

令和5年 12月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第八こども園

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	
01 金	豆乳、バナナチップス	ハヤシライス、ジュリアンスープ、大根の和風サラダ、パインナップル	米、○クレープの皮	○牛乳、豚肉(もも)、○ホイップクリーム、ベーコン、ハム、◎調製豆乳	玉ネギ、パインナップル、人参、○バナナ、大根、キャベツ、ブロッコリー、胡瓜、マッシュルーム、◎バナナ(乾果)	牛乳、バナナクレープ
02 土	まめびよ	カレーうどん、豆腐ナゲット、ごまサラダ、パナナ	うどん、ドレッシング、片栗粉	○牛乳、豚肉(もも)、ハム、牛乳、油揚げ	パナナ、玉ネギ、キャベツ、ほうれん草、ブロッコリー、人参、ねぎ、胡瓜	牛乳、ツイストドーナツ
04 月	牛乳、おしゃぶり昆布	ふりかけごはん、みそ汁(白菜・わかめ)、豚肉と厚揚げのおろし煮、キャベツとツナの和え物、オレンジ	米、○マカロニ・スパゲティ、砂糖、ごま油	生揚げ、豚肉、ツナ水煮缶、みそ、○ベーコン、○バター、◎牛乳	だいこん、キャベツ、オレンジ、白菜、ピーマン、ねぎ、○しめじ、人参、水菜、○えのきたけ、○まいたけ、○エリンギ、○椎茸、カットわかめ、○刻みのり、◎こんぶ	麦茶、きのことベーコンのスパゲッティ
05 火	ヤクルト、人参スティック	ごはん、芋煮汁、白身魚のたらこマヨ焼き、切り干し大根のおかか和え、バナナ	米、○ホットケーキ粉、さつま芋、板こんにやく、欧風マヨネーズ、○砂糖、○油	○牛乳、メルルーサ、○牛乳、油揚げ、みそ、豚肉、たらこ、かつお節、◎ヤクルト	バナナ、○りんご、こまつな、人参、大根、ごぼう、切り干しだいこん、ねぎ、◎人参	牛乳、りんごケーキ
06 水	豆乳、大根スティック	豚丼、みそ汁(キャベツ・油揚げ)、ほうれん草の磯和え、みかん	米、白滝、砂糖	○牛乳、豚肉、○生クリーム、油揚げ、みそ、◎調製豆乳	ほうれん草、みかん、玉ネギ、キャベツ、人参、ねぎ、刻みのり、◎大根	牛乳、クリームサンドビスケット(ココア)
07 木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	ロールパン、クリームみそスープ、鶏肉のマーマレード焼き、小エビのサラダ、グレープフルーツ	パン、○米、じゃがいも	鶏もも肉、牛乳、生クリーム、ウインナー、○プロセスチーズ、えび(むき身)、みそ、○かつお節、◎のむヨーグルト	グレープフルーツ、玉ネギ、キャベツ、ブロッコリー、人参、マーマレード、胡瓜、◎胡瓜	麦茶、チーズおかかおにぎり
08 金	豆乳、食べる小魚	《精進料理》ごはん、みそ汁(白菜・油揚げ)、里芋コロッケ、納豆和え、りんご	さといも(冷凍)、米、パン粉、油、小麦粉	○牛乳、挽きわり納豆、みそ、油揚げ、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	りんご、白菜、こまつな、もやし、人参、キャベツ、えのきたけ、こんぶ(だし用)、ひじき	幼児牛乳、お米deガトーショコラ
09 土	まめびよ	野菜たっぷりタンメン(塩味)、エビしゅうまい、もやしとささみのサラダ、オレンジ	中華めん、ドレッシング、ごま油	○牛乳、豚肉、鶏ささ身	もやし、オレンジ、キャベツ、ブロッコリー、人参、こまつな、胡瓜、ニラ、ねぎ	牛乳、スイートポテト
11 月	豆乳、バナナチップス	《世界の料理:韓国》ごはん、にら玉スープ、ヤンニョムチキン、ちくわとわかめの韓国風サラダ、みかん	米、○麩、油、片栗粉、砂糖、○オリーブ油、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、竹輪、卵、ごま、ごま、◎調製豆乳	みかん、胡瓜、玉ネギ、ニラ、カットわかめ、にんにく、しょうが、◎バナナ(乾果)	牛乳、おふのスナック
12 火	ヤクルト、人参スティック	ちゃんぽんうどん、焼ギョウザ、カニカマサラダ、りんご	うどん、○食パン、○グラニュー糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、調製豆乳、豚肉(もも)、なると、かにかまぼこ、○バター、えび(むき身)、○きな粉、◎ヤクルト	りんご、キャベツ、もやし、白菜、胡瓜、チンゲンサイ、筍、ねぎ、人参、◎人参	牛乳、きな粉トースト
13 水	豆乳、大根スティック	ごはん、みそ汁(かぶ・生揚げ)、鰯の西京焼き、豚肉と根菜の炒め物、オレンジ	米、砂糖、ごま油	○牛乳、さわら、○牛乳、白みそ、豚肉、生揚げ、みそ、ごま、◎調製豆乳	オレンジ、れんこん、ごぼう、かぶ、人参、玉ネギ、えのきたけ、いんげん、かぶ・葉、◎大根	牛乳、ブルーベリー蒸しパン
14 木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	《誕生会》ポロネーズスパゲティ、コーンスープ、チキンナゲット、イタリアンサラダ、みかんゼリー	スパゲティ、フレンチドレッシング(乳化型)	○牛乳、牛乳、豚ひき肉、○ホイップクリーム、プロセスチーズ、◎のむヨーグルト	コーン、玉ネギ、キャベツ、ホールトマト、人参、みかん缶、胡瓜、赤ピーマン、黄ピーマン、◎胡瓜	牛乳、誕生ケーキ ※純組はホットケーキ
15 金	豆乳、おしゃぶり昆布	ハヤシライス、ジュリアンスープ、大根の和風サラダ、パインナップル	米、○さつま芋、○砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、○生クリーム、ベーコン、ハム、○卵、○バター、◎調製豆乳	玉ネギ、パインナップル、人参、大根、キャベツ、ブロッコリー、胡瓜、マッシュルーム、◎こんぶ	牛乳、スイートポテト
16 土	まめびよ	焼きとり丼、みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)、ほうれん草のおかか和え、グレープフルーツ	米、じゃが芋、砂糖	○牛乳、鶏肉、みそ、かつお節	ほうれん草、グレープフルーツ、もやし、玉ネギ、人参、えのきたけ、万能ねぎ、刻みのり、しょうが	牛乳、ミニメロンパン
18 月	牛乳、食べる小魚	ふりかけごはん、みそ汁(白菜・わかめ)、豚肉と厚揚げのおろし煮、キャベツとツナの和え物、オレンジ	米、○スパゲティ、砂糖、ごま油	生揚げ、豚肉、ツナ水煮缶、○しらす干し、みそ、○バター、◎牛乳、◎いわし(煮干し)	だいこん、キャベツ、オレンジ、白菜、ピーマン、ねぎ、人参、水菜、カットわかめ	麦茶、じゃこスパゲッティ
19 火	ヤクルト、人参スティック	ごはん、芋煮汁、白身魚のたらこマヨ焼き、切り干し大根のおかか和え、バナナ	米、○ホットケーキ粉、さつま芋、板こんにやく、欧風マヨネーズ、○砂糖、○油	○牛乳、メルルーサ、○牛乳、油揚げ、みそ、豚肉、たらこ、かつお節、◎ヤクルト	バナナ、○りんご、こまつな、人参、大根、ごぼう、切り干しだいこん、ねぎ、◎人参	牛乳、りんごケーキ
20 水	豆乳、大根スティック	豚丼、みそ汁(キャベツ・油揚げ)、ほうれん草の磯和え、みかん	米、白滝、砂糖	○牛乳、豚肉、○生クリーム、油揚げ、みそ、◎調製豆乳	ほうれん草、みかん、玉ネギ、キャベツ、人参、ねぎ、刻みのり、◎大根	牛乳、クリームサンドビスケット(ココア)
21 木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	ロールパン、クリームみそスープ、鶏肉のマーマレード焼き、小エビのサラダ、グレープフルーツ	パン、○米、じゃがいも	鶏もも肉、牛乳、ウインナー、生クリーム、○プロセスチーズ、えび(むき身)、みそ、○かつお節、◎のむヨーグルト	グレープフルーツ、玉ネギ、キャベツ、ブロッコリー、人参、マーマレード、胡瓜、◎胡瓜	麦茶、チーズおかかおにぎり
22 金	豆乳、バナナチップス	ごはん、すまし汁(豆腐・小松菜)、鮭のバジル焼き、ひじきとごぼうのサラダ、りんご	米、ドレッシング、○砂糖、オリーブ油	○牛乳、鮭、豆腐、鶏ささ身、みそ、◎調製豆乳	りんご、大根、○かぼちゃ、こまつな、ごぼう、胡瓜、人参、ねぎ、ひじき、◎バナナ(乾果)	《冬至》牛乳、かぼちゃパイ
23 土	まめびよ	和風スパゲッティ、ポトフ風スープ、かぼちゃサラダ、オレンジ	マカロニ・スパゲティ、さつま芋、じゃが芋、欧風マヨネーズ	○牛乳、ベーコン、ウインナー、ハム、バター	かぼちゃ、オレンジ、玉ネギ、人参、ほうれん草、しめじ、胡瓜、刻みのり	牛乳、カエデの実
25 月	豆乳、おしゃぶり昆布	《クリスマスメニュー》クリスマスサンドイッチ、コンソメスープ、フライドチキン、ツリーポテトサラダ、みかん	食パン、じゃが芋、○砂糖、○小麦粉、欧風マヨネーズ、マカロニ	○牛乳、○生クリーム、○卵、○バター、ツナ油漬缶、ハム、スライスチーズ、◎調製豆乳	みかん、キャベツ、玉ネギ、人参、胡瓜、マーマレード、しめじ、○いちご、コーン、◎こんぶ	牛乳、クリスマスケーキ
26 火	ヤクルト、人参スティック	ちゃんぽんうどん、焼ギョウザ、カニカマサラダ、りんご	うどん、○食パン、○グラニュー糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、調製豆乳、豚肉(もも)、なると、かにかまぼこ、○バター、えび(むき身)、○きな粉、◎ヤクルト	りんご、キャベツ、もやし、白菜、胡瓜、チンゲンサイ、筍、ねぎ、人参、◎人参	牛乳、きな粉トースト
27 水	豆乳、大根スティック	ごはん、みそ汁(かぶ・生揚げ)、鰯の西京焼き、豚肉と根菜の炒め物、オレンジ	米、砂糖、ごま油	○牛乳、さわら、○牛乳、白みそ、豚肉、生揚げ、みそ、ごま、◎調製豆乳	オレンジ、れんこん、ごぼう、かぶ、人参、玉ネギ、えのきたけ、いんげん、かぶ・葉、◎大根	牛乳、ブルーベリー蒸しパン
28 木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	豆カレー、福神漬、白菜のスープ、キャベツとちくわのマヨ和え、グレープフルーツ	米、欧風マヨネーズ、○油、油	○牛乳、豚ひき肉、大豆(水煮パック)、ベーコン、◎のむヨーグルト	グレープフルーツ、玉ネギ、白菜、キャベツ、人参、胡瓜、福神漬、コーン、ピーマン、にんにく、しょうが、○あおのり、◎胡瓜	牛乳、のり塩ポテト
29 金	まめびよ	ごはん、コロコロスープ、煮込みハンバーグ、ブロッコリーとツナのサラダ、みかん	米、パン粉、ドレッシング	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、鶏もも肉、ツナ油漬缶、卵	玉ネギ、みかん、大根、ブロッコリー、キャベツ、人参、しめじ、胡瓜	牛乳、ミニあんぱん
30 土	まめびよ	二色おにぎり、みそ汁(玉ねぎ・お麩)、鶏肉のから揚げ、キャベツの塩昆布あえ、バナナ	米、○クリームパン、油、片栗粉、麩	○牛乳、鶏もも肉、みそ、さけ(塩)	キャベツ、バナナ、玉ネギ、人参、胡瓜、塩こんぶ、カットわかめ、しょうが、にんにく	牛乳、ミニクリームパン

☆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。

☆ 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 536kcal	21.8g	19.8g	216mg	2.70mg	179 μg	0.39mg	0.42mg	35mg
3歳未満児 517kcal	21.2g	19.0g	263mg	3.10mg	161 μg	0.36mg	0.40mg	30mg

《世界の料理》 10月～3月は韓国です！

ヤンニョムチキン…鶏のから揚げにコチュジャン・にんにく・砂糖などで作った甘辛いタレをからめた料理です。

園では辛みを抑えて作ります！

ちくわとわかめの韓国風サラダ…ちくわ・わかめ・きゅうりをごま油を効かせた味付けと白ごまで和えたサラダです。