

令和5年 12月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第三こども園

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 人参スティック	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、米、パン粉 油、小麦粉 ◎チーズドック	○牛乳、挽きわり納豆、米みそ 油揚げ、◎調製豆乳	りんご、はくさい、こまつな、もやし、にんじん キャベツ、えのきたけ、◎にんじん、ひじき	牛乳 チーズドック
2土	ジョア	ハヤシライス、牛乳 温野菜サラダ、キウイ	米、油、○肉まん	○調製豆乳、牛乳、豚肉(もも) ハム、◎ジョア	たまねぎ、かぼちゃ、キウイフルーツ ブロッコリー、にんじん、トマトジュース缶 コーン缶、まいたけ、しめじ	豆乳 肉まん
4月	豆乳(いちご)	ごはん、みそ汁(揚げ・なめこ・ねぎ) すき焼き風煮込み、 ちくわときゅうりの酢の物、みかん	米、○小麦粉、○三温糖 ○油、しらたき、砂糖、油	○牛乳、豚肉、焼き豆腐、ちくわ ○おから、米みそ、油揚げ ◎豆びよ(いちご)	きゅうり、みかん、たまねぎ、はくさい カットなめこ、にんじん、ねぎ、こまつな しいたけ、カットわかめ	牛乳 手作りきらず揚げ
5火	牛乳 干し芋	味噌らーめん、焼き餃子 トマトときゅうりのサラダ、バナナ	ゆで中華めん、○米 ごま油、油 ◎蒸し切干しいも	豚肉(ばら)、米みそ ○いわし(煮干し)、○チーズ ○ごま、◎牛乳	バナナ、トマト、だいこん、もやし、きゅうり コーン缶、にんじん、ねぎ、チンゲンサイ ○塩こんぶ、わかめ	ほうじ茶 塩昆布チーズおにぎり 小魚
6水	豆乳(バナナ)	のりつくごはん、みそ汁(大根・あおさ) かじき鮭のねぎみそ焼き 白菜おかか和え、りんご	米、○ペンネ 砂糖、○油	○牛乳、かじき、米みそ ○ベーコン、しらす干し かつお節、◎豆びよ(バナナ)	りんご、はくさい、だいこん、◎たまねぎ ねぎ、にんじん、○しめじ、のり佃煮、あおさ	ほうじ茶 きのこクリームペンネ
7木	のむヨーグルト	手作りふりかけ御飯、みそ汁(ねぎ・わかめ) 手作りさつま揚げ、ブロッコリーのごま和え みかん	米、油、片栗粉、砂糖 ○さつまいも、○バター ○小麦粉、○砂糖	白身魚すり身、えび、米みそ、卵 さくらえび、ごま、しらす、かつお節 ◎ヨーグルト(ドリンク)、○牛乳、○卵	みかん、ブロッコリー、ねぎ にんじん、きゅうり、あおのり、たまねぎ ごぼう、カットわかめ	牛乳 さつまいもカップケーキ
8金	豆乳 きゅうりスティック	コロッケサンド、ジョア ポトフ、コロコロチーズサラダ、キウイ	○米、じゃがいも、油 マヨドレ	鶏もも肉、○牛乳、チーズ ◎調製豆乳	キウイ、たまねぎ、キャベツ、にんじん コーン、かぶ、えだまめ、セロリー ◎きゅうり	ほうじ茶 ミルク粥
9土	ジョア	甘辛肉うどん、牛乳 もやしのナムル、パイナップル	ゆでうどん、○食パン ○バター、砂糖、油 ごま油	○調製豆乳、牛乳、牛肉(ばら) ○粉チーズ、ごま、◎ジョア	たまねぎ、もやし、こまつな パイナップル、にんじん	豆乳 カレートースト
11月	豆乳(いちご)	卵と鮭の照焼き丼、わかめスープ 春雨とカニカマのサラダ、オレンジ	米、○ホットケーキミックス はるさめ、砂糖、○油 ごま油	○牛乳、さけ、○ウインナー 卵、かにかまぼこ、ごま ◎豆びよ(いちご)	ねぎ、きゅうり、もやし、だいこん、にんにく わかめ、オレンジ	牛乳 アメリカンドック
12火	牛乳 干しいも	バターロール、きのこスープ えびグラタン、コーンレタスサラダ りんご	パン、○米、じゃがいも マカロニ、油、○砂糖 りんご	牛乳、えび(むき身)、チーズ ベーコン、ツナ油漬缶、○米みそ ○ごま、◎牛乳	コーン缶、りんご、たまねぎ、レタス、きゅうり にんじん、しめじ、こまつな、えのきたけ ○こんぶ	ほうじ茶 味噌焼きおにぎり こんぶ
13水	ジョア	餅(幼児)、けんちんうどん、牛乳 ごぼうとブロッコリーのサラダ、みかん	うどん、○メロンパン 砂糖、マヨドレ、もち米	鶏肉、油揚げ ハム、ごま、牛乳 ◎ジョア	だいこん、みかん、ブロッコリー、ごぼう にんじん、ねぎ、はくさい、しいたけ	ほうじ茶 メロンパン
14木	のむヨーグルト	トマトチキンカレー(ナン、ライス)、牛乳 グリーンサラダ、ポテトフライ バナナ	米、ナン、油、バター	牛乳、鶏もも肉、ハム、粉チーズ ○ホイップ、○プリン ◎ヨーグルト(ドリンク)	ホールトマト缶詰、たまねぎ、バナナ キャベツ、ブロッコリー、キウイフルーツ オレンジ、コーン缶、○みかん缶	ほうじ茶 プリンアラモード
15金	豆乳(バナナ)	ごはん、すまし汁(麩・三つ葉) ヒレカツの味噌だれがけ コールスローサラダ、みかん	米、○食パン、パン粉 小麦粉、○バター、砂糖 麩	○牛乳、豚肉(ヒレ) ハム、赤みそ、卵 ◎豆びよ(バナナ)	みかん、キャベツ、にんじん、ブロッコリー ねぎ、三つ葉	牛乳 変わりトースト
16土	ジョア	サーモンクリームスパゲティー ポパイサラダ、パイナップル	スパゲティー、○肉まん じゃがいも オリーブ油	べにさけ、ベーコン ハム、◎ジョア	ほうれん草、たまねぎ、しめじ いんげん、にんじん マッシュルーム、パイナップル	ほうじ茶 肉まん
18月	豆乳(いちご)	ごはん、みそ汁(揚げ・なめこ・ねぎ) すき焼き風煮込み、 ちくわときゅうりの酢の物、みかん	米、○小麦粉、○三温糖 ○油、しらたき、砂糖、油	○牛乳、豚肉、焼き豆腐、ちくわ ○おから、米みそ、油揚げ ◎豆びよ(いちご)	きゅうり、みかん、たまねぎ、はくさい なめこ、にんじん、ねぎ、こまつな しいたけ、わかめ	牛乳 手作りきらず揚げ
19火	牛乳 きゅうりスティック	味噌らーめん、焼き餃子 トマトときゅうりのサラダ、バナナ	ゆで中華めん、○米 ごま油、油	豚肉(ばら)、米みそ ○いわし(煮干し)、○チーズ ○ごま、◎牛乳	バナナ、トマト、だいこん、もやし、わかめ きゅうり、コーン缶、にんじん、ねぎ チンゲンサイ、○塩こんぶ、◎きゅうり	ほうじ茶 塩昆布チーズおにぎり 小魚
20水	豆乳(バナナ)	のりつくごはん、みそ汁(大根・あおさ) かじき鮭のねぎみそ焼き 白菜おかか和え、りんご	米、○ペンネ 砂糖、○油	○牛乳、かじき、米みそ ○ベーコン、しらす干し かつお節、◎豆びよ(バナナ)	りんご、はくさい、だいこん ◎たまねぎ、ねぎ、にんじん、○しめじ のり佃煮、あおさ	ほうじ茶 きのこクリームペンネ
21木	のむヨーグルト	クリスマスチキンライス、コーンクリームスープ デミグラスハンバーグ、メロン ブロッコリーとレタスのサラダ	米、パン粉、○ケーキ	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉 鶏もも肉、チーズ ハム、◎ヨーグルト(ドリンク)	メロン、クリームコーン缶、たまねぎ、人参 レタス、ブロッコリー、マッシュルーム、しめじ コーン缶、ミニトマト、リーフレタス	ほうじ茶 クリスマスケーキ
22金	豆乳 人参スティック	ごはん、みそ汁(ねぎ・わかめ) 手作りさつま揚げ、冬至かぼちゃの煮物 みかん	○ゆでうどん、米、油 片栗粉、砂糖	白身魚すり身、○鶏もも肉 えび(むき身)、米みそ、卵 ○ごま、◎調製豆乳	かぼちゃ、みかん、ねぎ、○はくさい、人参 たまねぎ、ごぼう、○ねぎ、わかめ ○ゆず果汁、◎にんじん	ほうじ茶 鶏肉うどん
23土	ジョア	ポロネーゼスパゲッティ、牛乳 ひじきサラダ、バナナ	スパゲティ、砂糖	牛乳、豚ひき肉 ○プリン ◎ジョア	バナナ、たまねぎ、人参、ホールトマト缶詰 だいこん、きゅうり、キャベツ、セロリー ひじき、にんにく	ほうじ茶 プリン
25月	豆乳(いちご)	卵と鮭の照焼き丼、わかめスープ 春雨とカニカマのサラダ、オレンジ	米、○チーズドック はるさめ、砂糖、○油 ごま油	○牛乳、さけ 卵、かにかまぼこ、ごま ◎豆びよ(いちご)	ねぎ、きゅうり、もやし、だいこん、にんにく わかめ、オレンジ	牛乳 チーズドック
26火	牛乳 きゅうりスティック	バターロール、きのこスープ えびグラタン、コーンレタスサラダ りんご	○米、じゃがいも マカロニ、油、○砂糖	牛乳、えび(むき身)、チーズ ベーコン、ツナ缶、○米みそ ○ごま、◎牛乳	コーン缶、りんご、たまねぎ、レタス、きゅうり にんじん、しめじ、こまつな、えのきたけ ○こんぶ、◎きゅうり	ほうじ茶 味噌焼きおにぎり こんぶ
27水	のむヨーグルト	麦御飯、みそ汁(豆腐・わかめ) 豚バラと大根の煮物、ほうれん草お浸し オレンジ	米、○さつまいも、○バター ○小麦粉、○砂糖、押麦 砂糖、ごま油、油	○調製豆乳、木綿豆腐 豚肉(ばら)、○卵、米みそ ◎ヨーグルト(ドリンク)	だいこん、オレンジ、にんじん、ほうれん草 ねぎ、カットわかめ	豆乳 さつま羊カップケーキ
28木	豆乳(バナナ)	ごはん、みそ汁(麩・みつば) ヒレカツ、コールスローサラダ、みかん	米、○食パン パン粉、小麦粉 砂糖、麩、○バター	○牛乳、豚肉(ヒレ)、卵 ◎豆びよ(バナナ) ○粉チーズ、米みそ	みかん、キャベツ、にんじん、ブロッコリー みつば	牛乳 カレートースト
29金	ジョア	醤油らーめん、牛乳 ブロッコリーサラダ、バナナ	ゆで中華めん、バター ○せんべい	牛乳、豚もも肉 ハム、◎ジョア	ねぎ、もやし、にんじん、たまねぎ、バナナ キャベツ、ブロッコリー、コーン缶	麦茶 星せんべい
30土	豆乳(いちご)	ナポリタン、牛乳 ほうれん草のマヨ和え、パイナップル	スパゲティ、米、片栗粉 マヨドレ、油、○ビスコ	牛乳、ウインナー、ハム みそ、◎豆びよ(いちご)	ほうれん草、パイナップル、コーン缶 たまねぎ、きゅうり、にんじん	麦茶 ビスコ

☆ 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歳以上児	513kcal	19.4g	16.9g	188mg	2.10mg	166μg	0.32mg	0.33mg	33mg
3歳未満児	481kcal	19.5g	16.2g	254mg	2.40mg	214μg	0.32mg	0.37mg	27mg



《今月の食育予定》

- ・ 1日 給食は精進料理の献立になっています。
- ・ 13日 もちつき会を行います。幼児のみ食べます。
- ・ 21日 クリスマス献立になっています。
- ・ 22日 冬至のため、南瓜を使った献立になっています。



* 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 *

※毎週火曜日は、噛み応えのあるおやつを提供し噛む力を育てています。