

令和5年 12月 昼食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明高倉保育園

日付	10時おやつ	献立	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	バナナ	ハヤシライス、オーロラサラダ、ヨーグルト、かぼちゃのポターージュ	◎フライドポテト、米、◎油、卵抜きマヨネーズ、油	◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、牛乳、豚肉(肩ロース)	◎バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、マッシュルーム缶	選べるフライドポテト、牛乳、教育昆布
02 土	牛乳	焼とり丼、小松菜おほか和え、グレープフルーツ、みそ汁(厚揚げ・わかめ)	米、◎パイ皮、◎砂糖、油、片栗粉、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	グレープフルーツ、こまつな、ねぎ、◎かぼちゃ、にんじん、さやえんどう、カットわかめ、しょうが、焼きのり	パンキンパイ、牛乳
03 日	牛乳	御飯、かじきのフライ、ブロッコリーの三色サラダ、キウイフルーツ、はくさいスープ	米、◎さつま芋、油、フレンチドレッシング(分離型)、パン粉、小麦粉	◎牛乳、◎牛乳、かじき、◎スライスチーズ、卵	キウイフルーツ、ブロッコリー、はくさい、赤ピーマン、たまねぎ、コーン(冷凍)、しめじ	さつま芋のチーズはさみ焼き、牛乳
04 月	牛乳、野菜スティック	御飯、豆腐の旨煮、わかめと春雨の和え物、オレンジ、中華スープ(きくらげ)	米、◎ホットケーキ粉、◎メープルシロップ、はるさめ、◎砂糖、片栗粉、ごま油、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、◎卵、◎バター、ごま	オレンジ、はくさい、◎にんじん、にんじん、根切りもやし、ねぎ、きゅうり、えのきたけ、カットわかめ、黒さくらげ	ホットケーキ、牛乳
05 火	ブチダノン	ひじきごはん、ぶり大根、ほうれん草とじゃこのお浸し、りんご、みそ汁(なめこ)	米、砂糖、油	ぶり、◎牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、油揚げ、◎ブチダノン	りんご、だいこん、ほうれんそう、なめこ、にんじん、葉ねぎ、しょうが、ひじき	パパロア、麦茶、カル鉄ウエハース
06 水	牛乳、きらず揚げ	ポパイロール、ハッシュドミートボール、コロコロサラダ、みかん、牛乳	ポパイロール、◎米、じゃがいも 乱切りカット 冷凍、小麦粉、油、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、◎豚肉(ロース)、◎油揚げ、バター	みかん、にんじん、だいこん、きゅうり、たまねぎ、ブロッコリー、◎しょうが、◎刻みこんぶ、にんにく	しじゅうし、麦茶
07 木	牛乳	御飯、たらちりのチリソース風、こまつなのナムル、パイナップル、すまし汁(はくさい・ねぎ)	米、◎クレープ皮、油、砂糖、片栗粉、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、たら、◎ホイップクリーム、ごま	パイナップル、こまつな、ねぎ、根切りもやし、◎バナナ、はくさい、にんじん、コーン(冷凍)、葉ねぎ	クレープ、牛乳
08 金	バナナ	ベーコンとほうれん草のスパゲティ、チキンナゲット、キャベツとツナのサラダ、グレープフルーツ、オニオンスープ	スパゲティ、◎米、フレンチドレッシング(分離型)、◎砂糖、◎油	◎牛乳、チキンナゲット、卵抜きベーコン、ツナ油漬缶、◎ピザ用チーズ	◎バナナ、グレープフルーツ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム缶、にんにく、◎パセリ	ミルク粥粥リゾット、麦茶、教育昆布
09 土	牛乳	御飯、カレーの煮つけ、いんげん胡麻あえ、バナナ、豚汁	米、◎食パン、板こんにゃく、◎マヨネーズ、砂糖、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、かき、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、◎しらす干し、すりごま、油揚げ	バナナ、いんげん、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、しょうが、◎あおのり	しらすトースト、牛乳
10 日	牛乳	きつねうどん、ちくわ磯辺揚げ、小松菜のおほかあえ、りんご	ゆでうどん、◎米、小麦粉、片栗粉、油、砂糖、◎油	◎牛乳、ちくわ、◎豚肉(肩ロース)、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、かつお節	りんご、こまつな、たまねぎ、にんじん、ねぎ、あおのり	肉巻きおにぎり、麦茶
11 月	牛乳、きらず揚げ	御飯、鶏のから揚げ、かぶの塩昆布あえ、みかん、かきたまスープ	米、◎小麦粉、◎砂糖、片栗粉、油	◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、◎バター、◎卵、卵	みかん、かぶ、ほうれんそう、にんじん、かぶ・葉、塩こんぶ、にんにく、しょうが	マドレーヌ、牛乳
12 火	ブチダノン	菜飯、さわらのコーンマヨネーズ焼き、キャベツのサラダ、パイナップル、トマトスープ	米、◎じゃがいも、マヨネーズ、フレンチドレッシング(分離型)、◎ぎょうざの皮、◎油、小麦粉、油	さわら、◎ツナ油漬缶、バター、粉チーズ、◎ブチダノン	パイナップル、キャベツ、根切りもやし、トマト、たまねぎ、クリームコーン缶、レタス、◎たまねぎ、カットわかめ、パセリ	サモサ、ジョア
13 水	牛乳、野菜スティック	ジャムパン、スパニッシュオムレツ、きのこのソテー、スティックチーズ、コーンポターージュ	食パン、◎マカロニ、じゃがいも ハーフ 冷凍、◎油、◎砂糖	◎牛乳、◎牛乳、牛乳、卵、チーズ、ベーコン、チーズ、◎豚ひき肉、◎粉チーズ、バター	クリームコーン缶、たまねぎ、ほうれんそう、◎きゅうり、ほうれんそう(冷凍)、◎トマトペースト、◎たまねぎ、コーン(冷凍)、えのきたけ、しめじ、いちごジャム、◎にんにく	マカロニのトマト煮、牛乳
14 木	牛乳	御飯、さといもロケット、小松菜の納豆あえ、りんご、みそ汁(白菜・あげ)	米、さといも(冷凍)、パン粉、◎焼ふ、小麦粉、油、◎砂糖	◎牛乳、◎牛乳、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎バター	りんご、はくさい、こまつな、にんじん、キャベツ、えのきたけ、ひじき、こんぶ(だし用)	お麩ラスク、牛乳
15 金	バナナ	みそラーメン、真珠蒸し、きゅうりの中華風サラダ、オレンジ	ゆで中華めん、◎じゃがいも、もち米、◎上新粉、ごま油、片栗粉、砂糖、◎油	◎牛乳、豚ひき肉、豚肉(肩ロース)、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	◎バナナ、オレンジ、根切りもやし、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、コーン(冷凍)、にら、干しいたけ、しょうが、カットわかめ、◎あおのり	芋もち、牛乳、教育昆布
16 土	牛乳	焼とり丼、小松菜おほか和え、グレープフルーツ、みそ汁(厚揚げ・わかめ)	米、◎パイ皮、◎砂糖、油、片栗粉、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	グレープフルーツ、こまつな、ねぎ、◎かぼちゃ、にんじん、さやえんどう、カットわかめ、しょうが、焼きのり	パンキンパイ、牛乳
17 日	牛乳	御飯、さけのちゃんちゃん焼き、三色お浸し(チンゲン菜)、パイン缶、すまし汁(とろろこんぶ・ねぎ)	米、◎ホットケーキ粉、◎油、花魁、砂糖	◎牛乳、◎調整豆乳、さけ、◎ウインナー、白みそ、◎卵、◎牛乳、バター	パイン缶、チンゲンサイ、にんじん、根切りもやし、キャベツ、たまねぎ、しめじ、葉ねぎ、とろろこんぶ、レモン果汁	手作りアメリカンドッグ、まめびよ
18 月	牛乳、野菜スティック	カレーバイキング(トッピング)、マカロニサラダ、オレンジ、わかめスープ	米、◎ケーキ、マヨネーズ、マカロニ、じゃがいも ハーフ 冷凍、油	◎牛乳、◎牛乳、カクテルウインナー、卵、スライスチーズ、豚肉(肩ロース)	オレンジ、にんじん、◎にんじん、コーン(冷凍)、たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ、ねぎ、カットわかめ	お誕生日ケーキ(純組はホットケーキ)、牛乳
19 火	ブチダノン	ひじきごはん、ぶり大根、ほうれん草とじゃこのお浸し、りんご、みそ汁(なめこ)	米、砂糖、油	ぶり、◎牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、油揚げ、◎ブチダノン	りんご、だいこん、ほうれんそう、なめこ、にんじん、葉ねぎ、しょうが、ひじき	パパロア、麦茶、カル鉄ウエハース
20 水	牛乳、きらず揚げ	ポパイロール、ハッシュドミートボール、コロコロサラダ、みかん、牛乳	ポパイロール、◎米、じゃがいも 乱切りカット 冷凍、小麦粉、油、砂糖	牛乳、◎牛乳、◎豚肉(ロース)、◎油揚げ、バター	みかん、にんじん、だいこん、きゅうり、たまねぎ、ブロッコリー、◎しょうが、◎刻みこんぶ、にんにく	しじゅうし、麦茶
21 木	牛乳	御飯、たらちりのチリソース風、こまつなのナムル、パイナップル、すまし汁(はくさい・ねぎ)	米、◎クレープ皮、油、砂糖、片栗粉、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、たら、◎ホイップクリーム、ごま	パイナップル、こまつな、ねぎ、根切りもやし、◎バナナ、はくさい、にんじん、コーン(冷凍)、葉ねぎ	クレープ、牛乳
22 金	バナナ	ベーコンとほうれん草のスパゲティ、チキンナゲット、キャベツとツナのサラダ、グレープフルーツ、オニオンスープ	スパゲティ、◎小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)、◎砂糖、◎油	◎牛乳、チキンナゲット、卵抜きベーコン、ツナ油漬缶	◎バナナ、グレープフルーツ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、◎かぼちゃ、マッシュルーム缶、にんにく、パセリ	かぼちゃ蒸しパン、牛乳、教育昆布
23 土	牛乳	御飯、カレーの煮つけ、いんげん胡麻あえ、バナナ、豚汁	米、◎食パン、板こんにゃく、◎マヨネーズ、砂糖、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、かき、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、◎しらす干し、すりごま、油揚げ	バナナ、いんげん、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、しょうが、◎あおのり	しらすトースト、牛乳
24 日	牛乳	オムライス、コールスローサラダ、オレンジ、かぶのスープ	米、◎強力粉、◎じゃがいも、卵抜きマヨネーズ、油、◎マヨネーズ、◎油、砂糖、◎砂糖	◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、◎ウインナー、◎豚ひき肉、◎牛ひき肉、◎ピザ用チーズ	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、かぶ、にんじん、きゅうり、◎ピーマン、かぶ・葉、◎コーン缶	手作りピザ、牛乳
25 月	牛乳、きらず揚げ	選べるジャムパン、ミートグラタン、ブロッコリーの三色サラダ、果物盛り合わせ、コーンポターージュ	食パン、◎砂糖、マカロニ、パン粉、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)、◎砂糖	◎牛乳、◎牛乳、牛乳、◎卵、豚ひき肉、ピザ用チーズ、◎ホイップクリーム、◎バター	みかん、クリームコーン缶、たまねぎ、ブロッコリー、りんご、さくらんぼ缶、コーン(冷凍)、にんじん、◎いちご、マッシュルーム缶、トマトピューレ、ブルーベリージャム、いちごジャム	手作りプリン、麦茶、カル鉄ウエハース
26 火	ブチダノン	菜飯、さわらのコーンマヨネーズ焼き、キャベツのサラダ、パイナップル、トマトスープ	米、◎じゃがいも、マヨネーズ、フレンチドレッシング(分離型)、◎ぎょうざの皮、◎油、小麦粉、油	さわら、◎ツナ油漬缶、バター、粉チーズ、◎ブチダノン	パイナップル、キャベツ、根切りもやし、トマト、たまねぎ、クリームコーン缶、レタス、◎たまねぎ、カットわかめ、パセリ	サモサ、ジョア
27 水	牛乳、野菜スティック	御飯、鶏のから揚げ、かぶの塩昆布あえ、みかん、かきたまスープ	米、◎小麦粉、◎砂糖、片栗粉、油	◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、◎バター、◎卵、卵	みかん、かぶ、◎にんじん、ほうれんそう、にんじん、かぶ・葉、塩こんぶ、にんにく、しょうが	マドレーヌ、牛乳
28 木	牛乳	みそラーメン、真珠蒸し、きゅうりの中華風サラダ、オレンジ	ゆで中華めん、◎じゃがいも、もち米、◎上新粉、ごま油、片栗粉、砂糖、◎油	◎牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、豚肉(肩ロース)、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、根切りもやし、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、コーン(冷凍)、にら、干しいたけ、しょうが、カットわかめ、◎あおのり	芋もち、牛乳
29 金	バナナ	御飯、すずきの竜田揚げ、白菜のなめたけあえ、グレープフルーツ、あおさ汁	米、◎焼ふ、片栗粉、◎砂糖、油、砂糖	◎牛乳、すずき、米みそ(淡色辛みそ)、◎バター	◎バナナ、はくさい、グレープフルーツ、にんじん、なめたけ、あおのり、しょうが	お麩ラスク、牛乳、教育昆布
30 土	牛乳	クワッサン、タンドリーチキン、ポパイサラダ、スティックチーズ、ジュリエンスープ	クワッサン、◎米、フレンチドレッシング(分離型)	◎牛乳、鶏もも肉、チーズ、ヨーグルト、◎しらす干し、ベーコン、◎ピザ用チーズ	ほうれんそう、にんじん、根切りもやし、たまねぎ、にんにく	しらすチーズおむすび、麦茶
31 日	牛乳	にゅうめん、納豆あげ、小松菜の磯あえ、りんご	◎食パン、干しそうめん、◎砂糖、片栗粉、小麦粉	◎牛乳、◎牛乳、挽きわり納豆、◎卵、豚肉(ロース)	りんご、こまつな、たまねぎ、根切りもやし、ねぎ、オクラ、あさつき、焼きのり	フレンチトースト、牛乳

☆ 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 546kcal	21.1g	19.7g	236mg	3.4mg	236μg	0.32mg	0.40mg	41mg
3歳未満児 463kcal	18.4g	17.8g	259mg	2.6mg	209μg	0.28mg	0.41mg	32mg

献立は仕入れの都合で変更することがあります。ご了承ください。



今年も残すところあと1か月余りとなり、いよいよ冬本番です。寒さに負けず、元気にお外で遊びましょう。

12月は遊戯会、もちつき、クリスマス会など行事が盛りだくさんです。

給食のクリスマスメニューも楽しみにしててください。

太字に下線を引いてあるメニューがリクエストメニューです。