

令和5年 12月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第二保育園

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	豆乳 バナナチップ	御飯、みそ汁(白菜・油揚げ) 里芋のコロッケ、納豆和え りんご	さといも(冷凍)、米、パン粉、油、小麦粉	○牛乳、○原宿ドック(チーズ)、納豆、米みそ(甘みそ)、油揚げ、◎豆乳1L	りんご、はくさい、こまつな、もやし、にんじん、キャベツ、こんぶ(だし用)、ひじき、◎バナナ(乾果)	牛乳 原宿ドック
2土	ヤクルト	和風スパゲティ、牛乳 ミニオムレツ、ポパイサラダ オレンジ	スパゲティ、ごまドレッシング、オリーブ油	牛乳、ふんわりたまごオムレツ(ミニ)、ベーコン、バター、◎ヤクルト	オレンジ、ほうれんそう(冷凍)、ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、しめじ、コーン缶、刻みのり	麦茶 ドーナッツ
4月	豆乳	御飯、みそ汁(さつまいも・玉葱) 豚肉の生姜焼き ブロッコリーとツナ和え、みかん	米、さつまいも、○グラニュー糖 ○パイシート	○牛乳、豚肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、○いわし(煮干し)、かつお節、◎豆乳1L	みかん、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、ピーマン、○りんご(缶)	牛乳 アップルパイ 食べる小魚
5火	のむヨーグルト 人参スティック	菜飯、すまし汁(かまぼこ・みつば) 鯖の味噌煮 切り干し大根サラダ、バナナ	米、砂糖(上白糖)、ごま油、三温糖、肉まん、あんまん	○牛乳、さば、ハム(ロース)、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、ねぎ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、みつば、しょうが、◎にんじん	牛乳 選べる蒸しまん
6水	牛乳	コロコロチャーシュー丼、なめこ汁 はんぺんのバター風味焼き 小松菜ともやしの和え物、りんご	○さつまいも、米、○砂糖(上白糖)、はちみつ、油、砂糖(上白糖)	○豆乳1L、焼き豚、木綿豆腐、はんぺん、錦糸卵、○牛乳、米みそ(甘みそ)、○無塩バター、○卵、バター、◎牛乳	りんご、こまつな、もやし、なめこ(ゆで)、にんじん、コーン缶、万能ねぎ、刻みのり	豆乳 スイートポテト
7木	ジョア きゅうりスティック	麦ごはん、レタススープ エビと豆腐のケチャップ煮 コロコロサラダ、ゴールドキウイ	米、じゃがいも、○焼ふ、マヨレ、片栗粉、七分つき押麦、○オリーブ油、油、砂糖(上白糖)	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、えび、ベーコン	ゴールドキウイ、にんじん、レタス、ねぎ、たまねぎ、いんげん(冷凍)、◎きゅうり	牛乳 お麩カレースナック
8金	豆乳 バナナチップ	ナン、トマトチキンカレー フライドポテト コールスローサラダ、みかん	フライドポテト、ナン、○米、コールスロードレッシング、油	鶏もも肉、○牛乳、ハム(ロース)、◎豆乳1L	みかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ホールトマト缶詰、きゅうり、コーン缶、あおのり、◎バナナ(乾果)	麦茶 ミルク粥
9土	ヤクルト	しおラーメン、牛乳 焼き餃子、ピーマンのサラダ バナナ	ゆで中華めん、砂糖(上白糖)	牛乳、焼き豚、ツナ油漬缶、なると、ごま、◎ヤクルト	バナナ、もやし、ピーマン、にんじん、きゅうり、ねぎ、カットわかめ	麦茶 どら焼き
11月	豆乳	御飯、コンソメスープ パーベキューチキン ごぼうとたらこのサラダ、みかん	○さつまいも、米、マヨレ、三温糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、たらこ、チューブ、ハム、◎豆乳1L	みかん、にんじん、たまねぎ、ごぼう(ゆで)、キャベツ、きゅうり、○おしゃぶりこんぶ	牛乳 さつまいもチップス こんぶ
12火	のむヨーグルト 人参スティック	ほうとう風うどん、牛乳 ちくわ磯辺揚げ ブロッコリーのカニカマ和え、りんご	冷凍うどん、油、てんぷら粉、ごま油、三温糖、○コッペパン、○ジャム	牛乳、ちくわ 縦割り半分、豚肉(もも)、かにかまぼこ、米みそ(甘みそ)、◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、もやし、にんじん、だいこん、かぼちゃ(冷凍)、しめじ、ごぼう、ねぎ、あおのり、◎にんじん	麦茶 ジャムサンドパン
13水	ジョア	御飯、わかめスープ 麻婆豆腐 もやしのナムル、オレンジ	米、○ホットケーキ粉、片栗粉、○メープルシロップ、三温糖、砂糖(上白糖)、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○ダイスチーズ5mm65042、○卵、ハム(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、もやし、ねぎ、ほうれんそう、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、たまねぎ、コーン缶、万能ねぎ、カットわかめ	牛乳 チーズホットケーキ
14木	豆乳 きゅうりスティック	ゆかり御飯、みそ汁(じゃが芋・玉葱) 鶏肉のカレー風味揚げ 大根サラダ、バナナ	米、じゃがいも、○小麦粉、片栗粉、○三温糖、○ラード、油	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、米みそ(甘みそ)、○黒ごま、◎豆乳1L	バナナ、だいこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、万能ねぎ、◎きゅうり	牛乳 ごまちゃんすこう
15金	のむヨーグルト バナナチップ	選べるパン、野菜スープ かぼちゃグラタン 千切りサラダ、キウイフルーツ	コロコロパン、ごまドレッシング、マカロニ、パン粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、とろけるチーズ、○ホイップクリーム、ベーコン、バター、◎ヨーグルト(ドリンク)	キウイフルーツ、キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、しめじ、かぶ、にんじん、きゅうり、○みかん缶、ほうれんそう(冷凍)、○いちご、◎バナナ(乾果)	麦茶 プリンアラモード
16土	ヤクルト	和風スパゲティ、牛乳 ミニオムレツ ポパイサラダ、オレンジ	スパゲティ、ごまドレッシング、オリーブ油	牛乳、ふんわりたまごオムレツ(ミニ)、ベーコン、バター、◎ヤクルト	オレンジ、ほうれんそう(冷凍)、ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、しめじ、コーン缶、刻みのり	麦茶 ドーナッツ
18月	豆乳	御飯、みそ汁(さつまいも・玉葱) 鶏肉の生姜焼き ブロッコリーとツナ和え、みかん	米、さつまいも、○グラニュー糖 ○パイシート	○牛乳、豚肉、○つばあん、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、○いわし(煮干し)、かつお節、◎豆乳1L	みかん、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、ピーマン、○りんご(缶)	牛乳 アップルパイ 食べる小魚
19火	のむヨーグルト 人参スティック	菜飯、すまし汁(かまぼこ・みつば) 鯖の味噌煮 切り干し大根サラダ、バナナ	米、○マッシュポテト、砂糖(上白糖)、ごま油、三温糖	さば、○生クリーム、○ベーコン、ハム(ロース)、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、ねぎ、○たまねぎ、にんじん、○グリーンアスパラガス、きゅうり、切り干しだいこん、○しめじ、みつば、しょうが、◎にんじん	麦茶 クリームニョッキ
20水	牛乳	コロコロチャーシュー丼、なめこ汁 はんぺんのバター風味焼き 小松菜ともやしの和え物、りんご	○さつまいも、米、○砂糖(上白糖)、はちみつ、油、砂糖(上白糖)	○豆乳1L、焼き豚、木綿豆腐、はんぺん、錦糸卵、○牛乳、米みそ(甘みそ)、○無塩バター、○卵、バター、◎牛乳	りんご、こまつな、もやし、なめこ(ゆで)、にんじん、コーン缶、万能ねぎ、刻みのり	豆乳 スイートポテト
21木	ジョア きゅうりスティック	麦ごはん、レタススープ エビと豆腐のケチャップ煮 コロコロサラダ、ゴールドキウイ	米、じゃがいも、○焼ふ、マヨレ、片栗粉、七分つき押麦、○オリーブ油、油、砂糖(上白糖)	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、えび、ベーコン	ゴールドキウイ、にんじん、レタス、ねぎ、たまねぎ、いんげん(冷凍)、◎きゅうり	牛乳 お麩カレースナック
22金	豆乳 バナナチップ	コッペパン、パンキンシチュー フライドポテト コールスローサラダ、みかん	○米、フライドポテト、コッペパン、コールスロードレッシング、油、○マヨレ	牛乳、ハム(ロース)、○鮭そぼろ、○ツナ油漬缶、◎豆乳1L	みかん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、しめじ、コーン缶、あおのり、◎バナナ(乾果)	麦茶 選べるおにぎり
23土	ヤクルト	しおラーメン、牛乳 焼き餃子、ピーマンのサラダ バナナ	ゆで中華めん、○食パン、○マヨレ、砂糖(上白糖)	牛乳、焼き豚、ツナ油漬缶、なると、○しらす干し、ごま、◎ヤクルト	バナナ、もやし、ピーマン、にんじん、きゅうり、ねぎ、カットわかめ、○刻みのり	麦茶 じゃこトースト
25月	ジョア	リースピラフ、コーンクリームスープ ローストチキン、カップグラタン リボンサラダ、みかん	米、マヨレ、マカロニ、片栗粉、油、ロールケーキ	鶏もも肉、カップグラタン、牛乳、○ホイップクリーム、ベーコン	みかん、○いちご、にんじん、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、ピーマン	麦茶 キャンドル ケーキ
26火	のむヨーグルト 人参スティック	ほうとう風うどん、牛乳 ちくわ磯辺揚げ ブロッコリーのカニカマ和え、りんご	冷凍うどん、油、てんぷら粉、ごま油、三温糖、○コッペパン、○ジャム	牛乳、ちくわ 縦割り半分、豚肉(もも)、かにかまぼこ、米みそ(甘みそ)、◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、もやし、にんじん、だいこん、かぼちゃ(冷凍)、しめじ、ごぼう、ねぎ、あおのり、◎にんじん	麦茶 ジャムサンドパン
27水	ジョア	御飯、わかめスープ 麻婆豆腐 もやしのナムル、オレンジ	米、○ホットケーキ粉、片栗粉、○メープルシロップ、三温糖、砂糖(上白糖)、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○ダイスチーズ5mm65042、○卵、ハム(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、もやし、ねぎ、ほうれんそう、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、たまねぎ、コーン缶、万能ねぎ、○おしゃぶりこんぶ、カットわかめ	牛乳 チーズホットケーキ こんぶ
28木	豆乳 きゅうりスティック	ゆかり御飯、みそ汁(じゃが芋・玉葱) 豚肉のねぎ焼き 大根サラダ、バナナ	米、じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、○ラード、片栗粉、砂糖(上白糖)	○牛乳、豚肉、ツナ油漬缶、米みそ(甘みそ)、○黒ごま、◎豆乳1L	バナナ、だいこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、万能ねぎ、◎きゅうり	牛乳 ごまちゃんすこう
29金	のむヨーグルト	カレーライス、牛乳 福神漬 キャベツとささみのサラダ、いちご	米、じゃがいも、ごま油、砂糖(上白糖)	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ささ身、ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	いちご、にんじん、たまねぎ、キャベツ、福神漬、きゅうり	麦茶 ワッフル
30土	ヤクルト	年越しラーメン、牛乳 ミートボール ごまネーズサラダ、みかん	ゆで中華めん、マヨレ	豚肉(もも)、米みそ(甘みそ)、すりごま、牛乳、◎ヤクルト	みかん、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、もやし、ねぎ、コーン缶、きゅうり	麦茶 あんぱん

☆ 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	555kcal	21.1g	18.1g	201mg	2.40mg	209μg	0.41mg	0.38mg	41mg
3歳未満児	495kcal	19.5g	15.8g	219mg	2.40mg	177μg	0.35mg	0.37mg	33mg

* 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ください *

《今月の食育予定》

- ・ 1日 給食は精進料理献立
- ・ 5日 感謝の日で魚さばきを行います
- ・ 12日 もちつき会を行います。幼児のみ食べます
- ・ 19日 世界の料理イタリヤの『クリームニョッキ』
- ・ 22日 冬至のため、南瓜を使った給食になっています
- ・ 25日 クリスマス献立

※10時や週一回のおやつに、噛み応えのあるおやつを提供し噛む力を育てています。