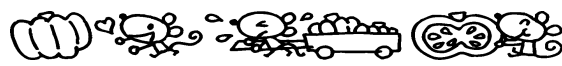


令和3年12月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第五保育園

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 水	牛乳	★精進料理★ ご飯(たくあん)、味噌汁(豆腐・わかめ)、 里芋のコロッケ、小松菜のなめ草和え、りんご	米、里芋、○粟、 パン粉、小麦粉、油、 ○小麦粉、○片栗粉	○こしあん、豆腐、 油揚げ、◎牛乳	りんご、小松菜、なめ草、 だいこん(たくあん)、胡瓜、キャベツ、 人参、こんぶ(だし用)、わかめ、○昆布	栗蒸し羊羹、 〔昆布〕、緑茶
2 木	豆乳	ご飯、豚汁、さわらの照り焼き、 キャベツの香り漬け、みかん	米、○パイ皮、 じゃが芋、油、 ごま、砂糖	○牛乳、さわら、豚肉、 ○ハム、○チーズ、 ◎豆乳	みかん、キャベツ、人参、大根、 こんにやく、葱、ごぼう、レモン果汁	ハムチーズパイ、 牛乳
3 金	飲むヨーグルト	マーボー豆腐丼、帆立スープ、 チンゲン菜ともやしのナムル、オレンジ	米、○食パン、 ○メープルシロップ、 ごま油、油、ごま、 三温糖、片栗粉	○牛乳、豆腐、豚肉、 帆立、◎ヨーグルト	オレンジ、青梗菜、もやし、葱、にら、 人参、かいわれだいこん	メープルトースト、 牛乳
4 土	やさいとりんご ジュース	ツナと水菜のスパゲティー、 〔ミートボール〕、かぼちゃサラダ、 牛乳、バナナ	○焼きおにぎり、 スパゲティー、 マヨドレ、バター、油	牛乳、豚肉、ツナ	バナナ、南瓜、玉葱、水菜、胡瓜、 干しぶどう、海苔、◎ミックスジュース	〔焼きおにぎり〕、 麦茶
6 月	豆乳	ご飯、きのこ汁、さばのみそ煮、 キャベツのゴママヨ和え、 グレープフルーツ	米、○ビーフン、○油、 砂糖、マヨドレ、ごま、 三温糖、○砂糖	○牛乳、鯖、 ○鶏肉、◎豆乳	グレープフルーツ、キャベツ、葱、 ○キャベツ、人参、しめじ、まいたけ、 えのき茸、○人参、○筍、小松菜、 浅葱、○ピーマン	焼きビーフン、 牛乳
7 火	やさいとりんご ジュース	きんぴらご飯、味噌汁(白菜・小松菜)、 擬製豆腐、わかめの酢の物、みかん	○じゃが芋、米、 ○片栗粉、砂糖、油、 ○油、砂糖	○牛乳、豆腐、卵、 鶏肉、かに、油揚げ	みかん、白菜、胡瓜、人参、小松菜、 ごぼう、椎茸、みつば、さやえんどう、 わかめ、○青海苔、◎ミックスジュース	芋もち、 牛乳
8 水	牛乳	食パン、レタススープ、 ポークチャップ、グリーンサラダ、 〔ぶどうゼリー〕	食パン、じゃが芋、○米、 ドレッシング、マーガリン、 油、三温糖、砂糖	豚肉、○牛乳、 ○鶏肉、ベーコン、 ◎牛乳	玉葱、レタス、ホールトマト缶詰、 ブロッコリー、胡瓜、えのき茸、 マッシュルーム、ほうれん草、○浅葱、 アスパラガス、○しめじ、さやいんげん	ミルクがゆ、 麦茶
9 木	飲むヨーグルト	ほうとう風うどん、 ウインナーのカラフル野菜炒め、 牛乳、りんご	うどん、 ○ホットケーキミックス、 油、○バター	牛乳、ウインナー、豚肉、 ○牛乳、○卵、 ◎ヨーグルト	りんご、キャベツ、○パイン缶、大根、 南瓜、赤ピーマン、ピーマン、人参、 椎茸、葱、ごぼう、○昆布	パインケーキ、 〔昆布〕、麦茶
10 金	豆乳	にんじんライス、かぶのスープ、 鮭のバターしょうゆ焼き、 ごぼうのサラダ、オレンジ	米、○小麦粉、 ○無塩バター、○砂糖、 マヨドレ、バター、油、 ごま	○牛乳、鮭、ハム、 ○卵、○チーズ、 ◎豆乳	オレンジ、かぶ、人参、ごぼう、 コーン、ほうれん草、 マッシュルーム、かぶ・葉、昆布	チーズクッキー、 牛乳
11 土	やさいとりんご ジュース	醤油ラーメン、〔シウマイ〕、 ひじきのサラダ、 牛乳、バナナ	中華麺、 ○ホットケーキミックス、 マヨドレ、ごま油	牛乳、しゅうまい、 焼き豚、○牛乳、ハム	バナナ、ほうれん草、○コーン、 コーン、葱、人参、胡瓜、 ひじき、◎ミックスジュース	コーン蒸しパン、 麦茶
13 月	豆乳	ご飯、味噌汁(なめこ・大根・浅葱)、 すき焼き風煮、 いんげんのごま和え(キャベツ)、オレンジ	米、○コッペパン、 ○油、ごま、砂糖、 ○グラニュー糖、油、 ○砂糖	○牛乳、豚肉、豆腐、 ○きな粉、◎豆乳	オレンジ、白菜、玉葱、キャベツ、人参、 大根、いんげん、葱、なめこ、白滝、 えのき茸、浅葱、○昆布	あげぱん(きな粉)、 〔昆布〕、牛乳
14 火	飲むヨーグルト	キーマカレー、ほうれん草のスープ、 オーロラサラダ、グレープフルーツ	米、○じゃが芋、 マカロニ、マヨドレ、 油	豚肉、○ウインナー、 ベーコン、◎牛乳	グレープフルーツ、玉葱、○大根、 ほうれん草、人参、グリーンピース(冷凍)、 いんげん、トマトピューレ、にんにく、 しょうが、○昆布	おでん、 麦茶
15 水	牛乳 心組・幼児組のみ →	あんかけ焼きそば、豆腐スープ、 だいこんサラダ、りんご ※もちつき大会で蒸したもち米(きなこがけ)を食べます。	中華麺、○米、 片栗粉、オリーブ油、 ごま油	豆腐、豚肉、ハム、 ○たらこ、◎牛乳	りんご、○白菜、大根、玉葱、人参、葱、 筍、○小松菜、ピーマン、レモン果汁、 わかめ、パセリ	青菜とたらこおにぎり、 麦茶
16 木	やさいとりんご ジュース	★誕生会メニュー★ チキンソテー、さつまいものスープ、 コールスローサラダ、フルーツポンチ	米、さつまいも、小麦粉、 砂糖、バター、マヨドレ、 油、○カラメル	牛乳、鶏肉、 ○クレープ皮、チーズ、 ○生クリーム、ベーコン	キャベツ、玉葱、もも缶、りんご、みかん缶、 パイン缶、○いちご、人参、小松菜、 マッシュルーム、胡瓜、◎ミックスジュース	誕生ケーキ、 紅茶
17 金	豆乳	ゆかりご飯、味噌汁(玉葱・あおさ)、 ぶりの照り焼き、 ブロッコリーの黒ごまサラダ、みかん	米、○コーンフレーク、 油、三温糖、ごま、ごま	○牛乳、ぶり、◎豆乳	みかん、ブロッコリー、胡瓜、玉葱、 ゆかり(しそ)、あおさ海苔	〔コーンフレーク〕、 牛乳
18 土	牛乳	クリームスパゲティー、〔チキンナゲット〕、 ニース風サラダ、バナナ	じゃが芋、スパゲティー、 ○クラッカー、ドレッシング、 バター、油、小麦粉	牛乳、チキンナゲット、 帆立、○チーズ、 ◎牛乳	バナナ、トマト、玉葱、○ジャム、 ほうれん草、胡瓜、いんげん、 赤ピーマン、パセリ	クラッカーサンド、 麦茶
20 月	豆乳	ご飯、きのこ汁、さばのみそ煮、 キャベツのゴママヨ和え、 グレープフルーツ	米、○ビーフン、○油、 マヨドレ、ごま、三温糖、 砂糖、○砂糖	○牛乳、鯖、 ○鶏肉、◎豆乳	グレープフルーツ、キャベツ、○キャベツ、 葱、人参、しめじ、まいたけ、えのき茸、 ○人参、○筍、小松菜、浅葱、○ピーマン	焼きビーフン、 牛乳
21 火	やさいとりんご ジュース	選べるパン(食パン又はバターロール)、 レタススープ、ポークチャップ、 グリーンサラダ、〔ぶどうゼリー〕	じゃが芋、ロールパン、食パン、 ○お茶、○砂糖、ドレッシング、 ○バター、油、マーガリン、 三温糖、砂糖	○牛乳、豚肉、 ベーコン、○牛乳	玉葱、レタス、ホールトマト缶詰、キャベツ、 胡瓜、えのき茸、マッシュルーム、 ほうれん草、アスパラガス、さやいんげん、 ジャム、◎ミックスジュース	お麩ラスク、 牛乳
22 水	飲むヨーグルト	ご飯、味噌汁(厚揚げ・ねぎ)、 鮭の幽庵焼き、かぼちゃのそぼろ煮、 みかん	米、○食パン、 ○マヨドレ、砂糖、 油、片栗粉	○牛乳、鮭、厚揚げ、 鶏肉、○チーズ、 ◎ヨーグルト	みかん、南瓜、葱、ゆず果皮、 しょうが、○青海苔	青海苔トースト、 牛乳
23 木	豆乳	ほうとう風うどん、 ウインナーのカラフル野菜炒め、 牛乳、りんご	うどん、○おにまん、 油	牛乳、豚肉、ウインナー、 ◎豆乳	りんご、キャベツ、大根、南瓜、 ピーマン、人参、椎茸、葱、赤ピーマン、 黄ピーマン、ごぼう、○昆布	〔おにまん〕、 〔昆布〕、麦茶
24 金	牛乳	★クリスマス会メニュー★ ピラフ、キラキラスープ、トナカイのハンバーグ、 ポテトサラダ、メロン	米、じゃが芋、○マフィン、 ○小麦粉、○砂糖、 マヨドレ、パン粉、 ○無塩バター、油、麩	豚肉、牛ひき肉、 ○生クリーム、牛乳、チーズ、 ローズハム、○牛乳、◎牛乳	メロン、玉葱、ブロッコリー、人参、 大根、○いちご、ミックスベジタブル、 コーン、蓮根、○南瓜、海苔	クリスマスケーキ、 麦茶
25 土	やさいとりんご ジュース	五目ラーメン、〔餃子〕、 豆腐の中華風サラダ、牛乳、バナナ	中華麺、○米、 ごま油、○油、砂糖	牛乳、餃子、豆腐、 ○豚肉、豚肉、○油揚げ	バナナ、キャベツ、人参、青梗菜、コーン、 胡瓜、葱、○人参、○昆布、干し椎茸、 ○しょうが、◎ミックスジュース	しじゅうしい、 麦茶
27 月	飲むヨーグルト	ご飯、味噌汁(なめこ・大根・浅葱)、 すき焼き風煮、 小松菜とコーンの和え物、オレンジ	米、○ドーナツ、 砂糖、油	○牛乳、豚肉、 豆腐、◎ヨーグルト	オレンジ、小松菜、白菜、玉葱、大根、 葱、人参、なめこ、白滝、えのき茸、 コーン、浅葱、○昆布	〔ツイストドーナツ〕、 〔昆布〕、牛乳
28 火	牛乳	ゆかりご飯、あおさ汁、 ぶりのみそ照り焼き、 ブロッコリーの黒ごまサラダ、みかん	米、○クラッカー、 ○砂糖、砂糖、ごま	○ヨーグルト、ぶり、 ◎牛乳	みかん、ブロッコリー、胡瓜、○もも缶、 ○パイン缶、玉葱、○みかん缶、 ○いちご、あおさ海苔、ゆかり(しそ)、 しょうが	フルーツヨーグルト、 〔クラッカー〕、麦茶
29 水	豆乳	三色丼、味噌汁(豆腐・わかめ)、 里芋と切干大根の旨煮、 グレープフルーツ	米、里芋、 ○ロールパン、砂糖、 油、○油	○牛乳、卵、鶏肉、 豆腐、○ウインナー、 油揚げ、◎豆乳	グレープフルーツ、ほうれん草、 ○キャベツ、人参、切り干し大根、 しょうが、わかめ	ホットドッグ、 牛乳
30 木	飲むヨーグルト	ハヤシライス、白菜とハムのサラダ、 牛乳、りんご	米、じゃが芋、 ○ホットケーキミックス、 ドレッシング、○マヨドレ、 ○油、油	牛乳、牛肉(もも)、ハム、 ○えび、◎ヨーグルト	りんご、白菜、玉葱、○キャベツ、 マッシュルーム、コーン、人参、 ○葱、○青海苔	お好み焼き、 麦茶
31 金	やさいとりんご ジュース	たぬきうどん、れんこんつくね、 牛乳、バナナ	うどん、○ワッフル、 天かす、片栗粉、 油	牛乳、鶏肉、豆腐	バナナ、蓮根、葱、ほうれん草、 わかめ、しょうが、◎ミックスジュース	〔ワッフル〕、 麦茶

☆ 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	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
3歳以上児	536kcal	21.4g	16.7g	242mg	2.3mg	189μg	0.29mg	0.34mg	19mg
3歳未満児	474kcal	19.0g	14.8g	200mg	2.1mg	187μg	0.25mg	0.27mg	20mg

* 材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。

今年もあと1か月となりました。12月は餅つきやクリスマス会など楽しい行事が沢山あります。バランスの良い食事を心掛け、風邪など引かずに元気に過ごしましょう！



