

令和5年 12月 給食献立表

社会福祉法人多摩養育園
光明第六保育園

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	まめびよいちご、スティックきゅうり	ご飯、みそ汁(白菜・油揚げ)、里芋コロケ(精進料理)、納豆和え、りんご	さといも(冷凍)、米、○ぎょうざの皮、パン粉、油、小麦粉	○牛乳、挽きわり納豆、○ピザ用チーズ、○ハム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、◎調製豆乳	りんご、はくさい、こまつな、もやし、にんじん、○トマト、○たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、こんぶ(だし用)、ひじき、◎きゅうり	牛乳、カリカリピザ
2 土	飲むヨーグルト	あんかけ焼きそば、オニオンスープ、シュウマイ、ブロッコリーの和風マヨネーズ、グレープフルーツ	焼きそばめん、片栗粉、ノンマヨ、ごま油、砂糖	豚肉(ばら)、鶏むね肉、ベーコン、◎調製豆乳、◎ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、たまねぎ、ブロッコリー、はくさい、にんじん、たけのこ(ゆで)、ピーマン、カットわかめ	豆乳、原宿ドッグ
4 月	牛乳、スティックにんじん	塩ラーメン、春巻き、ブロッコリーのおかか和え、キウイフルーツ	ゆで中華めん、春巻きの皮、油、ごま油	◎ヨーグルト(ドリンク)、豚肉(もも)、豚ひき肉、かつお節、◎牛乳	キウイフルーツ、にんじん、もやし、チンゲンサイ、たけのこ(ゆで)、コーン(冷凍)、ねぎ、万能ねぎ、にら、◎にんじん	飲むヨーグルト、マシュマロサンド
5 火	豆乳	ご飯、麩のすまし汁(みつば)、鯖の味噌マヨ柚子風味焼き、キャベツの香り漬け、みかん	米、ノンマヨ、焼ふ、砂糖	○牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、◎調製豆乳	みかん、キャベツ、にんじん、万能ねぎ、みつば、えのきたけ、レモン果汁、ゆず果皮	ほうじ茶、いちごババロア、マリナー
6 水	まめびよいちご、こんぶ	スタミナどんぶり、わかめ汁(小松菜)、大根梅和え、パイナップル	◎じゃがいも、米、三温糖、○小麦粉、○油、ごま油	◎調製豆乳、豚肉(ばら)、○バター、◎調製豆乳	パイナップル、だいこん、たまねぎ、きゅうり、もやし、こまつな、にんじん、にら、ねぎ、うめびしお、カットわかめ、○パセリ、◎刻みこんぶ	豆乳、お焼き・じゃが芋
7 木	牛乳	ぶどうパン、チキンスープ(キャベツ)、スパニッシュオムレツ、マセドアンサラダ(チーズ入り)、いちご	ぶどうパン、じゃがいも、○板こんにやく、○さといも、ノンマヨ	卵、○生揚げ、○はんぺん、ウインナー、鶏ひき肉、牛乳、ハム、チーズ、バター、◎牛乳	いちご、○だいこん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、きゅうり、えのきたけ、ピーマン	ほうじ茶、おでん
8 金	豆乳、スティックきゅうり	ご飯、みそ汁(きゃべつ)、鶏肉のねぎソース焼き、かぼちゃの煮物、りんご	米、○米、油、三温糖	鶏もも肉(皮付き)、○牛乳、米みそ(赤色辛みそ)、○粉チーズ、◎調製豆乳	かぼちゃ、りんご、ねぎ、キャベツ、にんじん、カットわかめ、◎きゅうり	ほうじ茶、ミルク粥
9 土	まめびよバナナ	エビピラフ、ころころスープ、マカロニサラダ、オレンジ	米、じゃがいも、マカロニ、ノンマヨ	○牛乳、えび(むき身)、ベーコン	オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、グリーンピース	幼児牛乳、ワッフル
11 月	まめびよいちご、スティックにんじん	ハヤシライス、かぶのスープ、ひじきとにんじんのサラダ、グレープフルーツ	米、○フランスパン、○マーガリン、○グラニュー糖、油、オリーブ油	◎ヨーグルト(ドリンク)、豚肉(ロース)、ツナ油漬缶、ベーコン、◎調製豆乳	グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、かぶ、きゅうり、マッシュルーム、ひじき、カットわかめ、◎にんじん	飲むヨーグルト、シュガーラスク
12 火	豆乳	ご飯、みそ汁(白菜)、松風焼き・鶏ひき肉、キャベツの磯和え、柿	米、○米、パン粉、油、砂糖	鶏ひき肉、○さけ、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳、◎調製豆乳	柿、キャベツ、はくさい、にんじん、たまねぎ、○だいこん、きゅうり、えのきたけ、焼きのり、○焼きのり	ほうじ茶、鮭雑炊
13 水	まめびよいちご、こんぶ	ご飯、キャベツのみそ汁、カジキマグロステーキ、ほうれん草としめじの和えもの、みかん	◎さつまいも、米、片栗粉、○砂糖、○油、ごま油	かじき、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎調製豆乳、◎調製豆乳	みかん、ほうれんそう、にんじん、しめじ、キャベツ、もやし、◎刻みこんぶ	豆乳、大学芋
14 木	牛乳	親子丼、みそ汁(なす・たまねぎ)、梅サラダ、キウイフルーツ	米、砂糖	○牛乳、卵、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、◎牛乳	キウイフルーツ、たまねぎ、なす、ねぎ、きゅうり、切り干しだいこん、にんじん、うめ干し、焼きのり	牛乳、ジャムパン
15 金	豆乳、スティックきゅうり	ほうとうどん(山梨県)、きゅうりともやしのサラダ、バナナ 	ゆでうどん、○ぎょうざの皮、さといも、三温糖、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、○ピザ用チーズ、ハム、○ハム、淡色みそ、◎調製豆乳	バナナ、日本かぼちゃ、きゅうり、もやし、はくさい、にんじん、○トマト、○たまねぎ、だいこん、ねぎ、えのきたけ、◎きゅうり	牛乳、カリカリピザ
16 土	まめびよバナナ	焼肉スパゲティ、えのきのスープ、トマトサラダ、オレンジ	スパゲティ、三温糖、オリーブ油	○牛乳、豚肉(ばら)	オレンジ、トマト、きゅうり、たまねぎ、コーン(冷凍)、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、葉ねぎ、万能ねぎ	牛乳、カステラ
18 月	牛乳、スティックにんじん	塩ラーメン、春巻き、ブロッコリーのおかか和え、キウイフルーツ	ゆで中華めん、春巻きの皮、油、ごま油	◎ヨーグルト(ドリンク)、豚肉(もも)、豚ひき肉、かつお節、◎牛乳	キウイフルーツ、にんじん、もやし、チンゲンサイ、たけのこ(ゆで)、コーン(冷凍)、ねぎ、万能ねぎ、にら、◎にんじん	飲むヨーグルト、マシュマロサンド
19 火	豆乳	ウインナーパン(レタス)、クラムチャウダー、トマトとハムのマリネ風サラダ、いちご 	ミルクパン、じゃがいも、オリーブ油、小麦粉、三温糖	豆乳、ウインナー、ベーコン、ハム、あさり水煮缶、バター、◎調製豆乳	いちご、たまねぎ、トマト、レタス、クリームコーン缶、きゅうり、コーン(冷凍)、にんじん、パセリ	ほうじ茶、ケーキ 
20 水	まめびよいちご、こんぶ	スタミナどんぶり、わかめ汁(小松菜)、大根梅和え、パイナップル	◎じゃがいも、米、三温糖、○小麦粉、○油、ごま油	◎調製豆乳、豚肉(ばら)、○バター、◎調製豆乳	パイナップル、だいこん、たまねぎ、きゅうり、もやし、こまつな、にんじん、にら、ねぎ、うめびしお、カットわかめ、○パセリ、◎刻みこんぶ	豆乳、お焼き・じゃが芋
21 木	牛乳	ぶどうパン、チキンスープ(キャベツ)、スパニッシュオムレツ、マセドアンサラダ(チーズ入り)、いちご	ぶどうパン、じゃがいも、○板こんにやく、○さといも、ノンマヨ	卵、○生揚げ、○はんぺん、ウインナー、鶏ひき肉、牛乳、ハム、チーズ、バター、◎牛乳	いちご、○だいこん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、きゅうり、えのきたけ、ピーマン	ほうじ茶、おでん
22 金	豆乳、スティックきゅうり	ご飯、みそ汁(きゃべつ)、鶏肉のねぎソース焼き、かぼちゃの煮物、りんご	米、○ロールパン、○グラニュー糖、○油、三温糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(赤色辛みそ)、◎調製豆乳	かぼちゃ、りんご、ねぎ、キャベツ、にんじん、カットわかめ、◎きゅうり	牛乳、揚げばん
23 土	まめびよバナナ	ソース焼きそば、フランクフルト、りんごジュース、粉ふき芋、ミニトマト	焼きそばめん、じゃがいも、油	○牛乳、フランクフルト、豚肉(ばら)	りんご天然果汁、ミニトマト、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、パセリ、あおのり	幼児牛乳、どら焼き
25 月	牛乳、スティックにんじん	リースパン、スープバスタ、チキンのイタリアン焼き、ツリーポテトサラダ、フルーツゼリー 	じゃがいも、マカロニ、スパゲティ、ノンマヨ、砂糖	◎調製豆乳、鶏もも肉(皮付き)、○牛乳、○ホイップクリーム、ハム、◎牛乳	りんご天然果汁、たまねぎ、みかん缶、パイン缶、にんじん、ミニトマト、赤ピーマン、黄ピーマン、トマト、きゅうり、○いちご、かんてん、パセリ、◎にんじん	豆乳、ツリーホットケーキ
26 火	豆乳	ご飯、みそ汁(白菜)、松風焼き・鶏ひき肉、キャベツの磯和え、柿	米、○米、パン粉、油、砂糖	鶏ひき肉、○さけ、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳、◎調製豆乳	柿、キャベツ、はくさい、にんじん、たまねぎ、○だいこん、きゅうり、えのきたけ、焼きのり、○焼きのり	ほうじ茶、鮭雑炊
27 水	まめびよいちご、こんぶ	ご飯、みそ汁(さつま芋)、カジキマグロステーキ、ほうれん草としめじの胡麻和え、みかん	◎さつまいも、米、さつまいも、片栗粉、○砂糖、○油	かじき、米みそ(淡色辛みそ)、○ごま、◎調製豆乳、◎調製豆乳	みかん、ほうれんそう、にんじん、しめじ、ねぎ、◎刻みこんぶ	豆乳、大学芋
28 木	牛乳	親子丼、みそ汁(なす・たまねぎ)、梅サラダ、キウイフルーツ 	米、砂糖	卵、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、◎調製豆乳、◎牛乳	キウイフルーツ、たまねぎ、なす、ねぎ、きゅうり、切り干しだいこん、にんじん、うめ干し、焼きのり	豆乳、ジャムパン
29 金	豆乳	カレーライス、牛乳、温野菜、オレンジ 	◎焼きおにぎり、米、じゃがいも、ノンマヨ、油	牛乳、豚肉(もも)、◎調製豆乳	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、カリフラワー、ミニトマト	六条麦茶、焼きおにぎり
30 土	豆乳	焼豚とコーンのチャーハン、中華スープ(ニラ玉)、マカロニサラダ、みかん	米、ノンマヨ、マカロニ、油	卵、焼き豚、◎調製豆乳	みかん、にんじん、コーン缶、ねぎ、にら、きゅうり、キャベツ、ピーマン	ほうじ茶、ミニたい焼き

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 522kcal	18.0g	17.5g	140mg	2.2mg	183μg	0.31mg	0.31mg	46mg
3歳未満児 492kcal	18.4g	18.4g	182mg	2.9mg	162μg	0.32mg	0.30mg	34mg

<今月の食育・行事>
01日精進料理 里芋コロケ
08日成道会・針供養
15日もちつき
19日誕生会

