

令和5年 12月 給食献立表

社会福祉法人多摩養育園
光明第五保育園

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 にんじんスティック	☆精進料理☆ 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、 ○ベルギーワッフル、 パン粉、油、小麦粉、玄米	○牛乳、挽きわり納豆 米みそ、油揚げ、◎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、 こんぶ(だし用)、ひじき、◎にんじん	牛乳 ベルギーワッフル
2 土	やさいとりんご ジュース	ナポリタン、オニオンスープ、おからサラダ、バナナ	スパゲティ、○食パン、 マヨネーズ、○マヨネーズ、 砂糖	○牛乳、おから、ウインナー、 ○しらす干し、ハム、バター	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、 ピーマン、コーン缶、マッシュルーム、 にんじん、◎野菜ジュース	牛乳 じゃこトースト
4 月	豆乳	わかめ御飯、麩のすまし汁、さばのみそ煮、 がんもの含め煮、オレンジ	米、○小麦粉、○砂糖、 三温糖、焼ふ、砂糖	○牛乳、さば、がんもどき、 ○無塩バター、○卵、白みそ、 赤みそ、◎豆乳	オレンジ、ねぎ、たけのこ(ゆで)、 えのきたけ、にんじん、いんげん	牛乳 マドレーヌ
5 火	飲むヨーグルト 大根スティック	丸パン、オニオンスープ、ポークビーンズ、 大根とツナのサラダ、りんご	丸パン、○米、じゃがいも、 油、クルトン、砂糖、 ○砂糖、◎ごま油	豚肉(肩ロース)、大豆(ゆで)、 ツナ水煮缶、○鮭フレーク、○たらこ、 ○かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	たまねぎ、りんご、だいこん、 ダイストマト、きゅうり、にんじん、 グリーンピース、○だいこん(葉)、 にんにく、◎だいこん	☆第五の日☆ 麦茶 選べるおにぎり
6 水	豆乳	ソースかつ丼、キャベツと揚げのみそ汁、 ほうれん草のなめたけ和え、グレープフルーツ	米、○パパロアいちご、 ○フィンガービスケット、 パン粉、油、小麦粉、玄米	豚肉(ヒレ)、米みそ、油揚げ、 ◎豆乳	グレープフルーツ、ほうれん草、 もやし、キャベツ、なめたけ、にんじん	麦茶 パパロアいちご フィンガービスケット
7 木	飲むヨーグルト	みそラーメン、えび春巻き、 ブロッコリーのおかか和え、みかん	ゆで中華めん、○パイ皮、 春巻きの皮、油、ごま油、 砂糖	○牛乳、豚ひき肉、はんぺん、○ハム、 ○とろけるチーズ、粉チーズ、 えび(むき身)、米みそ、かつお節、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	ブロッコリー、みかん、コーン缶、 大豆もやし、むきえだまめ、にんじん、 にら	牛乳 ハムチーズパイ
8 金	豆乳 きゅうりスティック	ごはん、きのこのすまし汁、カジキの味噌マヨ焼き、 切り干し大根とさつま揚げの炒り煮、りんご	米、○玄米、マヨネーズ、 玄米、砂糖、ごま油	かじき、○牛乳、○鶏もも肉(皮付き)、 さつま揚げ、○ほたて貝柱水煮缶、 赤みそ、すりごま(黒)、◎豆乳	りんご、しめじ、切り干しだいこん、 えのきたけ、にんじん、ねぎ、○ねぎ、 カットわかめ、干しいたけ、 ○しよが、◎きゅうり	☆成道会☆ 麦茶 五目ミルク粥
9 土	野菜ジュース	きつねうどん、シュウマイ、 白菜ののりあえ、バナナ	ゆでうどん、○マフィン、 砂糖、ごま油、シュウマイ	○牛乳、油揚げ、かまぼこ、 しらす干し	はくさい、バナナ、もやし、 ほうれん草、ねぎ、刻みのり、 ◎野菜ジュース	牛乳 マフィン
11 月	豆乳	胚芽ロール、ほうれん草のスープ、 豆腐のミートグラタン、根菜サラダ、オレンジ	胚芽パン、 ○フィンガービスケット、 マヨネーズ、パン粉、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、ホワイトソース	オレンジ、○みかん缶、きゅうり、 にんじん、たまねぎ、れんこん、 ほうれん草、ごぼう、しめじ	牛乳 フルーツゼリー フィンガービスケット
12 火	飲むヨーグルト	しっぽくうどん、白身魚のフリッター、 ブロッコリーのおかか和え、みかん	ゆでうどん、○もち米、 ○米、小麦粉、油、 ○三温糖、砂糖、ごま油	○牛乳、たら、豚肉(肩ロース)、牛乳、 油揚げ、○挽きわり納豆、○こしあん(生)、 かにかまぼこ、○きな粉、卵、かつお節、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	ブロッコリー、みかん、 コーン缶、にんじん、だいこん、 万能ねぎ	☆もちつき大会☆ 牛乳 三色おはぎ
13 水	豆乳 にんじんスティック	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、○ピザクラフ、 じゃがいも、しらたき、玄米、砂糖、 ○マヨネーズ、油、○三温糖、 ○オリーブ油	○牛乳、さけ、木綿豆腐、 豚肉(肩ロース)、○鶏もも肉、 ○とろけるチーズ、○ウインナー、 米みそ、油揚げ、◎豆乳	グレープフルーツ、たまねぎ、 ○たまねぎ、ねぎ、にんじん、 さやえんどう、○刻みのり、 カットわかめ、◎にんじん	牛乳 ピザ
14 木	飲むヨーグルト	☆誕生会メニュー☆ チャーハン、わかめスープ、 お楽しみシュウマイ、春雨サラダ、りんご・オレンジ	米、○丸パン、はるさめ、 しゅうまいの皮、ごま油、 片栗粉、○砂糖、玄米、砂糖	○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、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	たまねぎ、りんご、ねぎ、オレンジ、きゅうり、 にんじん、たけのこ(ゆで)、○みかん缶、 カットわかめ、干しいたけ、しよが	牛乳 誕生日デザート
15 金	豆乳 大根スティック	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、 ○食パン、パン粉、 油、小麦粉、玄米	○牛乳、挽きわり納豆、 米みそ、油揚げ、◎豆乳○卵	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、 こんぶ(だし用)、ひじき、◎だいこん	牛乳 フレンチトースト
16 土	やさいとりんご ジュース	豚丼、たまごのすまし汁、 ブロッコリーとホタテのサラダ、バナナ	米、○メロンパン、 マヨネーズ、玄米、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、 ほたて貝柱水煮缶	ブロッコリー、たまねぎ、バナナ、 ねぎ、もやし、しよが、 カットわかめ、◎野菜ジュース	牛乳 パニラメロンパン
18 月	豆乳	わかめ御飯、麩のすまし汁、 さばのみそ煮、がんもの含め煮、オレンジ	米、○小麦粉、○砂糖、 三温糖、焼ふ、砂糖	○牛乳、さば、がんもどき、 ○無塩バター、○卵、白みそ、 赤みそ、◎豆乳	オレンジ、ねぎ、たけのこ(ゆで)、 えのきたけ、にんじん、いんげん	牛乳 マドレーヌ
19 火	飲むヨーグルト きゅうりスティック	丸パン、オニオンスープ、 ポークビーンズ、コールスローサラダ、りんご	丸パン、○米、じゃがいも、 マヨネーズ、油、○玄米、 クルトン、砂糖	豚肉(肩ロース)、大豆(ゆで)、 ツナ水煮缶、◎ヨーグルト(ドリンク)	たまねぎ、キャベツ、りんご、 ダイストマト、にんじん、コーン缶、 グリーンピース、○塩昆布、にんにく、 ◎きゅうり	麦茶 昆布おにぎり
20 水	豆乳	ソースかつ丼、キャベツと揚げのみそ汁、 ほうれん草のなめたけ和え、グレープフルーツ	米、○パパロアいちご、 ○フィンガービスケット、 パン粉、油、小麦粉、玄米	豚肉(ヒレ)、米みそ、油揚げ、 ◎豆乳	グレープフルーツ、ほうれん草、 もやし、キャベツ、なめたけ、にんじん	麦茶 パパロアいちご フィンガービスケット
21 木	飲むヨーグルト	みそラーメン、えび春巻き、 ブロッコリーのおかか和え、みかん	ゆで中華めん、 ○パイ皮、春巻きの皮、 ごま油、油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、はんぺん、 ○豚ひき肉、かにかまぼこ、 えび(むき身)、米みそ、○だいず水煮缶詰、 かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	ブロッコリー、みかん、コーン缶、 大豆もやし、むきえだまめ、にんじん、 にら、○たまねぎ、○にんじん	牛乳 カレーパイ
22 金	豆乳 にんじんスティック	☆冬至☆ ごはん、きのこのすまし汁、カジキの味噌マヨ焼き、 かぼちゃの甘煮、ゆず大根、りんご	米、○砂糖、○おつゆ麩、 マヨネーズ、玄米、砂糖	○牛乳、かじき、○バター、 赤みそ、すりごま(黒)、◎豆乳	かぼちゃ、りんご、だいこん、しめじ、 えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、 ゆず果汁、◎にんじん	牛乳 お麩ラスク
23 土	野菜ジュース	八王子ラーメン、ぎょうざ、 ブロッコリーの海苔酢和え、バナナ	ゆで中華めん、 ○ドーナツ、砂糖、ぎょうざ	○牛乳、焼き豚	バナナ、ブロッコリー、もやし、 たまねぎ、ほうれん草、コーン缶、 にんじん、刻みのり、◎野菜ジュース	牛乳 ツイストドーナツ
25 月	豆乳	☆クリスマスメニュー☆ ジャムサンド、コーンスープ、ハンバーグ、 ポテトサラダ、フルーツカクテル	食パン、じゃがいも、 リッツ、マヨネーズ、 パン粉、油	○牛乳、豚ひき肉、牛乳、 ○ホイップクリーム、卵、 スライスチーズ、◎豆乳	ミニブロッコリー、りんご、みかん缶、たまねぎ、 バナナ、コーン缶、きゅうり、いちご、 ブルーベリージャム、いちごジャム、にんじん	牛乳 クリスマスケーキ
26 火	飲むヨーグルト 大根スティック	ごはん、はんぺんのすまし汁、 鶏肉の香味焼き、キャベツの塩昆布あえ、オレンジ	○じゃがいも、米、○油、 ○小麦粉、○砂糖、 玄米、砂糖油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、 はんぺん、米みそ、○白みそ、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、キャベツ、もやし、 にんじん、たまねぎ、えのきたけ、 塩こんぶ、カットわかめ、◎だいこん	牛乳 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、○リッツ、はるさめ、 玄米、砂糖、片栗粉、 ごま油	◎豆乳、○牛乳、生揚げ、 豚肉(肩ロース)、 ○ホイップクリーム、ハム、 えび(むき身)、白いりごま	みかん、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、○みかん缶、ねぎ、 カットわかめ	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、○たこやき、 じゃがいも、しらたき、 玄米、○マヨネーズ、 砂糖、油	○牛乳、さけ、木綿豆腐、 豚肉(肩ロース)、米みそ、 油揚げ、○かつお節、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、たまねぎ、ねぎ、 にんじん、さやえんどう、 ○あおのり、カットわかめ	牛乳 たこやき
29 金	やさいとりんご ジュース	たらこスパゲティ、きのこのスープ、 チキンナゲット、りんご	○ベルギーワッフル、 スパゲティ	○牛乳、チキンナゲット、 たらこ、ベーコン、バター	りんご、えのきたけ、しいたけ、 しめじ、にんじん、刻みのり、 ◎野菜ジュース	牛乳 ベルギーワッフル
30 土	野菜ジュース	ハヤシライス、青のりハッシュドポテト、 野菜スティック、バナナ	米、ハッシュドポテト、 玄米、マヨネーズ	○牛乳、○原宿ドックチーズ、 豚肉(肩ロース)、白みそ	たまねぎ、ブロッコリー、バナナ、 だいこん、にんじん、マッシュルーム、 あおのり、◎野菜ジュース	牛乳 原宿ドック



☆ 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	20.7g	19.4g	198mg	2.1mg	154μg	0.37mg	0.35mg	40mg
3歳未満児	466kcal	19.8g	17.4g	220mg	2.3mg	142μg	0.32mg	0.36mg	32mg

☆ 今月の行事食 ☆

- 1日: 精進料理
- 5日: 第五の日
- 8日: 成道会
- 12日: もちつき大会
- 14日: 誕生会
- 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。
※第五の日 たらこ・鮭・ふりかけおにぎりから好きなものを選んでもらいます。

