

令和5年 12月 給食献立表

社会福祉法人多摩養育園
光明第四こども園

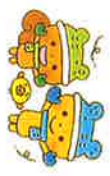
日付	10時おやつ	昼食	材 料			3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 金	豆乳 にんじんとバナナ	ごはん、白菜のみそ汁、里芋のコロッケ、小松菜の納豆 あえ、りんご	さといも(冷凍)、米、卵、バナナ、パン粉、油、小麦粉、玄米、砂糖	○牛乳、焼き肉、納豆、卵、米、みそ、油揚げ、○バナナ、○豆乳	りんご、はちみつ、ごま油、もやし、にんじん、キャベツ、えのきたけ、ごぼう、だいこん、ひじき、◎にんじん	牛乳 フレンチトースト
2 土	豆ひよこ豆	チホリタン、オニオンスープ、野菜スライス、バナナ	スパゲティ、○砂糖、マヨネーズ、○小麦粉	○牛乳、○チリメンチーズ、ウインナー、○生クリーム、○卵、バナナ、白みそ、◎豆乳飲料	バナナ、たまねぎ、ミニトマト、にんじん、だいこん、ピーマン、コーン缶、マッシュルーム、白みそ汁	牛乳 チーズケーキ
4 月	豆乳	ごはん、麩のすまし汁、さばのみそ煮、がんもの旨め煮、オレシジ	米、○小麦粉、○砂糖、玄米、三温糖、焼酎、砂糖	○牛乳、さば、がんもどき、○糖漬バナナ、○卵、白みそ、赤みそ、◎豆乳	オレシジ、ねぎ、たけのこ(ゆで)、えのきたけ、にんじん、いんげん	牛乳 ストロベリー
5 火	飲むヨーグルト 大根スライス	クロックサン、かぶのスープ、ポークビーンズ、コールスローサー、りんご	ミニトマト、卵、米、じゃがいも、かぼち、マヨネーズ、○玄米、砂糖、片栗粉、油、小麦粉	○牛乳、鶏肉(皮付き)、○鶏もも肉(皮付き)、○ほたて貝柱、水菜、かにかまぼこ、えび(むき身)、米、みそ、かつお節、◎ヨーグルト(リッパ)	かぶ、キャベツ、りんご、ダイコン、たまねぎ、かぶ、葉、にんじん、コーン缶、ごぼう、油揚げ、◎ヨーグルト(リッパ)	麦茶 昆布おにぎり
6 水	白ぶどう&ほろりん そら	りんごかつ丼、キャベツのみそ汁、ほうれん草のなめだけ 和え、グレープフルーツ	米、○卵、パン粉、油、小麦粉、玄米	○牛乳、豚肉(ロシ)、米、みそ、油揚げ、○卵、砂糖	グレープフルーツ、ほうれん草、もやし、キャベツ、なめだけ、にんじん、◎野菜ジュース	麦茶 リッパクラッカー
7 木	飲むヨーグルト	みそラーメン、えび春巻き、クロックサンのおかか和え、みかん	ゆで中華めん、春巻きの皮、○玄米、油、ごま油、砂糖	豚ひき肉、はんぺん、○牛乳、○鶏もも肉(皮付き)、○ほたて貝柱、水菜、かにかまぼこ、えび(むき身)、米、みそ、かつお節、◎ヨーグルト(リッパ)	ミニトマト、りんご、みかん、コーン缶、大豆もやし、むきえだまめ、にんじん、ごぼう、たけのこ(糖漬)、かぼち、○ねぎ、しょうが	麦茶 五目ミルク粥
8 金	豆乳 きゅうりスライス	ごはん、きのこのすまし汁、カズキの味噌マヨ焼き、切り干し大根とさつま揚げの炒り煮、キウイフルーツ	米、○オイル、マヨネーズ、小麦粉、砂糖、ごま油	○牛乳、かじき、さつま揚げ、赤みそ、すりごま(白)、◎豆乳	キウイフルーツ、しめじ、切り干しだいこん、えのきたけ、にんじん、ねぎ、かつお、干しいたけ、◎きゅうり	牛乳 ヘルシーワッフル
9 土	豆ひよいちご	きつねうどん、海老シユウマイ、白菜のりあえ、バナナ	ゆでうどん、○小麦粉、○砂糖、小麦粉、ごま油	○牛乳、○卵、油揚げ、○糖漬バナナ、かまぼこ、しらす干し、えび、◎豆乳飲料	はちみつ、バナナ、もやし、ほうれん草、ねぎ、焼きのり	牛乳 マフィン
11 月	豆乳	豚菜ロール、ほうれん草のスープ、豆腐のミートグラタン、根菜サラダ、オレシジ	豚菜、パン、○卵、マヨネーズ、小麦粉、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ピザ用チーズ、粉チーズ、白いりごま、◎豆乳	オレシジ、○みかん缶、きゅうり、にんじん、たまねぎ、れんごん、いちご、切り、ほうれん草、ごぼう、しめじ	牛乳 フルーツゼリー リッパクラッカー
12 火	飲むヨーグルト にんじんとバナナ	ごはん、はんぺんのすまし汁、鶏肉の照り焼き、キャベツの塩昆布あえ、キウイフルーツ	○じゃがいも、米、○油、小麦粉、○砂糖、玄米	鶏もも肉(皮付き)、はんぺん、○白みそ、◎ヨーグルト(リッパ)	キャベツ、キウイフルーツ、もやし、にんじん、えのきたけ、塩こんぶ、しょうが、かつお、わかめ、◎にんじん	麦茶 みそポテト
13 水	豆乳	チキナービー、わかめスープ、お栗しみじユウマイ、春雨サラダ、りんご、オレシジ	米、○卵、パン粉、じゃがいも、しょうがの皮、ごま油、片栗粉、小麦粉、砂糖、玄米	○牛乳、豚ひき肉、卵、生クリーム、焼き豚、ハム、白みそ、白いりごま、◎豆乳	たまねぎ、りんご、ねぎ、オレシジ、きゅうり(冷凍)、たけのこ(ゆで)、にんじん(冷凍)、バナナ	牛乳 誕生日デザート
14 木	飲むヨーグルト	ごはん、豆腐みそ汁、さけの塩焼き、肉じゃが、グレープフルーツ	米、○強力粉、じゃがいも、しょうがの皮、玄米、砂糖、マヨネーズ、油、○三温糖、○オリーブオイル	○牛乳、さけ、木綿豆腐、豚肉(ロース)、○鶏もも肉、○さけるチーズ、○インナー、米、みそ、◎ヨーグルト(リッパ)	グレープフルーツ、たまねぎ、かぼち、ねぎ、◎みかん缶、しょうが	牛乳 ピザ
15 金	豆乳 大根スライス	ごはん、白菜のみそ汁、里芋のコロッケ、小松菜の納豆 あえ、りんご	さといも(冷凍)、米、○玄米、パン粉、油、小麦粉、玄米、○砂糖	○牛乳、焼きわり納豆、○卵、米、みそ、油揚げ、○バナナ、◎豆乳	りんご、はちみつ、ごま油、もやし、にんじん、キャベツ、えのきたけ、ごぼう(皮剥き)、ひじき、◎だいこん	牛乳 バナナメロンパン
16 土	豆ひよこ豆	豚丼、たまごのすまし汁、クロックサンとポテトのサラダ、バナナ	米、○卵、マヨネーズ、マヨネーズ、小麦粉、砂糖	○牛乳、豚肉(ロース)、卵、ほたて貝柱、焼き豚、◎豆乳飲料	ミニトマト、りんご、たまねぎ、バナナ、ねぎ、もやし、しょうが、かつお、わかめ	牛乳 ストロベリー
18 月	豆乳	ごはん、麩のすまし汁、さばのみそ煮、がんもの旨め煮、オレシジ	米、○小麦粉、○砂糖、玄米、三温糖、焼酎、砂糖	○牛乳、豚肉(ロース)、卵、ほたて貝柱、焼き豚、◎豆乳飲料	オレシジ、しょうが、かつお、わかめ	牛乳 バナナメロンパン
19 火	飲むヨーグルト きゅうりスライス	和え、りんご	ゆでうどん、○米、○もち米、油、○三温糖、小麦粉、砂糖、ごま油	○牛乳、たら、豚肉(ロース)、油揚げ、○ごしあん(生)、かにかまぼこ、○きな粉、かつお節、◎豆乳	かぶ、キャベツ、りんご、ダイコン、たまねぎ、かぶ、葉、にんじん、コーン缶、ごぼう、油揚げ、◎きゅうり、◎きゅうり	麦茶 運べるおにぎり
20 水	豆乳	しつぽううどん、自身魚のフリッター、クロックサンのおかか和え、みかん	ゆでうどん、○米、○もち米、油、○三温糖、小麦粉、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(ロース)、油、小ヨーグルト(リッパ)	ミニトマト、りんご、みかん、コーン缶、にんじん、だいこん、○だいこん(冷凍)、万能ねぎ	麦茶 3種のおはぎ
21 木	飲むヨーグルト	りんごかつ丼、キャベツのみそ汁、ほうれん草のなめだけ 和え、グレープフルーツ	米、○卵、パン粉、油、小麦粉、玄米	○牛乳、豚肉(ロシ)、米、みそ、油揚げ、◎ヨーグルト(リッパ)	グレープフルーツ、ほうれん草、もやし、キャベツ、なめだけ、にんじん	牛乳 リッパクラッカー
22 金	豆乳 にんじんとバナナ	ごはん、たまごのすまし汁、カズキの味噌マヨ焼き、かぼちの甘煮、ゆず大根、キウイフルーツ	米、○砂糖、お餅、ゆでうどん、玄米、砂糖	○牛乳、かじき、卵、○バナナ、かにかまぼこ、すりごま(白)、◎豆乳	バナナ、ミニトマト、もやし、たまねぎ、ほうれん草、コーン缶、にんじん、たけのこ(糖漬)、わかめ	牛乳 ツイストバナナ
23 土	豆ひよいちご	八王子ラーメン、きょうろ、クロックサン、海苔酢和え、バナナ	ゆで中華めん、○ピーナツ、砂糖	○牛乳、焼き豚、◎豆乳飲料	かぼち、キウイフルーツ、だいこん、みつば、ゆず果汁、◎にんじん	牛乳 ツイストバナナ
25 月	豆乳	ジャムサンド、コーンスープ、ハンバーグ、ポテトサラダ、りんご	ゆで、じゃがいも、リッパ、マヨネーズ、パン粉、油	○牛乳、豚ひき肉、牛乳、○ホホツククリーム、卵、小麦粉、◎豆乳	りんご、ミニトマト、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、○いちご、フルーツ、バナナ、いちご、にんじん(冷凍)、にんじん	牛乳 クリスマスケーキ
26 火	飲むヨーグルト 大根スライス	ごはん、はんぺんのすまし汁、鶏肉の照り焼き、キャベツの塩昆布あえ、キウイフルーツ	○じゃがいも、米、○油、小麦粉、砂糖、玄米	鶏もも肉(皮付き)、はんぺん、○白みそ、◎ヨーグルト(リッパ)	キャベツ、キウイフルーツ、もやし、にんじん、えのきたけ、塩こんぶ、しょうが、かつお、わかめ、◎だいこん	麦茶 みそポテト
27 水	豆乳	ごはん、わかめスープ、厚揚げのケチャップ煮、春雨サラダ、みかん	米、○卵、はんぺん、玄米、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、さけ、木綿豆腐、豚肉(ロース)、○鶏もも肉、米、みそ、○だし汁、水菜、茹で、油揚げ、◎ヨーグルト(リッパ)	みかん、たまねぎ、にんじん、○みかん缶、きゅうり、ねぎ、かつお、わかめ	牛乳 フルーツクラッカー
28 木	飲むヨーグルト	ごはん、豆腐みそ汁、さけの塩焼き、肉じゃが、グレープフルーツ	米、○卵、皮、じゃがいも、しょうがの皮、玄米、砂糖、油	○牛乳、さけ、木綿豆腐、豚肉(ロース)、○鶏もも肉、米、みそ、○だし汁、水菜、茹で、油揚げ、◎ヨーグルト(リッパ)	グレープフルーツ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、○たまねぎ、◎にんじん、さやえんどう、かつお、わかめ	牛乳 カシューパイ
29 金	白ぶどう&ほろりん そら	たらこ入りケチャップ、きのこのスープ、チキンナゲット、キウイフルーツ	○オイル、マヨネーズ、小麦粉、砂糖	○牛乳、チキンナゲット、たらこ、ペコッパ、バナナ	◎野菜ジュース、キウイフルーツ、えのきたけ、しいたけ、しめじ、にんじん、焼きのり	牛乳 ヘルシーワッフル
30 土	白ぶどう&ほろりん そら	かつ丼、厚揚げのみそ汁、ほうれん草のなめだけ、和え、みかん	米、バナナ、油、小麦粉、玄米	○牛乳、豚肉(ロース)、卵、焼肉(ロシ)、卵、生揚げ、米、みそ	◎野菜ジュース、みかん、ほうれん草、もやし、たまねぎ、だいこん、なめだけ、かつお、わかめ	牛乳 原宿トックリ(チーズ)



☆ 一日あたりの平均給与量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	加糖	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
523kcal	21.3g	19.0g	204mg	2.3mg	381μg	0.35mg	0.43mg	33mg
3歳未満児	470kcal	19.4g	17.4g	233mg	2.2mg	167μg	0.27mg	0.41mg
								30mg

☆ 今月の行事食 ☆
 1日: 精進料理
 6日: 成道会(ミルク粥)
 13日: 誕生会
 14日: ピザ屋さん
 20日: もちつき
 22日: 冬至
 25日: クリスマス会



・仕入等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。