

令和3年 12月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第六保育園

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	豆乳	にんじんパン、ポークシチュー、ローストチキン、春雨のマヨネーズサラダ、いちご	ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、はるさめ、油	鶏もも肉(皮付き)、豚肉(肩ロース)、ハム、◎調製豆乳	たまねぎ、いちご、にんじん、りんご、きゅうり、ブロッコリー、しょうが、にんにく	ほうじ茶、あんまん
2木	牛乳	ご飯・たくあん、みそ汁(豆腐・わかめ)、里芋コロッケ(精進料理)、小松菜のなめたけ和え、りんご	米、さといも(冷凍)、○ロールパン、パン粉、小麦粉、○マヨネー	◎ヨーグルト(ドリンク)、木綿豆腐、○ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	りんご、こまつな、なめたけ、だいこん(たくあん)、きゅうり、キャベツ、にんじん、○きゅうり、こんぶ(だし用)、カットわかめ	飲むヨーグルト、ツナロールサンド
3金	まめびよいちご	わかめごはん、みそ汁(大根・あげ)、鯖の味噌マヨ柚子風味焼き、キャベツのベーコンドレッシング和え、みかん	米、マヨネーズ、○小麦粉、オリーブ油、砂糖	さば、米みそ(淡色辛みそ)、○たこ(茹)、油揚げ、ベーコン、○かつお節、◎調製豆乳	みかん、○キャベツ、だいこん、キャベツ、きゅうり、トマト、万能ねぎ、カットわかめ、○あおのり、ゆず果皮	ほうじ茶、たこ焼き
4土	豆乳	親子うどん、もやしとニラの和え物(ハム)、ヨーグルト、オレンジ	ゆでうどん、砂糖、ごま油	◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、かまぼこ、鶏むね肉、ハム、ごま、◎調製豆乳	オレンジ、もやし、にんじん、ほうれんそう、にら、ねぎ	牛乳、マドレーヌ
6月	幼児牛乳	あんかけラーメン、焼き餃子、レタスとコーンの中華和え、キウイフルーツ	ゆで中華めん、○米、片栗粉、油、ごま油、砂糖	豚肉(ばら)、○ごま、○かつお節、◎牛乳	キウイフルーツ、はくさい、たまねぎ、レタス、トマト、コーン缶、にんじん、もやし、たけのこ(ゆで)、ピーマン、○焼きのり	ほうじ茶、おかかおにぎり
7火	豆乳	黒糖ロール、ジュリアンスープ、照り焼きハンバーグ、きゅうりとホタテのサラダ、りんご	ロールパン、○春巻きの皮、○油、マヨネーズ、三温糖、パン粉、油、黒砂糖	豚ひき肉、牛乳、ほたて貝柱水煮缶、○ハム、ベーコン、卵、○チーズ、◎調製豆乳	りんご、○オレンジ天然果汁、たまねぎ、トマト、きゅうり、コーン(冷凍)、キャベツ、ピーマン	オレンジジュース、ハムとチーズの春巻き
8水	まめびよバナナ	ごま塩ごはん、豚汁(じゃが芋)、さんまのかば焼き、かぼちゃの煮物、みかん	米、○米、じゃがいも、板こんにゃく、片栗粉、油、三温糖、ごま油	◎牛乳、さんま、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○粉チーズ	みかん、かぼちゃ、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、にんじん、しょうが	ほうじ茶、ミルク粥
9木	牛乳	雑穀ごはん、みそ汁(なめこ・とうふ)、じゃが芋と鶏肉の煮物、ほうれんそうの和え物、バナナ	米、じゃがいも、○マカロニ、○三温糖、五穀、砂糖、三温糖、ごま油	◎ヨーグルト(ドリンク)、鶏もも肉、淡色みそ、絹ごし豆腐、○きな粉、◎牛乳	ほうれんそう(冷凍)、バナナ、にんじん、なめこ、ねぎ、さやえんどう	飲むヨーグルトマカロニきな粉
10金	豆乳	ご飯、中華スープ、マーボー豆腐、ひじきとえのきのサラダ、パイナップル	米、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎調製豆乳	◎野菜ジュース、パイナップル、にんじん、えのきたけ、ねぎ、いんげん、しいたけ、にら、ひじき、しょうが	野菜ジュース、クリームパン
11土	まめびよいちご	ハヤシライス、牛乳、温野菜、オレンジ	米、マヨネーズ、油	◎調製豆乳、牛乳、豚肉(ロース)、◎調製豆乳	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、カリフラワー、ミニトマト、マッシュルーム	豆乳、カステラ
13月	牛乳	オレンジデニッシュパン、わかめスープ、さけのマヨネーズ焼き、グリーンサラダ、いちご	ロールパン、○小麦粉、マヨネーズ、○マヨネーズ、ごま油	◎調製豆乳、さけ、○豚肉(ばら)、鶏ささ身、○干しえび、ごま、○かつお節、◎牛乳	いちご、たまねぎ、○キャベツ、レタス、きゅうり、きょうな、○ねぎ、にんじん、カットわかめ、○あおのり	豆乳、お好み焼き
14火	幼児牛乳	親子丼(凍り豆腐入り)、みそ汁(さつま芋)、ほうれん草の胡麻和え、バナナ	米、さつまいも、砂糖	◎ヨーグルト(無糖)、卵、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま、凍り豆腐、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、○もも缶、○みかん缶、○パイ缶、ねぎ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、焼きのり	ほうじ茶、フルーツカクテルヨーグルト、マリー
15水	ミックスジュース	クリームスパゲティ、野菜スープ、もやしの彩り和え、グレープフルーツ	スパゲティ、○ホットケーキ粉、○メープルシロップ、オリーブ油、油、砂糖、◎砂糖	◎牛乳、牛乳、卵、○豆乳、ベーコン、バター、ごま、粉チーズ、◎牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、しめじ、えのきたけ、チンゲンサイ、ほうれんそう、にら、にんにく、◎もも缶、◎いちご	牛乳、ココアホットケーキ
16木	まめびよいちご	カレーライス、オニオンスープ、ブロッコリーの和風サラダ、オレンジ	米、じゃがいも、油	豚肉(もも)、ベーコン、◎調製豆乳	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ほうれんそう、コーン缶	ほうじ茶、ゼリー、揚げせんべい
17金	幼児牛乳	ポパイパン、ポテトとセロリのスープ(ハンガリー)、ハンガリアンチキン(ハンガリー)、はくさいとハムのサラダ、パイナップル	ロールパン、じゃがいも、油、フレンチドレッシング(分離型)	鶏もも肉、クリームチーズ、ハム、バター、◎牛乳	ホールトマト缶詰、はくさい、パイナップル、たまねぎ、セロリ、コーン缶	ほうじ茶、ケーキ 
18土	豆乳	焼豚とコーンのチャーハン、卵スープ、アスパラソテー、みかん	米、油	◎ヨーグルト(ドリンク)、卵、焼き豚、バター、◎調製豆乳	みかん、グリーンアスパラガス、ほうれんそう、コーン缶、ねぎ、たまねぎ、コーン(冷凍)、ピーマン、にんじん	飲むヨーグルト、原宿ドッグ
20月	幼児牛乳	あんかけラーメン、焼き餃子、レタスとコーンの中華和え、キウイフルーツ	ゆで中華めん、○米、片栗粉、油、ごま油、砂糖	豚肉(ばら)、○チーズ、○ごま、○かつお節、◎牛乳	キウイフルーツ、はくさい、たまねぎ、レタス、トマト、コーン缶、にんじん、もやし、たけのこ(ゆで)、ピーマン、○焼きのり	ほうじ茶、おかかおにぎり
21火	豆乳	ツリーライス、カルピス、りんごジュース、リースバーグ、フライドポテト、フルーツ盛り合わせ	米、フライドポテト、○グラニュー糖、油、パン粉、○砂糖	豚ひき肉、カルピス、○卵、卵、○牛乳、○バター、○ホイップクリーム、◎調製豆乳	りんご天然果汁、パイナップル、オレンジ、ネーブル、いちご、たまねぎ、キウイフルーツ、ミニトマト、にんじん、○赤ピーマン、○黄ピーマン、○ピーマン、グリーンピース(冷凍)	紅茶、グリーンマフィン
22水	まめびよバナナ	ごま塩ごはん、豚汁(じゃが芋)、さんまのかば焼き、かぼちゃの煮物、みかん	米、○米、じゃがいも、板こんにゃく、片栗粉、油、三温糖、ごま油	◎牛乳、さんま、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○粉チーズ	みかん、かぼちゃ、だいこん、ねぎ、ごぼう、にんじん、○にんじん、○たまねぎ、○しいたけ、○にら、しょうが	豆乳、チーズチヂミ
23木	牛乳	肉すきうどん、ブロッコリーとカニカマサラダ、ヨーグルト、バナナ	◎焼きおにぎり、ゆでうどん、三温糖	ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、かにかまぼこ、◎牛乳	バナナ、ブロッコリー、はくさい、にんじん、ねぎ、ごぼう、しいたけ、えのきたけ、コーン缶	ほうじ茶、焼きおにぎり
24金	豆乳	ご飯、中華スープ、マーボー豆腐、ひじきとえのきのサラダ、パイナップル	米、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎調製豆乳	◎野菜ジュース、パイナップル、にんじん、えのきたけ、ねぎ、いんげん、しいたけ、にら、ひじき、しょうが	野菜ジュース、リースパン
25土	牛乳	ロールパン、コーンスープ、鶏肉カレー照り焼き、トマトサラダ、グレープフルーツ	ロールパン、フレンチドレッシング(乳化型)、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、生クリーム、◎牛乳	グレープフルーツ、クリームコーン缶、トマト、きゅうり、コーン(冷凍)	ほうじ茶、プリン、鈴カステラ
27月	豆乳	オレンジデニッシュパン、わかめスープ、さけのマヨネーズ焼き、グリーンサラダ、いちご	ロールパン、○小麦粉、マヨネーズ、○マヨネーズ、ごま油	◎調製豆乳、さけ、○豚肉(ばら)、鶏ささ身、○干しえび、ごま、○かつお節、◎牛乳	いちご、たまねぎ、○キャベツ、レタス、きゅうり、きょうな、○ねぎ、にんじん、カットわかめ、○あおのり	豆乳、お好み焼き
28火	幼児牛乳	親子丼(凍り豆腐入り)、みそ汁(さつま芋)、ほうれん草の胡麻和え、バナナ	米、さつまいも、砂糖	◎ヨーグルト(無糖)、卵、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま、凍り豆腐、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、○もも缶、○みかん缶、○パイ缶、ねぎ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、焼きのり	ほうじ茶、フルーツカクテルヨーグルト、マリー
29水	豆乳	クリームスパゲティ、野菜スープ、もやしの彩り和え、グレープフルーツ	スパゲティ、○ホットケーキ粉、○メープルシロップ、オリーブ油、油、砂糖	◎牛乳、牛乳、卵、○豆乳、ベーコン、バター、ごま、粉チーズ、◎調製豆乳	グレープフルーツ、たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、しめじ、えのきたけ、チンゲンサイ、ほうれんそう、にら、にんにく	牛乳、ココアホットケーキ
30木	まめびよいちご	カレーライス、オニオンスープ、ブロッコリーの和風サラダ、オレンジ	米、じゃがいも、油	豚肉(もも)、ベーコン、◎調製豆乳	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ほうれんそう、コーン缶	ほうじ茶、ゼリー、揚げせんべい
31金	豆乳	ソース焼きそば、幼児牛乳、チキンナゲット、ヨーグルト、みかん	焼きそばめん、油	ヨーグルト(加糖)、チキンナゲット、豚肉(ばら)、◎調製豆乳、牛乳	みかん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、あおのり	六条麦茶、ミニたい焼き

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 574kcal	20.0g	17.8g	195mg	2.3mg	195μg	0.35mg	0.38mg	40mg
3歳未満児 529kcal	19.5g	18.2g	232mg	2.7mg	162μg	0.34mg	0.38mg	29mg



赤や黄色に色づいていた山々も葉が落ち始め寒い冬へと模様替えしてきました。今年も残すところあと1ヶ月となりました。一年の最後の月の今月は給食に関する色々な行事があります。子どもたちが楽しめるような給食を予定しているので、お楽しみに…

