29日誕生会