

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 木	まめびよいちご	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、みかん	米、さといも(冷凍)、○食パン、パン粉、小麦粉、○マヨネーズ、油	○牛乳、木綿豆腐、○ツナ油漬缶、米みそ(赤色辛みそ)、油揚げ、◎調製豆乳	みかん、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、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、ツナトースト
2 金	飲むヨーグルト	ご飯、みそ汁(大根)、豚肉のすき焼き風煮物(小松菜)、キャベツの香り漬け、キウイフルーツ	○米、米、しらたき、砂糖	焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	キウイフルーツ、キャベツ、はくさい、だいこん、ねぎ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、こまつな、カットわかめ、レモン果汁	ほうじ茶、ふりかけおにぎり
3 土	豆乳	マーボー丼、中華スープ、ブロッコリーとカニカマサラダ、グレープフルーツ	米、片栗粉、三温糖、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、◎調製豆乳	グレープフルーツ、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、しいたけ、にら、コーン缶、にんにく、しょうが	牛乳、原宿ドッグ
5 月	牛乳	雑穀ごはん、麩のすまし汁(えのき)、鯖の味噌マヨ柚子風味焼き、もやしの彩り和え、柿	米、○食パン、マヨネーズ、五穀、油、焼ふ(車ふ)、砂糖	○牛乳、さば、卵、○とろけるチーズ、○ハム、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、◎牛乳	かき、もやし、にんじん、えのきたけ、にら、万能ねぎ、ねぎ、ゆず果皮	牛乳、クロックムッシュ
6 火	飲むヨーグルト	とん汁うどん、松風焼き・豆腐いり、白菜ときゅうりの海苔和え、バナナ	ゆでうどん、さといも、パン粉、○小麦粉、砂糖、油、○砂糖、○ごま油	◎調製豆乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、卵、牛乳、すりごま、ごま、○豆乳、○黒ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、はくさい、にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、ねぎ、ごぼう、干ししいたけ、焼きのり	豆乳、黒ごま焼きかりんとう
7 水	まめびよバナナ	冬野菜カレーライス、オニオンスープ、和風サラダ、いちご	米、さといも(冷凍)、油、三温糖	○牛乳、豚肉(ばら)、ベーコン、牛乳	いちご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、れんこん、ほうれんそう、ブロッコリー、きゅうり	牛乳、肉まん
8 木	豆乳	ご飯、みそ汁(なめこ・とうふ)、鮭の塩焼き、かぼちゃのそぼろあんかけ、みかん	米、○米、油、片栗粉	○牛乳、さけ、鶏ひき肉、淡色みそ、絹ごし豆腐、○粉チーズ、◎調製豆乳	みかん、かぼちゃ、なめこ、ねぎ、しょうが	ほうじ茶、ミルク粥
9 金	飲むヨーグルト	豆乳ロール、わかめスープ、タンダーチキン、レタスとコーンのサラダ、パイナップル 	ロールパン、○三温糖、油、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	パイナップル、○りんご、レタス、トマト、コーン缶、たまねぎ、カットわかめ、にんにく	幼児牛乳、アップルパイ
10 土	まめびよいちご	オムライス風ケチャップライス、北海道牛乳、ブロッコリーゴマネーズサラダ、グレープフルー	米、マヨネーズ	牛乳、○調製豆乳、卵、鶏もも肉、赤みそ、バター、すりごま、◎調製豆乳	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、コーン(冷凍)、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン	豆乳、どら焼き
12 月	豆乳	あんかけラーメン、焼き餃子、キャベツの中華風サラダ、柿	ゆで中華めん、片栗粉、砂糖、ごま油	豚肉(ばら)、ごま、◎調製豆乳	かき、はくさい、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし、たけのこ(ゆで)、ピーマン、カットわかめ	ほうじ茶、ゼリー、揚げせんべい
13 火	幼児牛乳	ハンバーガー、きのこのクリームシチュー、コールスローサラダ、いちご	ロールパン、ミルクパン、じゃがいも、○砂糖、パン粉、油、マヨネーズ、マーガリン、砂糖	豆乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ベーコン、卵、牛乳、チーズ、◎牛乳	いちご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、レタス、しめじ、コーン缶、えのきたけ、マッシュルーム缶、コーン(冷凍)	紅茶、ケーキ 
14 水	飲むヨーグルト	ご飯、豆腐すまし汁(ほうれん草)、塩肉じゃが、きゅうりとわかめの酢の物(かにかま)、バナナ	米、じゃがいも、○小麦粉、しらたき、○マヨネーズ、砂糖	木綿豆腐、豚肉(ばら)、かにかまぼこ、○豚肉(ばら)、○干しえび、○かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、たまねぎ、きゅうり、○キャベツ、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、○ねぎ、カットわかめ、○あおのり	ほうじ茶、お好み焼き
15 木	豆乳	ハヤシライス、えのきのスープ、ツナサラダ和風ドレッシング和え、オレンジ	米、油	○牛乳、豚肉(ロース)、ツナ油漬缶、◎調製豆乳	オレンジ、たまねぎ、だいこん、ミニトマト、にんじん、きゅうり、えのきたけ、マッシュルーム、万能ねぎ	幼児牛乳、ワッフル
16 金	まめびよいちご	親子丼、みそ汁(なす・たまねぎ)、梅サラダ、りんご	米、○小麦粉、砂糖	◎調製豆乳、卵、鶏もも肉、○たこ(茹)、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、油揚げ、○かつお節、◎調製豆乳	りんご、たまねぎ、○キャベツ、なす、きゅうり、ねぎ、切り干しだいこん、にんじん、うめ干し、カットわかめ、焼きのり、○あおのり	豆乳、たこ焼き
17 土	豆乳	焼肉スパゲティ、コンソメスープ(キャベツ)、わかめと豆腐のサラダ、グレープフルーツ	スパゲティ、オリーブ油、ごま油、三温糖	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(ばら)、ごま、◎調製豆乳	グレープフルーツ、たまねぎ、ミニトマト、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、チンゲンサイ、キャベツ、葉ねぎ、コーン(冷凍)、カットわかめ	牛乳、ツイストドーナツ
19 月	牛乳	雑穀ごはん、麩のすまし汁(えのき)、鯖の味噌マヨ柚子風味焼き、もやしの彩り和え、柿	米、○食パン、マヨネーズ、五穀、油、焼ふ(車ふ)、砂糖	○牛乳、さば、卵、○とろけるチーズ、○ハム、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、◎牛乳	かき、もやし、にんじん、えのきたけ、にら、万能ねぎ、ねぎ、ゆず果皮	牛乳、クロックムッシュ
20 火	野菜&フルーツ	ほうとううどん(山梨県)、きゅうりともやしのサラダ、ヨーグルト、バナナ 	ゆでうどん、さといも、三温糖、油、ごま油	◎ヨーグルト(ドリンク)、ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、○牛乳、○卵、淡色みそ、ハム、○チーズ	バナナ、日本かぼちゃ、はくさい、だいこん、きゅうり、もやし、にんじん、ねぎ、えのきたけ、◎野菜&フルーツ	飲むヨーグルト、チーズ入り蒸しパン
21 水	まめびよバナナ	冬野菜カレーライス、オニオンスープ、和風サラダ、いちご	米、さといも(冷凍)、油、三温糖	○牛乳、豚肉(ばら)、ベーコン、牛乳	いちご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、れんこん、ほうれんそう、ブロッコリー、きゅうり	牛乳、肉まん
22 木	豆乳	ご飯、みそ汁(なめこ・とうふ)、鮭の塩焼き、かぼちゃのそぼろあんかけ、みかん	○食パン、米、油、片栗粉	○牛乳、さけ、鶏ひき肉、淡色みそ、絹ごし豆腐、○ハム、○とろけるチーズ、◎調製豆乳	みかん、かぼちゃ、○たまねぎ、なめこ、○ピーマン、ねぎ、○コーン缶、しょうが	牛乳、ピザトースト
23 金	飲むヨーグルト	トナカイパン、りんごジュース、カルピス星☆のハンバーグ、フライドポテト、トマトのマリネサラダ、杏仁豆腐 	フライドポテト、ロールパン、オリーブ油、油、○三温糖、○マーガリン、三温糖	○牛乳、カルピス、○豆乳、◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご天然果汁、トマト、たまねぎ、みかん缶、パイナップル、きゅうり、サラダ菜、黄ピーマン、しそ、あおのり	牛乳、Xmasクッキー
24 土	幼児牛乳	ソース焼きそば、かぶのスープ、アスパラとトマトのサラダ、バナナ	焼きそばめん、油、マヨネーズ	○とろけるプリン、豚肉(ばら)、○ホイップクリーム、ベーコン、◎牛乳	バナナ、かぶ、にんじん、トマト、キャベツ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、ピーマン、○いちご、カットわかめ、あおのり	ほうじ茶、プリンアラモード、鈴カステラ
26 月	豆乳	あんかけラーメン、焼き餃子、キャベツの中華風サラダ、柿	ゆで中華めん、片栗粉、砂糖、ごま油	豚肉(ばら)、ごま、◎調製豆乳	かき、はくさい、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし、たけのこ(ゆで)、ピーマン、カットわかめ	ほうじ茶、ゼリー、揚げせんべい
27 火	幼児牛乳	豆乳ロール、コーンスープ、ローストチキン、ブロッコリーの青じそサラダ、いちご	ロールパン、○米、油	鶏もも肉(皮付き)、◎牛乳	いちご、クリームコーン缶、たまねぎ、ブロッコリー、コーン(冷凍)、にんじん、しょうが、にんにく	ほうじ茶、わかめおにぎり
28 水	飲むヨーグルト	ご飯、豆腐すまし汁(ほうれん草)、塩肉じゃが、きゅうりとわかめの酢の物(かにかま)、バナナ	米、じゃがいも、○小麦粉、しらたき、○マヨネーズ、砂糖	木綿豆腐、豚肉(ばら)、かにかまぼこ、○豚肉(ばら)、○干しえび、○かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、たまねぎ、きゅうり、○キャベツ、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、○ねぎ、カットわかめ、○あおのり	ほうじ茶、お好み焼き
29 木	豆乳	ハヤシライス、えのきのスープ、ツナサラダ和風ドレッシング和え、オレンジ	米、油	○牛乳、豚肉(ロース)、ツナ油漬缶、◎調製豆乳	オレンジ、たまねぎ、だいこん、ミニトマト、にんじん、きゅうり、えのきたけ、マッシュルーム、万能ねぎ	幼児牛乳、ワッフル
30 金	まめびよいちご	親子丼、みそ汁(なす・たまねぎ)、梅サラダ、りんご	米、○小麦粉、砂糖	◎調製豆乳、卵、鶏もも肉、○たこ(茹)、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、油揚げ、○かつお節、◎調製豆乳	りんご、たまねぎ、○キャベツ、なす、きゅうり、ねぎ、切り干しだいこん、にんじん、うめ干し、カットわかめ、焼きのり、○あおのり	豆乳、たこ焼き
31 土	豆乳	ナポリタンスパゲティ、コーンスープ(わかめ)、ポテトサラダ、グレープフルーツ 	○焼きおにぎり、じゃがいも、スパゲティ、マヨネーズ、オリーブ油	ツナ油漬缶、◎調製豆乳	グレープフルーツ、たまねぎ、コーン缶、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、カットわかめ	ほうじ茶、焼きおにぎり

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

＜今月の食育・行事＞

- 01日 精進料理 里芋コロッケ
- 08日 成道会・針供養
- 13日 誕生会 (お店屋さんごっこ ハンバーガーショップ)
- 20日 もちつき
- 23日 クリスマスメニュー


