

# 令和3年 11月 昼食献立表



社会福祉法人多摩養育園  
光明府中南保育園

日付	10時おやつ	昼食	材 料 名			3時おやつ
			◎は10時おやつ ○は午後おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	
01月	野菜スティック 牛乳	ごま塩ごはん、お麩じゃが、白和え、 みそ汁(なめこ・油揚げ)、柿	米、じゃがいも、○小麦粉、○ 三温糖、○油、板こんにやく、 しらたき、砂糖、焼ふ(車ふ)、 黒ごま、ごま	◎牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、油揚 げ、米みそ(淡色辛みそ)、いんげん まめ(ゆで)	◎グレープフルーツ、かき、たまねぎ、にんじ ん、ほうれんそう、なめこ、糸みつば、◎赤ビ ーマン、◎だいこん、◎きゅうり、干しいたけ	ちんすこう グレープフルーツ 牛乳
02火	オレンジ 牛乳	ちゃんぽんラーメン、肉団子、 わかめサラダ、パイナップル	生中華めん、○米、片栗粉、 砂糖、○ごま、ごま油、ごま	◎牛乳、豚ひき肉、豚肉(肩ロース)、 牛乳、○さけ	◎オレンジ、パイナップル、たまねぎ、キャベツ、 カットわかめ、もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、 コーン缶、	鮭おにぎり 教育昆布 麦茶
3水	<b>文化の日</b>					
04木	バナナ 牛乳	レーズンパン、豚肉ときのこのバター醤油炒め、 オーロラサラダ、マカロニスープ、スティックチーズ	ぶどうパン、○焼きそばめん、 ○米、マヨネーズ、砂糖、マカ ロニ	◎牛乳、豚肉(ばら)、○豚肉(肩)、ハ ム、バター	◎バナナ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、キャ ベツ、しめじ、えのきたけ、○キャベツ、○たま ねぎ、○にんじん	そばめし 小魚 麦茶
05金	野菜スティック 牛乳	きのこごはん、さばの塩焼き、 白菜の昆布和え、 みそ汁(玉ねぎ・わかめ)、みかん	米、○ホットケーキ粉、○油	◎牛乳、◎牛乳、さば、○とろける チーズ、油揚げ、米みそ(淡色辛 みそ)	みかん、はくさい、○りんご、たまねぎ、にんじ ん、しめじ、えのきたけ、◎ピーマン、◎にんじ ん、◎だいこん、塩こんぶ、干しいたけ、カッ つわかめ	チーズホットケーキ りんご 牛乳
06土	ぱりんこ 麦茶	ナポリタン、キャベツのサラダ、 野菜スープ、バナナ、牛乳	○食パン、スバゲティ、○砂 糖、フレンチドレッシング	◎牛乳、牛乳、ウインナーソーセ ージ、○きな粉、○バター	バナナ、◎オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじ ん、チンゲンサイ、ピーマン	きなこトースト オレンジ 牛乳
08月	野菜スティック 牛乳	御飯、かじきの竜田揚げ、 小松菜のごまあえ、豚汁、 グレープフルーツ	米、○さつまいも、○小麦粉、 油、片栗粉、○油、○砂糖、ご ま、ごま油、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、かじき、豚肉(肩 ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、○かき、こまつな、だいこん、 にんじん、ねぎ、ごぼう、◎黄ピーマン、◎にんじ ん、◎きゅうり、しょうが	さつまいも蒸しパン 柿 牛乳
09火	オレンジ 牛乳	けんちんうどん、がんもどき、 トマトの和え物、選べる果物(りんご・みかん)	ゆでうどん、○米、さいとも、 油、片栗粉、砂糖、○ごま油	◎牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、○鶏 ひき肉、ツナ油漬缶、しらす干し、か つお節	◎オレンジ、トマト、にんじん、だいこん、きゅう り、りんご、みかん、○もやし、○こまつな、ね ぎ、○にんじん、ひじき	ピビンバ 小魚 麦茶
10水	野菜スティック 豆乳	御飯、回鍋肉、きゅうりの中華風サラダ、 豆腐スープ、パイナップル	米、○小麦粉、○砂糖、砂 糖、○黒砂糖、ごま油	◎牛乳、木綿豆腐、豚肉(ばら)、○パ ター、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、◎ 調製豆乳	◎バナナ、パイナップル、もやし、きゅうり、キャ ベツ、にんじん、ピーマン、ねぎ、◎にんじん、◎ だいこん、◎セロリ、カットわかめ	うずまきクッキー バナナ 牛乳
11木	バナナ 牛乳	プレーンパン、ミートボール、 ブロッコリーサラダ、クリームシチュー、 グレープフルーツ	ロールパン、○米、じゃがい も、○もち米、小麦粉、パン 粉、砂糖、油、フレンチドレ ッシング、片栗粉、○砂糖	◎牛乳、牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、 ◎蒸し大豆、○鶏もも肉、バター	たまねぎ、◎バナナ、グレープフルーツ、プロ コリー、にんじん、コーン缶、○たけのこ(ゆで)、 ○にんじん、○干しいたけ	おこわ 教育昆布 麦茶
12金	野菜スティック 牛乳	ふりかけごはん、赤魚の煮つけ、 小松菜の磯和え、さつま汁、柿	米、さつまいも、砂糖、ごま	◎牛乳、◎牛乳、あかうお、米みそ (淡色辛みそ)、しらす干し、○粉チ ーズ、かつお節	かき、◎オレンジ、こまつな、だいこん、にんじ ん、ごぼう、◎きゅうり、ねぎ、◎にんじん、◎だ いこん、焼きのり、しょうが、あおのり	チーズパイ オレンジ 牛乳
13土	ぱりんこ 麦茶	しょうゆラーメン、ちくわのごま炒め、 きゅうりの酢の物、パイン缶、牛乳	生中華めん、○食パン、ご ま、砂糖、ごま油、油	◎牛乳、牛乳、ちくわ、豚肉(肩ロ ース)	パイン缶、きゅうり、もやし、キャベツ、にら、にん じん、コーン缶、○ブルーベリージャム、カット わかめ	ジャムパン 牛乳
15月	野菜スティック 牛乳	ちらし寿司、さわらの西京焼き、 ほうれん草のごま和え、 里芋の煮物、すまし汁(おふ・みつば)	米、さいとも、○小麦粉、○砂 糖、砂糖、ごま、焼ふ	◎牛乳、さわら、○こしあん(生)、米 みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、でんぶ	ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、ねぎ、だ いこん(たくあん)、いんげん、さやえんどう、◎赤 ピーマン、◎だいこん、◎きゅうり、しいたけ	お祝いまんじゅう 麦茶
16火	オレンジ 牛乳	ちゃんぽんラーメン、肉団子、 わかめサラダ、パイナップル	生中華めん、○米、片栗粉、 砂糖、○ごま、ごま油、ごま	◎牛乳、豚ひき肉、豚肉(肩ロース)、 牛乳、○さけ	◎オレンジ、パイナップル、たまねぎ、キャベツ、 カットわかめ、もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、 コーン缶、	鮭おにぎり 教育昆布 麦茶
17水	野菜スティック 豆乳	カレーライス、ささみフライ、 コールスローサラダ、 チンゲン菜スープ、オレンジ	じゃがいも、○ホットケーキ 粉、小麦粉、○砂糖、油、○ 油、マヨネーズ、パン粉、砂糖	◎牛乳、鶏ささ身、豚肉(肩ロース)、 牛乳、○生クリーム、バター、◎調 製豆乳	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、ホールトマト 缶詰、にんじん、りんご、チンゲンサイ、◎きゅう り、にんにく、コーン缶、◎にんじん、◎だ いこん、しょうが、○もも缶(白桃)、○もも缶(黄桃)	誕生ケーキ 牛乳
18木	バナナ 牛乳	レーズンパン、豚肉ときのこのバター醤油炒め、 オーロラサラダ、マカロニスープ、スティックチーズ	ぶどうパン、○焼きそばめん、 ○米、マヨネーズ、砂糖、マカ ロニ	◎牛乳、豚肉(ばら)、ハム、バター	◎バナナ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、キャ ベツ、しめじ、えのきたけ、○キャベツ、○たま ねぎ、○にんじん	そばめし 小魚 麦茶
19金	野菜スティック 牛乳	きのこごはん、さばの塩焼き、 白菜の昆布和え、 みそ汁(玉ねぎ・わかめ)、みかん	米、○ホットケーキ粉、○油	◎牛乳、◎牛乳、さば、○とろける チーズ、油揚げ、米みそ(淡色辛 みそ)	みかん、はくさい、○りんご、たまねぎ、にんじ ん、しめじ、えのきたけ、◎ピーマン、◎にんじ ん、◎だいこん、塩こんぶ、干しいたけ、カッ つわかめ	チーズホットケーキ りんご 牛乳
20土	ぱりんこ 麦茶	ナポリタン、キャベツのサラダ、 野菜スープ、バナナ、牛乳	○食パン、スバゲティ、○砂 糖、フレンチドレッシング	◎牛乳、牛乳、ウインナーソーセ ージ、○きな粉、○バター	バナナ、◎オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじ ん、チンゲンサイ、ピーマン	きなこトースト オレンジ 牛乳
22月	野菜スティック 牛乳	御飯、かじきの竜田揚げ、 小松菜のごまあえ、豚汁、グレープフルーツ	米、○さつまいも、○小麦粉、 油、片栗粉、○油、○砂糖、ご ま、ごま油、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、かじき、豚肉(肩 ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、○かき、こまつな、だいこん、 にんじん、ねぎ、ごぼう、◎黄ピーマン、◎にんじ ん、◎きゅうり、しょうが	さつまいも蒸しパン 柿 牛乳
23火	<b>勤労感謝の日</b>					
24水	野菜スティック 豆乳	御飯、回鍋肉、きゅうりの中華風サラダ、 豆腐スープ、パイナップル	米、○小麦粉、○砂糖、砂 糖、○黒砂糖、ごま油	◎牛乳、木綿豆腐、豚肉(ばら)、○パ ター、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、◎ 調製豆乳	◎バナナ、パイナップル、もやし、きゅうり、キャ ベツ、にんじん、ピーマン、ねぎ、◎にんじん、◎ だいこん、◎セロリ、カットわかめ	うずまきクッキー バナナ 牛乳
25木	バナナ 牛乳	プレーンパン、ミートボール、 ブロッコリーサラダ、クリームシチュー、 グレープフルーツ	ロールパン、○米、じゃがい も、○もち米、小麦粉、パン 粉、砂糖、油、フレンチドレ ッシング、片栗粉、○砂糖	◎牛乳、牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、 ◎蒸し大豆、○鶏もも肉、バター	たまねぎ、◎バナナ、グレープフルーツ、プロ コリー、にんじん、コーン缶、○たけのこ(ゆで)、 ○にんじん、○干しいたけ	おこわ 教育昆布 麦茶
26金	野菜スティック 牛乳	ふりかけごはん、赤魚の煮つけ、 小松菜の磯和え、さつま汁、柿	米、さつまいも、砂糖、ごま	◎牛乳、◎牛乳、あかうお、米みそ (淡色辛みそ)、しらす干し、○粉チ ーズ、かつお節	かき、◎オレンジ、こまつな、だいこん、にんじ ん、ごぼう、◎きゅうり、ねぎ、◎にんじん、◎だ いこん、焼きのり、しょうが、あおのり	チーズパイ オレンジ 牛乳
27土	ぱりんこ 麦茶	しょうゆラーメン、ちくわのごま炒め、 きゅうりの酢の物、パイン缶、牛乳	生中華めん、○食パン、ご ま、砂糖、ごま油、油	◎牛乳、牛乳、ちくわ、豚肉(肩ロ ース)	パイン缶、きゅうり、もやし、キャベツ、にら、にん じん、コーン缶、○ブルーベリージャム、カット わかめ	ジャムパン 牛乳
29月	野菜スティック 牛乳	三色丼、あじの塩焼き、 いんげんのおかかあえ、 みそ汁(なす・玉ねぎ)、オレンジ	米、○ホットケーキ粉、○砂 糖、油、砂糖、○メープルシ ロップ	◎牛乳、◎牛乳、あじ、鶏ひき肉、米 みそ(淡色辛みそ)、○バター、油揚 げ、かつお節	◎バナナ、オレンジ、ほうれんそう、なす、たま ねぎ、いんげん、にんじん、◎赤ピーマン、◎だ いこん、◎きゅうり	メープルマフィン バナナ 牛乳
30火	オレンジ 牛乳	けんちんうどん、がんもどき、 トマトの和え物、 選べる果物(りんご・バナナ)	ゆでうどん、○米、さいとも、 油、片栗粉、砂糖、○ごま油	◎牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、○鶏 ひき肉、ツナ油漬缶、しらす干し、か つお節	◎オレンジ、トマト、にんじん、だいこん、きゅう り、りんご、バナナ、○もやし、○こまつな、ね ぎ、○にんじん、ひじき	ピビンバ 小魚 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歳未満児	442kcal	17.8g	15.2g	217mg	2.0mg	206μg	0.31mg	0.34mg 39mg

カミカミニュー

◎朝おやつの野菜スティックは、3種類の中から自分で選びます。  
◎献立は仕入れの都合で変更することがあります。

今月の食育目標は「バランスよく食べましょう」です。健  
康的な食生活を過ごしていくうえで大切なのは、すべての  
栄養素をバランス良く摂取することです。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。

11月の予定

- 1日(月) 精進料理
- 15日(月) 七五三、創設者誕生日
- 17日(水) 誕生会
- 19日(金) 魚の解体ショー

