

令和4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木	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、小松菜のなめたけ和え、みかん	米、里芋、 ○ホットケーキミックス、 パン粉、小麦粉、油、 ○三温糖、○ろみつ	○豆腐、豆腐、 油揚げ、◎牛乳	みかん、小松菜、なめ茸、 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	抹茶ケーキ、 緑茶
2金	飲むヨーグルト	ご飯、かぶのスープ、 さばのカレームニエル、ポパイサラダ、 柿	米、小麦粉、 ごま	◎牛乳、鯖、 ベーコン、◎ヨーグルト	柿、かぶ、ほうれん草、キャベツ、 マッシュルーム、人参、かぶ・葉	[りんごのタルト]、 牛乳
3土	やさいとりんご ジュース	ミート和風スパゲティー、 さつまいものサラダ、豆乳、バナナ	○焼きおにぎり、さつまいも、 スパゲティー、マヨドレ、 オリーブ油	豆乳、豚肉、ハム	パナナ、胡瓜、ほうれん草、玉葱、 しめじ、◎ミックスジュース	[焼きおにぎり]、 麦茶
5月	豆乳	ご飯、中華風コーンスープ、 麻婆豆腐、切り干し大根のナムル、 パイナップル	米、○小麦粉、○油、 ○三温糖、油、ごま油、 三温糖、片栗粉	◎牛乳、豆腐、 豚肉、ハム、◎豆乳	パイナップル、コーン、もやし、葱、えのき茸、 にら、ピーマン、切り干し大根、○ほうれん草、 ○ピーマン、○トマト、○ごぼう、浅葱	お野菜クッキー※、 牛乳
6火	焼き芋、 麦茶	わかめうどん、鶏ごぼうつくね、 牛乳、りんご	うどん、◎さつまいも、 ○ぎょうざの皮、 パン粉、三温糖	牛乳、鶏肉、 ○チーズ、油揚げ	りんご、葱、ごぼう、ほうれん草、 玉葱、○玉葱、○ピーマン、わかめ	変わりピザ、 麦茶
7水	やさいとりんご ジュース	ポパイロールパン、クラムチャウダー風、 ミートオムレツ、コーンサラダ、オレンジ	ポパイロールパン、小麦粉、 ○ホットケーキミックス、 じゃが芋、マカロニ、 油、バター、○マヨドレ、○油	◎牛乳、卵、牛乳、豚肉、 ベーコン、○えび	オレンジ、玉葱、○キャベツ、人参、レタス、 コーン、○葱、トマトピューレ、アスパラガス、 マッシュルーム、セロリ、○昆布、 ○青海苔、◎ミックスジュース	お好み焼き、 [昆布]、牛乳
8木	胡瓜スティック、 豆乳	納豆ご飯、煮込み汁、 さわらの照り焼き、小松菜の磯和え、 みかん	米、○米、砂糖	さわら、納豆、豆腐、 ◎牛乳、○鶏肉、 油揚げ、◎豆乳	みかん、小松菜、人参、大根、葱、 ○しめじ、○浅葱、海苔、 青海苔、◎胡瓜	ミルクがゆ、 麦茶
9金	飲むヨーグルト	ご飯、味噌汁(ほうれん草・油揚げ)、 鶏肉の甘酢しょうゆ、ブロッコリーの和風和え、 グレープフルーツ	米、○コッペパン、○油、 マヨドレ、○グラニュー糖、 ○砂糖、砂糖、三温糖	◎牛乳、鶏肉、卵、 油揚げ、○きな粉、 ◎ヨーグルト	グレープフルーツ、ブロッコリー、 ほうれん草、人参、葱	あげぱん(きな粉)、 牛乳
10土	やさいとりんご ジュース	醤油ラーメン、もやしの中華風和え物、 豆乳、バナナ	中華麺、 ○ホットケーキミックス、 砂糖、ごま油	豆乳、焼き豚、◎豆乳	バナナ、もやし、ほうれん草、小松菜、 コーン、人参、葱、○干しぶどう、 ◎ミックスジュース	レーズン蒸しパン、 麦茶
12月	飲むヨーグルト	パンプキン食パン、ポルシチ、 シーフードサラダ、オレンジ	パンプキン食パン、○米、 じゃが芋、砂糖、 ○三温糖、 オリーブ油、○油	牛肉(もも)、かに、えび、 ○油揚げ、◎ヨーグルト	オレンジ、玉葱、レタス、人参、 トマトピューレ、ピーツ、キャベツ、胡瓜、 ヤングコーン缶、○人参、パセリ	五目おにぎり (非常食使用)、 麦茶
13火	牛乳	肉みそうどん、中華スープ(チンゲン菜)、 白菜とハムのサラダ、みかん	うどん、○麩、○三温糖、 片栗粉、○油、油、 砂糖、ごま油	◎牛乳、豚肉、 ハム、◎豆乳、◎牛乳	みかん、白菜、玉葱、人参、青梗菜、 コーン、えのき茸、葱、ピーマン、 干し椎茸、○昆布	お麩ラスク、 [昆布]、牛乳
14水	大根スティック、 豆乳	ご飯、味噌汁(南瓜・玉葱)、 たらの磯辺焼き、れんこんのきんぴら、 グレープフルーツ	米、こめこ、油、 片栗粉、ごま油、砂糖	◎牛乳、たら、 豚肉、◎豆乳	グレープフルーツ、蓮根、南瓜、人参、 玉葱、ピーマン、青海苔、◎大根	[紫芋ソフト]、 牛乳
15木	牛乳	★誕生会メニュー★ カレーライス、[たこウインナー]、 ミモザサラダ、オレンジジュース、メロン	米、じゃが芋、 ○ホットケーキミックス、 マヨドレ、油、○無塩バター、 ○ビスケット、○砂糖	ウインナー、豚肉、 ○生クリーム、◎牛乳、卵、 ハム、◎ヨーグルト、◎牛乳	オレンジ濃縮果汁、メロン、 ブロッコリー、玉葱、人参	誕生会ケーキ、 紅茶
16金	飲むヨーグルト	きんぴらご飯、味噌汁(大根・なめこ)、 鶏肉の梅肉焼き、キャベツの浅漬け、 みかん	米、○米、○片栗粉、 砂糖、油、○ごま油、 三温糖	◎牛乳、鶏肉、○豚肉、 ○豆腐、油揚げ、 ◎ヨーグルト	みかん、キャベツ、大根、なめこ、胡瓜、 ○玉葱、ごぼう、梅肉、人参、浅葱、 しそ、さやえんどう、○干し椎茸	真珠蒸し、 牛乳
17土	やさいとりんご ジュース	スパゲティーナポリタン、 チキンサラダ、豆乳、バナナ	○じゃが芋、 スパゲティー、 オリーブ油、○油	豆乳、ウインナー、 鶏肉	バナナ、キャベツ、玉葱、胡瓜、人参、 マッシュルーム、ピーマン、○青海苔、 ◎ミックスジュース	フライドポテト風、 麦茶
19月	豆乳	ご飯、味噌汁(大根・わかめ)、 豚肉のしょうが焼き、 野菜の三色和え、りんご	米、○パンプキン食パン、 ○グラニュー糖、 砂糖、○バター、油	◎牛乳、豚肉、◎豆乳	りんご、玉葱、キャベツ、大根、 ほうれん草、人参、わかめ	シュガートースト、 牛乳
20火	人参スティック、 飲むヨーグルト	納豆ご飯、煮込み汁、 さわらの照り焼き、小松菜の磯和え、 みかん	米、砂糖	◎牛乳、さわら、納豆、 豆腐、油揚げ、 ◎ヨーグルト	みかん、小松菜、人参、大根、葱、 海苔、青海苔、◎人参	[あんまん]、 牛乳
21水	豆乳	ポパイロールパン、クラムチャウダー風、 ミートオムレツ、コーンサラダ、オレンジ	ポパイロールパン、小麦粉、 ○ホットケーキミックス、 じゃが芋、マカロニ、 油、バター、○マヨドレ、○油	◎牛乳、◎豆乳、卵、 牛乳、豚肉、 ベーコン、○えび	オレンジ、玉葱、○キャベツ、人参、レタス、 コーン、○葱、トマトピューレ、アスパラガス、 マッシュルーム、セロリ、○昆布、○青海苔	お好み焼き、 [昆布]、牛乳
22木	飲むヨーグルト	ご飯、あおさ汁、鮭の西京焼き、 かぼちゃのそぼろあんかけ、みかん	米、○コーンフレーク、 片栗粉	◎牛乳、鮭、鶏肉、 ◎ヨーグルト	みかん、南瓜、玉葱、あおさ海苔	[コーンフロスティ]、 牛乳
23金	牛乳	★クリスマスメニュー★ お星さまパン、キラキラスープ、 ローストチキン(カレー風味)、 マカロニサラダ、フルーツポンチ	パン、○ロールケーキ、 マカロニ、マヨドレ、 砂糖、麩、○砂糖	◎牛乳、鶏肉、 ○生クリーム、ハム、 ◎牛乳	人参、大根、りんご、メロン、みかん缶、 胡瓜、コーン、○いちご、 にんにく、しょうが	クリスマスケーキ、 牛乳
24土	やさいとりんご ジュース	焼きそば、豆腐スープ(わかめ)、 白菜の中華和え、バナナ	中華麺、○干しいも、 油、砂糖、ごま油	◎豆乳、豆腐、豚肉	バナナ、白菜、キャベツ、もやし、人参、 玉葱、水菜、葱、青梗菜、ピーマン、 わかめ、青海苔、◎ミックスジュース	[干し芋]、 豆乳
26月	飲むヨーグルト	パンプキン食パン、ポルシチ、 シーフードサラダ、オレンジ	パンプキン食パン、○米、 じゃが芋、砂糖、 ○三温糖、 オリーブ油、○油	牛肉(もも)、かに、えび、 ○油揚げ、◎ヨーグルト	オレンジ、玉葱、レタス、人参、 トマトピューレ、ピーツ、キャベツ、胡瓜、 ヤングコーン缶、○人参、○ひじき、パセリ	ひじきおにぎり、 麦茶
27火	牛乳	肉みそうどん、中華スープ(チンゲン菜)、 白菜とハムのサラダ、みかん	うどん、○麩、○三温糖、 片栗粉、○油、油、 砂糖、ごま油	◎牛乳、豚肉、 ハム、◎豆乳、◎牛乳	みかん、白菜、玉葱、人参、青梗菜、 コーン、えのき茸、葱、ピーマン、 干し椎茸、○昆布	お麩ラスク、 [昆布]、牛乳
28水	大根スティック、 豆乳	ご飯、味噌汁(南瓜・玉葱)、 たらの磯辺焼き、れんこんのきんぴら、 グレープフルーツ	米、こめこ、油、 片栗粉、ごま油、砂糖	◎牛乳、たら、 豚肉、◎豆乳	グレープフルーツ、蓮根、南瓜、人参、 玉葱、ピーマン、青海苔、◎大根	[紫芋ソフト]、 牛乳
29木	牛乳	豚みそ丼、きのこのすまし汁、 豆腐の酢の物、みかん	米、 ○ホットケーキミックス、 砂糖、○メープルシロップ、 油、三温糖	◎豆乳、豆腐、 豚肉、◎牛乳	みかん、青梗菜、玉葱、しめじ、胡瓜、 赤ピーマン、トマト、えのき茸、 葱、わかめ	ホットケーキ、 豆乳
30金	飲むヨーグルト	冬野菜カレーライス、 ブロッコリーのサラダ、 牛乳、オレンジ	米、じゃが芋、油、 ○せんべい	牛乳、豚肉、油揚げ、 ◎ヨーグルト	オレンジ、ブロッコリー、玉葱、人参、 カリフラワー、大根、かぶ	[豆乳プリン]、 [せんべい]、麦茶
31土	やさいとりんご ジュース	煮込みうどん、煮豆(いんげん豆)、 キャベツの和風和え、みかん	うどん、 ○原宿ドック(チーズ)、 マヨドレ	◎牛乳、鶏肉、 うずら豆(煮豆)	みかん、キャベツ、しめじ、葱、人参、 小松菜、胡瓜、干し椎茸、海苔、 ◎ミックスジュース	[原宿ドック]、 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	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	546kcal	21.8g	17.0g	242mg	2.4mg	188μg	0.30mg	0.34mg	19mg
3歳未満児	520kcal	20.8g	16.2g	226mg	2.3mg	197μg	0.28mg	0.31mg	21mg

* 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。
※午後のおやつは、トマト・ほうれん草・ごぼう・ピーマンの中から選んでもらいます。

◎ 12月の予定 ◎

- ・ 1日 精進料理
- ・ 6日 焼き芋大会
- ・ 13日 餅つき
- ・ 15日 誕生会メニュー
- ・ 22日 冬至
- ・ 23日 クリスマスメニュー



