

令和5年12月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第七こども園

日付	10時おやつ	昼食	材 料 名			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	飲むヨーグルト	御飯、みそ汁(白菜)、 里芋のコロッケ、納豆和え、りんご	米、さといも(冷凍)、 パン粉、小麦粉、油	○牛乳、◎ヨーグルト(ドリンク)、 挽きわり納豆、米みそ、油揚げ	りんご、はくさい、こまつな、にんじん、こんぶ(だし用)、 もやし、えのきたけ、キャベツ、ブルーベリーソース、 Oいちごソース、ひじき	牛乳、 ワッフル (選べるソース)
2 土	ジョア	菜飯スパゲティ、牛乳、 プチサラダ、オレンジ	スパゲティ、 ○クレープシート、 セパレートドレッシング	牛乳、○ホイップクリーム、バター	○バナナ、オレンジ、ブロッコリー、 たまねぎ、ミニトマト、グリーンアスパラガス、 コーン缶	麦茶、 バナナクレープ
4 月	牛乳	チキンドリア、コンソメスープ、 ブロッコリーときのこのサラダ、みかん	米、○すいとん粉、 マヨネーズ、油、パン粉	◎牛乳、牛乳、鶏もも肉、 ピザ用チーズ	みかん、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、○ねぎ、 Oだいこん、えのきたけ、キャベツ、マッシュルーム、 Oにんじん、○干しいたけ、パセリ	麦茶、 すいとん
5 火	豆乳、 人参スティック	豆乳うどん、ちくわ磯辺揚げ、 酢みそ和え、バナナ	ゆでうどん、○米、油、 小麦粉、砂糖	豆乳、ちくわ、○味付きいなり、 白みそ、◎調製豆乳	バナナ、◎にんじん、キャベツ、きゅうり、 にんじん、はくさい、ねぎ、しめじ、水菜、 あおのり、カットわかめ	麦茶、 おいなりさん
6 水	ジョア	御飯、豚汁、ぶりの照り焼き、 ほうれん草とえのき茸のり和え、 パイナップル	米、 ○食パン(10枚切り)、 油、砂糖、ごま油	○牛乳、ぶり、○卵、豚肉(肩ロース)、 かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、 Oハム、○バター、 Oスライスチーズ、油揚げ	ほうれんそう、パイナップル、えのきたけ、 ねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、刻みのり	牛乳、 クロックムッシュ
7 木	牛乳、 きゅうりスティック	御飯、わかめスープ、マーボー豆腐、 パリパリサラダ、いちご	○さつまいも、米、春巻きの皮、 ごまドレッシング、Oマヨネーズ、 片栗粉、O三温糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、 かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、 O赤みそ、Oすりごま、Oごま	ブロッコリー、いちご、にんじん、たまねぎ、 ねぎ、カットわかめ、しょうが、◎きゅうり	牛乳、 いも田楽
8 金	飲むヨーグルト	御飯、五目みそ汁、鶏肉のオレンジ焼き、 かぼちゃのそぼろ煮、りんご	米、油、片栗粉	○牛乳、◎ヨーグルト(ドリンク)、 鶏もも肉、鶏ひき肉、 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	りんご、かぼちゃ、だいこん、ねぎ、 にんじん、マーマレード、ごぼう	牛乳、 あんまん
9 土	ジョア	たらこスパゲティ、牛乳、 ブロッコリーサラダ、オレンジ	スパゲティ、 マヨネーズ、 ○グラニュー糖	牛乳、たらこ、ハム、バター	オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、 万能ねぎ、刻みのり	麦茶、 シュガーパイ
11 月	牛乳	ソーセージマフィン、クラムチャウダー(コーン)、 ハッシュドポテト、マカロニサラダ、りんご	イングリッシュマフィン、 ハッシュドポテト、Oさつまいも、 じゃがいも(ダイス)、マカロニ、 O砂糖、パン粉、マヨネーズ、油	◎牛乳、牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、○牛乳、 あさり水煮缶、ハム、バター、スライスチーズ、 O無塩バター	りんご、たまねぎ、コーン缶、にんじん、 きゅうり、マッシュルーム	麦茶、 抹茶スイートポテト ツリータルト
12 火	豆乳、 人参スティック	御飯、もずくのすまし汁、鮭の西京焼き、 きゅうりとわかめの酢の物、バナナ	米、○除去ドッグ、砂糖	○牛乳、さけ、かにかまぼこ、 ○ホイップクリーム、米みそ、 かまぼこ、◎調製豆乳	バナナ、きゅうり、○もも缶、◎にんじん、 もずく、カットわかめ、葉ねぎ	牛乳、 フルーツサンド
13 水	ジョア	カレーライス、飲むヨーグルト、 福神漬け、シーザーサラダ、みかん	米、じゃがいも、 ○板こんにやく、 マヨネーズ、油、クルトン	ヨーグルト(ドリンク)、豚肉(肩ロース)、卵、 ○はんぺん、ベーコン、Oさつまいも、 粉チーズ、牛乳	みかん、福神漬け、たまねぎ、レタス、 にんじん、Oだいこん、きゅうり、 レモン果汁、にんにく	麦茶、 おでん
14 木	牛乳、 きゅうりスティック	きつねうどん、牛乳、 チーズはんぺんフライ、 大根とツナのあえ物、いちご	冷凍うどん、油、砂糖	牛乳、◎牛乳、○ヨーグルト(加糖)、 ツナ油漬缶、味付きいなり	だいこん、いちご、○もも缶、○みかん缶、 ○バナナ、はくさい、きゅうり、ねぎ、 にんじん、コーン(冷凍)、◎きゅうり	麦茶、 フルーツヨーグルト
15 金	麦茶、 もち米おにぎり	しらす丼、さつまいものみそ汁、 キャベツのゆかりあえ、パイナップル	米、さつまいも、○油	○牛乳、◎もち米 しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	パイナップル、キャベツ、ねぎ、にんじん、 万能ねぎ、刻みのり	牛乳、 ごま団子
16 土	ジョア	ワンタンメン、牛乳、 きゅうりと大根のナムル、オレンジ	太鼓判ラーメン、砂糖、 ごま油	牛乳	オレンジ、だいこん、きゅうり、大豆もやし、 もやし、ねぎ、にんじん、にら、キャベツ	麦茶、 ミニたい焼き
18 月	牛乳	チキンドリア、コンソメスープ、 ブロッコリーときのこのサラダ、みかん	米、○すいとん粉、 マヨネーズ、油、パン粉	◎牛乳、牛乳、鶏もも肉、 ピザ用チーズ	みかん、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、○ねぎ、 Oだいこん、えのきたけ、キャベツ、マッシュルーム、 Oにんじん、○干しいたけ、パセリ	麦茶、 すいとん
19 火	豆乳、 人参スティック	御飯、カレースープ、 カトウレット、チョップシー、バナナ	米、じゃがいも、パン粉 ○バター、油	ツナ、ウインナー、卵	バナナ、◎にんじん、ねぎ、もやし、キャベツ たまねぎ	麦茶、 マドレーヌ
20 水	ジョア	御飯、豚汁、ぶりの照り焼き、 ほうれん草とえのき茸のり和え、 パイナップル	米、 ○食パン(10枚切り)、 油、砂糖、ごま油	○牛乳、ぶり、○卵、豚肉(肩ロース)、 米みそ(淡色辛みそ)、○ハム、○バター、 Oスライスチーズ、油揚げ	ほうれんそう、パイナップル、えのきたけ、 ねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、刻みのり	牛乳、 クロックムッシュ
21 木	牛乳、 きゅうりスティック	御飯、五目みそ汁、鶏肉のオレンジ焼き、 かぼちゃのそぼろ煮、りんご	米、油、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、 鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、 油揚げ	りんご、かぼちゃ、だいこん、ねぎ、にんじん、 マーマレード、ごぼう、◎きゅうり	牛乳、 あんまん
22 金	飲むヨーグルト	ツリーパン、コーンスープ、鶏のから揚げ、 ポテトサラダ、フルーツ盛り合わせ	ツリーパン、じゃがいも(ダイス)、 マヨネーズ、油、片栗粉、 Oカラシシガー	牛乳、◎ヨーグルト(ドリンク)、 鶏もも肉、○ホイップクリーム、 ハム	オレンジ、コーン(冷凍)、いちご、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、Oいちご、しょうが、 にんにく	麦茶、 クリスマスケーキ
23 土	ジョア	ジャージャー麺、牛乳、 かにかまサラダ、オレンジ	蒸し中華麺、 ごまドレッシング、砂糖、 片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、 ○原宿ドック(チーズ)、 米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ	オレンジ、ブロッコリー、ねぎ、キャベツ、 たけのこ(水煮缶)、にんじん、きゅうり	麦茶、 原宿ドック
25 月	牛乳	マルゲリータピザ、キャベツスープ、 シーザーサラダ、みかん	ピザ生地、○板こんにやく、 マヨネーズ、油、三温糖、 オリーブオイル	◎牛乳、卵、モッツァレラチーズ、 ○はんぺん、ベーコン、 Oさつまいも、粉チーズ、牛乳	みかん、Oだいこん、レタス、ホールトマト缶 詰、 キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、 しめじ	麦茶、おでん
26 火	豆乳、 人参スティック	御飯、もずくのすまし汁、 鮭の西京焼き、きゅうりとわかめの酢の物、 バナナ	米、○除去ドッグ、砂糖	○牛乳、さけ、かにかまぼこ、 ○ホイップクリーム、米みそ、 かまぼこ、◎調製豆乳	バナナ、きゅうり、○もも缶、◎にんじん、 もずく、カットわかめ、葉ねぎ	牛乳、 フルーツサンド
27 水	ジョア	しらす丼、さつまいものみそ汁、 キャベツのゆかりあえ、パイナップル	米、さつまいも、○油	○牛乳、しらす干し、 米みそ(淡色辛みそ)	パイナップル、キャベツ、ねぎ、 にんじん、万能ねぎ、刻みのり	牛乳、 ごま団子
28 木	牛乳、 きゅうりスティック	きつねうどん、牛乳、 チーズはんぺんフライ、 大根とツナのあえ物、いちご	冷凍うどん、油、砂糖	牛乳、◎牛乳、 ○ヨーグルト(加糖)、ツナ油漬缶、 味付きいなり	だいこん、いちご、○もも缶、○みかん缶、 ○バナナ、はくさい、きゅうり、ねぎ、 にんじん、コーン(冷凍)、◎きゅうり	麦茶、 フルーツヨーグルト
29 金	飲むヨーグルト	焼き鳥丼、みそ汁(だいこん)、 ブロッコリーのおかか和え、りんご	米	○牛乳、◎ヨーグルト(ドリンク)、 鶏もも肉(皮付き)、米みそ、 かつお節	りんご、たまねぎ、ブロッコリー、だいこん、 ねぎ、みつば、万能ねぎ	牛乳、 プリン、 せんべい
30 土	ジョア	焼きそば、牛乳、 ちくわのサラダ、みかん	中華めん、砂糖	牛乳、ちくわ	みかん、キャベツ、にんじん、たまねぎ ブロッコリー、みかん	麦茶、 オレンジゼリー、 ムーンライト



☆ 一日の平均給与量 ☆

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 514kcal 19.2g 17.1g 196mg 2.0mg 161μg 0.29mg 0.36mg 40mg
 3歳未満児 454kcal 17.9g 14.7g 237mg 1.9mg 149μg 0.26mg 0.37mg 33mg

★都合により食材の変更があります。
 ★牛肉を使用する場合があります。

