

# 平成30年12月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園  
光明第四保育園

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 土	豆乳	きのこの和風スパゲティ、根菜サラダ、キウイフルーツ、麦茶	スパゲティ、ロールパン、マヨネーズ、砂糖	◎牛乳、◎ウインナー、ベーコン、バター、白いりごま、◎豆乳	キウイフルーツ、きゅうり、たまねぎ、しめじ、エリンギ、えのきたけ、れんこん、いちじょう切り、ごぼう、にんじん、焼きのり	牛乳、ウインナーロール
3 月	豆乳	ごはん、白菜のすまし汁、さばのみそ煮、五目ひじき、りんご	米、玄米、砂糖、◎砂糖	さば、◎豚ひき肉、白みそ、油揚げ、◎豆乳、◎牛乳	りんご、はくさい、えのきたけ、れんこん、いちじょう切り、にんじん、◎たまねぎ、さやえんどう、くひじき、◎ホールのマト缶詰、◎にんじん、万能ねぎ、しょうが	牛乳、ミートパイ
4 火	飲むヨーグルト	ごはん、大根となめこのみそ汁、豚肉の生姜焼き、ブロッコリーのおかか和え、みかん	米、玄米、油、砂糖、ごま油	豚肉(肩ロース)、◎牛乳、だし入りみそ、かにかまぼこ、◎パパロアの素、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	みかん、ブロッコリー、なめこ、たまねぎ、だいこん、コーン缶、もやし、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、カットわかめ	麦茶、かぼちゃのパパロア、カルシウムせんべい
5 水	豆乳	みそマーボー丼、中華風コンソープ、春雨サラダ、パイ	米、◎食パン、◎マヨネーズ、砂糖、はるさめ、片栗粉、玄米、ごま油	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ハム、テンメンジャン(落花生なしのもの)、◎豆乳	もやし、パインアップル、ねぎ、クリームコーン缶、きゅうり、◎コーン缶、万能ねぎ、チンゲンサイ、干しいたけ	牛乳、真珠蒸し、するめ
6 木	豆乳	ポパイロール、ミネストローネ、鮭のチーズ焼き、キャベツのフレンチサラダ、バナナ	◎米、フレンチドレッシング(乳化型)、じゃがいも、油	さけ、◎牛乳、◎鶏ささ身、とろけるチーズ、かにかまぼこ、ウインナー、◎豆乳	バナナ、トマトピューレ、キャベツ、トマト、きゅうり、◎ねぎ、にんじん、たまねぎ、セロリー、かぶ、にんにく	麦茶、ミルク粥
7 金	飲むヨーグルト	ごはん、レタススープ、鶏のから揚げ、切干大根とひじきのサラダ、オレンジ	米、油、玄米、マヨネーズ、片栗粉、小麦粉	◎牛乳、鶏もも肉、ベーコン、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、レタス、コーン缶、マッシュルーム缶、にんじん、えのきたけ、くひじき、切干しいたけ、しょうが	牛乳、ベルギーワッフル
8 土						
10 月	野菜ジュース	菜飯、麩のすまし汁、さつま芋の春巻き、ブロッコリーのごま和え、みかん	米、さつまいも、◎ホットケーキ粉、春巻きの皮、油、三温糖、玄米、◎砂糖、焼ふ	◎牛乳、すりごま、◎豆乳	みかん、ブロッコリー、◎りんご(缶詰)、もやし、にんじん、いんげん、ねぎ、カットわかめ	豆乳、りんご蒸しパン
11 火	牛乳	ミートソーススパゲティ、ハッシュドポテト、白菜とツナのサラダ、バナナ	マカロニ・スパゲティ、三温糖、◎砂糖、マヨネーズ	◎ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、ツナ水煮缶、◎牛乳	バナナ、はくさい、たまねぎ、にんじん、◎みかん缶、ホールのマト缶詰、◎パイ缶、コーン缶、グリーンピース(冷凍)	麦茶、フルーツヨーグルト、ウエハース
12 水	豆びよいちご	クリームシチューライス、星型コロッケ、ブロッコリーとトマトのサラダ、フルーツカクテル	米、じゃがいも、パン粉、小麦粉、油、フレンチドレッシング(乳化型)、◎アラザン	◎牛乳、牛乳、◎ホイップクリーム、えび、豚ひき肉、鶏ひき肉、サラダチーズ、脱脂粉乳、バター、◎豆乳飲料	ブロッコリー、みかん缶、パイ缶、たまねぎ、しめじ、キウイフルーツ、にんじん、ミニトマト、ほうれんそう、マッシュルーム、◎ストロベリーソース、グリーンピース、焼きのり	牛乳、誕生ケーキ
13 木	飲むヨーグルト	ごはん、里芋のみそ汁、ぶり大根、ほうれん草の磯あえ、みかん	米、◎くもち米、◎さいとも、◎片栗粉、砂糖、玄米	◎牛乳、ぶり、◎豚ひき肉、◎おから、だし入りみそ、油揚げ、◎するめ、◎ヨーグルト(ドリンク)	だいこん、みかん、ほうれんそう、もやし、ごぼう、にんじん、ねぎ、◎あさつき、しょうが、焼きのり	牛乳、コーンマヨート
14 金	豆乳	カレーライス、豆腐ナゲット、コールスローサラダ、バナナ	米、じゃがいも、◎小麦粉、マヨネーズ、玄米、油、◎砂糖	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、◎ホイップクリーム、◎卵、脱脂粉乳、◎バター、◎豆乳	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、◎もも缶、コーン缶	牛乳、ピーチクレープ
15 土	飲むヨーグルト	塩ラーメン、ぎょうざ、もやしと人参のナムル、キウイフルーツ	ゆで中華めん、砂糖、ごま油、油	◎牛乳、豚ひき肉、白いりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	キウイフルーツ、もやし、にんじん、キャベツ、コーン缶、たけのこ(塩蔵しなちく)	牛乳、赤ちゃんのおしりパン
17 月	牛乳	ごはん、白菜のすまし汁、さばのみそ煮、五目ひじき、りんご	◎じゃがいも、米、玄米、砂糖、◎油、◎砂糖	さば、白みそ、油揚げ、◎白みそ、◎牛乳	りんご、はくさい、えのきたけ、れんこん、いちじょう切り、にんじん、さやえんどう、くひじき、万能ねぎ、しょうが	麦茶、せいだのたまじ、おしゃぶり昆布
18 火	豆乳	ごはん、大根となめこのみそ汁、豚肉の生姜焼き、ブロッコリーのおかか和え、みかん	米、玄米、油、砂糖、ごま油	豚肉(肩ロース)、◎牛乳、◎パパロアの素、だし入りみそ、かにかまぼこ、かつお節、◎豆乳	みかん、ブロッコリー、なめこ、たまねぎ、だいこん、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、カットわかめ	麦茶、いちごパパロア、カルシウムせんべい
19 水	飲むヨーグルト	みそマーボー丼、中華風コンソープ、春雨サラダ、パイ	米、◎食パン、◎マヨネーズ、はるさめ、砂糖、片栗粉、玄米、ごま油	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ハム、テンメンジャン(落花生なしのもの)、◎ヨーグルト(ドリンク)	もやし、パインアップル、ねぎ、クリームコーン缶、きゅうり、◎コーン缶、万能ねぎ、チンゲンサイ、干しいたけ	牛乳、真珠蒸し、するめ
20 木	豆乳	ポパイロール、ミネストローネ、鮭のチーズ焼き、キャベツのフレンチサラダ、バナナ	◎米、フレンチドレッシング(乳化型)、じゃがいも、◎油、◎玄米	◎牛乳、さけ、◎豚肉(肩ロース)、とろけるチーズ、かにかまぼこ、ウインナー、◎油揚げ、◎わかめ(煮干し)、◎豆乳	バナナ、トマトピューレ、キャベツ、トマト、きゅうり、にんじん、たまねぎ、セロリー、かぶ、◎刻みこんぶ、にんにく、◎しょうが	牛乳、しじゅうおにぎり、小魚
21 金	豆びよココア	かぼちゃのほうとう、ちくわの磯辺揚げ、小松菜のごまあえ、りんご	天ぷら粉、油、◎砂糖、砂糖	◎牛乳、◎ヨーグルト(無糖)、ちくわ、◎クリームチーズ、米みそ、豚肉(肩ロース)、◎生クリーム、◎豆乳飲料	◎バナナ、りんご、かぼちゃ、こまつな、もやし、だいこん、ごぼう、にんじん、コーン缶、ねぎ、なめこ、あおのり	牛乳、おはぎ
22 土	飲むヨーグルト	焼き鳥丼、じゃが芋と青菜のみそ汁、キャベツの和風サラダ、グレープフルーツ	米、◎ロールパン、じゃがいも、玄米、油、◎砂糖、片栗粉	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、◎生クリーム、かにかまぼこ、米みそ、◎ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、キャベツ、もやし、◎もも缶、ほうれんそう、◎パイ缶、にんじん、カットわかめ、刻みのり	牛乳、フルーツサンド
24 月						
25 火	豆びよいちご	雪だるまパン、クラムチャウダー、ツリー型ハンバーグ、はんぺんサラダ、オレンジ	じゃがいも、パン粉、フレンチドレッシング(分離型)、◎砂糖	◎牛乳、牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、白はんぺん、◎ホイップクリーム、サラダチーズ、あさり、◎豆乳飲料	オレンジ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ミニトマト、マッシュルーム、◎もも缶、◎キウイフルーツ、◎いちご	牛乳、クリスマスケーキ
26 水	牛乳	ミートソーススパゲティ、ハッシュドポテト、白菜とツナのサラダ、バナナ	マカロニ・スパゲティ、三温糖、◎砂糖、マヨネーズ	◎ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、ツナ水煮缶、◎牛乳	バナナ、はくさい、たまねぎ、にんじん、◎みかん缶、ホールのマト缶詰、◎パイ缶、コーン缶、グリーンピース(冷凍)	麦茶、フルーツヨーグルト、ウエハース
27 木	豆乳	ごはん、里芋のみそ汁、ぶり大根、五目ひじき、みかん	米、◎くもち米、しらす、さいとも、◎片栗粉、砂糖、玄米	◎牛乳、ぶり、◎豚ひき肉、◎おから、油揚げ、だし入りみそ、◎するめ、◎豆乳	だいこん、みかん、ごぼう、ねぎ、にんじん、◎あさつき、さやえんどう、くひじき、しょうが	牛乳、コーンマヨート
28 金	飲むヨーグルト	カレーライス、豆腐ナゲット、コールスローサラダ、バナナ	米、じゃがいも、◎小麦粉、マヨネーズ、玄米、油、◎砂糖	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、◎ホイップクリーム、◎卵、脱脂粉乳、◎バター、◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、◎もも缶、コーン缶	牛乳、ピーチクレープ
29 土	豆乳	けんちんうどん、シウマイ、ブロッコリーの海苔酢和え、みかん	ゆでうどん、砂糖、なたね油	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、◎チーズ、油揚げ、◎豆乳	みかん、ブロッコリー、もやし、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、干しいたけ、焼きのり	牛乳、原宿ドック(チーズ)
31 月	牛乳	オムライス、豆乳スープ、チキンサラダ、オレンジ	米、フレンチドレッシング	豆乳、卵、◎牛乳、鶏ささ身、牛乳、ベーコン、バター、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、ホールのマト缶詰、マッシュルーム	麦茶、フルーチェ、カルシウムせんべい



☆ 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	565kcal	20.3g	19.8g	190mg	2.0mg	167μg	0.36mg	0.39mg	41mg
3歳未満児	486kcal	18.8g	17.6g	227mg	2.0mg	142μg	0.30mg	0.39mg	30mg

### ★今月の食育★

- 18日 輝組 かぼちゃボール作り  
(輝組は昼食にかぼちゃサラダとして試食します。)
- 25日 幼児組 クリスマスケーキ作り

### ★今月の行事食★

- 6日 成道会
- 25日 クリスマス

・仕入れ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。

### ★今月のピックアップ★

- ・10日 昼食: 精進料理
- ・5日、19日 昼食: 魚の取り組み「ぶり大根」  
栄養士会の取り組みで今回は「ぶり大根」を提供します。今月のきゅうしょくだよりにレシピが載っていますのでぜひご家庭でも作ってみてください。
- ・今月の郷土料理「山梨」
- ・2日 昼食: せいだのたまじ  
「せいだのたまじ」とは山梨県上野原市の郷土料理で皮つき小じゃが芋をみそ味に煮つ転がしたものです。今回は食べやすいように普通サイズのじゃが芋を提供します。
- ・2日 昼食: かぼちゃのほうとう  
「ほうとう」は小麦粉を練った生地で作った幅広の太麺をたくさん野菜と一緒に味噌仕立ての汁で煮込んだ料理で、山梨県の郷土料理です。うどんやそばと違って生麺をそのまま具材と一緒に煮込むので、汁にとろみがついて冷めにくいのが特徴です。