令和3年11月　給食献立表

社会福祉法人多摩養育園
光明第一保育園

日付	10時おやつ	昼食	材料名 熱と力になるもの	材料名 血や肉や骨になるもの	(◎は10時おやつ ○は午後おやつ) 体の調子を整えるもの	3時おやつ
1 月	マミー、セロリスティック	ごま塩御飯、みそ汁、お麩じゃが(精進料理)、白和え、柿	米、じゃがいも、○しゅうまいの皮、糸こんにゃく、○油、砂糖、小町麩	○牛乳、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、◎乳酸菌飲料	かき、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、なめこ(ゆで)、いんげん、みつば、干ししいたけ、◎セロリー	牛乳、チーズの包み揚げ
2 火	豆乳、きゅうりスティック	たらこスパゲティ、牛乳、カリーブルスト、切り干し大根のサラダ、りんご	○米、スパゲティー、○揚げ玉、砂糖、　オリーブ油、油	牛乳、無添加ウインナー、　たらこチューブ、かにかまぼこ、バター、ごま、◎豆乳	りんご、たまねぎ、きゅうり、万能ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、○はつかだいこん、○焼きのり、刻みのり、◎きゅうり	麦茶、たぬきおにぎり
3 水	文化の日					
4 木	マミー、セロリスティック	クロワッサン、とうがんスープ、さつまいものミートグラタン、わかめのサラダ、バナナ	クロワッサン(卵なし)、さつまいも(皮付)、和風ドレッシング、砂糖、パン粉、油、ごま油	○ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、とろけるチーズ、ほたて貝柱水煮缶、ごま、◎乳酸菌飲料	バナナ、とうがん、きゅうり、たまねぎ、ホールトマト缶詰、チンゲンサイ、レタス、○ブルーベリージャム、コーン缶、マッシュルーム、にんじん、カットわかめ、○いちごジャム、◎セロリー	麦茶、フルーツソースヨーグルト、リッツ
5 金	豆乳、きゅうりスティック	御飯、五目みそ汁(大根・あげ)、鮭のあけぼの焼き、白菜のおかか和え、パイナップル	米、さといも、○小麦粉、マヨネーズ	○牛乳、さけ、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、粉チーズ、◎豆乳、○つぶしあん(砂糖添加)	はくさい、パイナップル、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、◎きゅうり	牛乳、あんバタークッキー
6 土	牛乳、人参スティック	レタスチャーハン、豆腐のくずあんスープ、えびシュウマイ、海藻サラダ、オレンジ	○さつまいも、米、和風ドレッシング、○砂糖、ごま油、○油、片栗粉	絹ごし豆腐、卵、焼き豚、○ごま、◎牛乳	オレンジ、キャベツ、ほうれんそう、レタス、きゅうり、ねぎ、にんじん、ピーマン、海藻ミックス、◎にんじん	麦茶、大学芋
8 月	マミー、セロリスティック	御飯、中華スープ(きくらげ)、酢鶏、もやしとニラの和え物(ハム)、グレープフルーツ	米、片栗粉、砂糖、油、○三温糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、ハム、○きな粉、ごま、◎乳酸菌飲料	グレープフルーツ、○かぼちゃ(冷凍)、もやし、えのきたけ、にんじん、にら、たまねぎ、たけのこ、ピーマン、しいたけ、黒きくらげ、◎セロリー	牛乳、かぼちゃのきな粉ボール
9 火	豆乳、きゅうりスティック	カレーうどん、真珠蒸し、ほうれん草とえのき茸の海苔和え、りんご	ゆでうどん、○小麦粉、○グラニュー糖、米、片栗粉、油、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、豚肉(ばら)、○卵、○バター、おから、◎豆乳	りんご、ほうれんそう(冷凍)、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、グリンピース(冷凍)、のり佃煮、干ししいたけ、しょうが、◎きゅうり	牛乳、マドレーヌ
10 水	牛乳、人参スティック	ふりかけごはん、なめこ汁、だいこんと鶏肉の煮物、きゃべつの昆布和え、パイナップル	米、砂糖	木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ(甘みそ)、○ハム(ロース)、◎牛乳	きゃべつ、きゅうり、パイナップル、だいこん、にんじん、なめこ(ゆで)、ねぎ、さやえんどう、干ししいたけ、◎にんじん	麦茶、ハムチーズパイ
11 木	マミー、セロリスティック	ピタパン(メキシコ)、クラムチャウダー、ブロッコリーサラダ、バナナ	フランスパン、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○砂糖、マヨネーズ、○油、小麦粉	○牛乳、牛乳、牛肉(もも)、○木綿豆腐、あさり、バター、◎乳酸菌飲料	バナナ、たまねぎ、にんじん、レタス、もやし、マッシュルーム、◎セロリー	牛乳、豆腐ドーナツ
12 金	豆乳、きゅうりスティック	スタミナ中華あんかけ丼、わかめスープ、春巻き、きゅうりの華風サラダ、柿	○さつまいも、米、しらたき、ごま油、油、○砂糖、片栗粉、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、ハム、○無塩バター、◎豆乳	かき、はくさい、もやし、きゅうり、にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、カットわかめ、しょうが、黒きくらげ、にんにく、◎きゅうり	牛乳、スイートポテト
13 土	牛乳、人参スティック	菜飯スパゲティ、ヤクルト、ポテトのチーズ焼き、チキンサラダ、オレンジ	フライドポテト、スパゲティー、フレンチドレッシング(分離型)、オリーブ油	ヤクルト、ベーコン、鶏ささ身、ピザ用チーズ、バター、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、コーン缶、にんじん、◎にんじん	麦茶、ワッフル
15 月	マミー、セロリスティック	赤飯、すまし汁(みつば・紅白はんぺん)、ぶりの照り焼き、きゅうりとわかめの酢の物(かにかま)、グレープフルーツ	米、○白玉粉、○上新粉、○三温糖、油、砂糖、○片栗粉	ぶり、白はんぺん、かにかまぼこ、たこ(茹)、あずき(乾)、ごま、◎乳酸菌飲料	グレープフルーツ、きゅうり、糸みつば、カットわかめ、しょうが、◎セロリー	麦茶、すあま
16 火	豆乳、きゅうりスティック	たらこスパゲティ、牛乳、カリーブルスト、切り干し大根のサラダ、りんご	○米、スパゲティー、○揚げ玉、砂糖、　オリーブ油、油	牛乳、無添加ウインナー、　たらこチューブ、かにかまぼこ、バター、ごま、◎豆乳	りんご、たまねぎ、きゅうり、万能ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、○はつかだいこん、○焼きのり、刻みのり、◎きゅうり	麦茶、たぬきおにぎり
17 水	牛乳、人参スティック	ふりかけごはん、コーンスープ、鶏の唐揚げ、ブロッコリーときのこのサラダ(選べるドレ)みかん	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	鶏もも肉、卵、◎牛乳	みかん、クリームコーン缶、ブロッコリー、たまねぎ、しめじ、コーン缶、えのきたけ、しょうが、にんにく、◎にんじん	麦茶、りんごのパウンドケーキ
18 木	マミー、セロリスティック	クロワッサン、とうがんスープ、さつまいものミートグラタン、わかめのサラダ、バナナ	クロワッサン(卵なし)、さつまいも(皮付)、和風ドレッシング、砂糖、パン粉、油、ごま油	○ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、とろけるチーズ、ほたて貝柱水煮缶、ごま、◎乳酸菌飲料	バナナ、とうがん、きゅうり、たまねぎ、ホールトマト缶詰、チンゲンサイ、レタス、○ブルーベリージャム、コーン缶、マッシュルーム、にんじん、カットわかめ、○いちごジャム、◎セロリー	麦茶、フルーツソースヨーグルト、リッツ
19 金	豆乳、きゅうりスティック	御飯、五目みそ汁(大根・あげ)、鮭のあけぼの焼き、白菜のおかか和え、パイナップル	米、さといも、○小麦粉、マヨネーズ	○牛乳、さけ、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、粉チーズ、◎豆乳、○つぶしあん(砂糖添加)	はくさい、パイナップル、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、◎きゅうり	牛乳、あんバタークッキー
20 土	牛乳、人参スティック	ハヤシライス、ヤクルト、だいこんサラダ、オレンジ	米、油	ヤクルト、牛肉(もも)、ほたて貝柱水煮缶、バター、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、だいこん、マッシュルーム、きゅうり、にんじん、◎にんじん	麦茶、今川焼き(カスタード)
22 月	マミー、セロリスティック	御飯、中華スープ(きくらげ)、酢鶏、もやしとニラの和え物(ハム)、グレープフルーツ	米、片栗粉、砂糖、油、○三温糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、ハム、○きな粉、ごま、◎乳酸菌飲料	グレープフルーツ、○かぼちゃ(冷凍)、もやし、えのきたけ、にんじん、にら、たまねぎ、たけのこ、ピーマン、しいたけ、黒きくらげ、◎セロリー	牛乳、かぼちゃのきな粉ボール
23 火	勤労感謝の日					
24 水	牛乳、人参スティック	御飯、みそ汁(麩・わかめ)、いも煮(山形県)、枝豆ときゅうりのサラダ、洋なし	米、焼ふ、さといも、○小麦粉、マヨネーズ、○マヨネーズ、板こんにゃく、○油	牛肉(もも)、○魚肉ソーセージ、ツナ油漬缶、○チーズ、白みそ、○卵、◎牛乳	えだまめ、西洋なし、○キャベツ、まいたけ、ねぎ、ごぼう、きゅうり、○ねぎ、カットわかめ、○あおのり、◎にんじん	麦茶、どんどん焼き
25 木	マミー、セロリスティック	バターロール、レタススープ、ポークチャップ、ポテトサラダ、バナナ	ロールパン、じゃがいも(ダイスカット)、○ホットケーキ粉、○砂糖、マヨネーズ、○油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○木綿豆腐、ベーコン、◎乳酸菌飲料	バナナ、レタス、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、しめじ、マッシュルーム、にんじん、◎セロリー	牛乳、豆腐ドーナツ
26 金	豆乳、きゅうりスティック	ふりかけごはん、なめこ汁、だいこんと鶏肉の煮物、きゃべつの昆布和え、パイナップル	米、砂糖	木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ(甘みそ)、○ハム(ロース)、◎牛乳	きゃべつ、きゅうり、パイナップル、だいこん、にんじん、なめこ(ゆで)、ねぎ、さやえんどう、干ししいたけ、◎にんじん	牛乳、さつまいも食べ比べ
27 土	牛乳、人参スティック	五目焼き豚ラーメン、ヤクルト、蒸し餃子、ブロッコリーの中華和え、オレンジ	○焼きおにぎり、ゆで中華めん、ごま油	ヤクルト、焼き豚、ハム(ロース)、◎牛乳	オレンジ、もやし、コーン缶、キャベツ、にんじん、にら、ねぎ、◎にんじん	麦茶、焼きおにぎり
29 月	マミー、セロリスティック	御飯、みそ汁(あおさ・豆腐)、ぶりの照り焼き、ひじきとほうれん草のお浸し、グレープフルーツ	米、○しゅうまいの皮、○油、油、砂糖	○牛乳、ぶり、木綿豆腐、白みそ、ごま、◎乳酸菌飲料	グレープフルーツ、ほうれんそう、にんじん、万能ねぎ、ひじき、あおさ、しょうが、◎セロリー	牛乳、チーズの包み揚げ
30 火	豆乳、きゅうりスティック	カレーうどん、真珠蒸し、ほうれん草とえのき茸の海苔和え、りんご	ゆでうどん、○小麦粉、○グラニュー糖、米、片栗粉、油、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、豚肉(ばら)、○卵、○バター、おから、◎豆乳	りんご、ほうれんそう(冷凍)、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、グリンピース(冷凍)、のり佃煮、干ししいたけ、しょうが、◎きゅうり	牛乳、マドレーヌ

☆　一日の平均給与量　☆

	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	602kcal	22.4g	19.3g	190mg	2.2mg	223μg	0.39mg	0.36mg	38mg
3歳未満児	522kcal	19.9g	16.9g	217mg	2.1mg	209μg	0.33mg	0.36mg	33mg

★都合により食材の変更があります。

★牛肉を使用する場合があります。

今月の予定

1日　精進料理
11日　世界平和記念日
　　世界の料理・メキシコ
15日　七五三・法人創設者生誕日
17日　誕生会
24日　和食の日・郷土料理・山形県