

# 令和3年 12月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園  
光明第三保育園

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	御飯・たくあん、みそ汁(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、さといも(冷凍) ○ホットケーキミックス パン粉、○砂糖、小麦粉、油	調整豆乳、◎牛乳、木綿豆腐 ○卵、◎牛乳、米みそ(淡色辛みそ) ○バター、油揚げ	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、◎ピーマン、にんじん こんぶ(だし用)、カットわかめ	豆乳 ピーマンのパウンド ケーキ
2木	のむヨーグルト 人参スティック	牛丼、みそ汁(厚揚げ・大根) うずら豆煮、野菜スティック、りんご	米、○食パン、しらす マヨネーズ、三温糖 ○グラニュー糖 ○マーガリン、砂糖	◎牛乳、牛ひき肉、うずら豆(煮豆) 生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ ○すりごま、◎ごま ◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり かぶ、万能ねぎ、◎にんじん	牛乳 ごまトースト
3金	豆乳 きゅうりスティック	御飯、豆乳野菜スープ 白身魚のコーンマヨ焼き 切干大根サラダ、パイナップル	米、マヨネーズ、砂糖、ごま油	◎牛乳、たらこ、豆乳、ハム ベーコン、粉チーズ、◎調整豆乳	パイナップル、にんじん、たまねぎ、コーン缶 きゅうり、切り干しだいこん、ピーマン、◎きゅうり	牛乳 クリームコロネ
4土	ジョア	焼きうどん、牛乳 ピーマンの和え物、バナナ	ゆでうどん、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶 ごま	バナナ、にんじん、キャベツ、ピーマン きゅうり、ねぎ、もやし、あおのり	ほうじ茶 あんドーナツ
6月	のむヨーグルト きゅうりスティック	麻婆厚揚げ丼、野菜スープ カニカマサラダ、キウイフルーツ	米、○食パン、○マヨネーズ 三温糖、片栗粉、砂糖 ごま油、油	◎牛乳、生揚げ、豚ひき肉、米みそ ◎ハム、○チーズ、かにかまぼこ ベーコン、ごま、◎ヨーグルト	キウイフルーツ、ブロッコリー、ねぎ、たまねぎ きゅうり、にんじん、キャベツ、◎レタス、もやし ◎トマト、グリーンピース(冷凍)、◎きゅうり	牛乳 サンドウィッチ
7火	豆乳(いちご)	ふりかけごはん、みそ汁(なす・玉葱) かじきの春巻き、納豆和え、みかん	米、○じゃがいも 春巻きの皮、油	◎牛乳、かじき、挽きわり納豆 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ チーズ、◎バター、かつお節 ◎豆びよ(いちご)	みかん、こまつな、たまねぎ、もやし、なす にんじん、しそ、◎こんぶ、◎あおのり	牛乳 じゃがバター こんぶ
8水	牛乳	ロールパン、トマトと卵のスープ 照り焼きハンバーグ、ツナサラダ、バナナ	ロールパン、○米 パン粉、砂糖、○砂糖 ごま油	◎牛乳、豚ひき肉、◎牛乳 牛ひき肉、ツナ油漬缶、卵	たまねぎ、バナナ、キャベツ、トマト、きゅうり レタス、にんじん、万能ねぎ	ほうじ茶 ミルク粥
9木	豆乳 人参スティック	御飯、さつまい 蓮根入り松風焼き、切干大根煮 オレンジ	米、○小麦粉、さつまいも ○黒砂糖、パン粉、○油 砂糖、油	◎牛乳、鶏ひき肉、さつまいも 米みそ(淡色辛みそ)、◎卵、卵 牛乳、油揚げ、ごま、◎調整豆乳	オレンジ、れんこん、はくさい、にんじん、だいこん ねぎ、切り干しだいこん、しいたけ いんげん(ゆで)、◎にんじん	牛乳 サーアタンドギー
10金	ジョア きゅうりスティック	御飯、中華風コーンスープ チンジャオロース、もやしのナムル りんご	米、○砂糖、三温糖 ごま油、砂糖、片栗粉	豚肉(肩ロース) ◎ヨーグルト(無糖)、ハム、卵、ごま	りんご、もやし、クリームコーン缶、◎パイナップル ◎もも缶、◎みかん缶、きゅうり、たけのこ(ゆで) にんじん、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン あさつき、干しいたけ、ひじき、◎きゅうり	フルーツヨーグルト カルシウムせんべい
11土	豆乳(バナナ)	カレーうどん、牛乳 ブロッコリーと鶏肉のサラダ、みかん	ゆでうどん ○ちぢみ粉、◎ごま油 三温糖、ごま油	牛乳、鶏ささ身、豚肉(もも)、◎卵 ◎とろけるチーズ、◎ごま、ごま ◎豆びよ(バナナ)	みかん、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、きゅうり ◎にら、◎たまねぎ、ねぎ、コーン缶 グリーンピース(冷凍)	ほうじ茶 チーズちぢみ
13月	ジョア きゅうりスティック	ビビンバ、わかめスープ 揚げ餃子、スパゲティサラダ バナナ	米、○ホットケーキミックス マヨネーズ、サラダ用スパゲティ 油、砂糖、○砂糖、ごま油	豚ひき肉、◎牛乳、ハム、ごま	バナナ、にんじん、ほうれんそう(冷凍) きゅうり、大豆もやし、ねぎ、カットわかめ ◎きゅうり	ほうじ茶 マーブル蒸しパン
14火	豆乳(ココア)	もち(幼児)、煮込みうどん 牛乳、ごぼうとブロッコリーサラダ みかん	ゆでうどん、もち米 砂糖、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、つぶしあん 油揚げ、ハム、きな粉 ◎いわし(煮干し)、◎豆びよ(ココア)	みかん、ごぼう(金平用千切り)、にんじん、はくさい だいこん、ミニブロッコリー(冷凍)、きゅうり ねぎ	ほうじ茶 たこのたこ焼 小魚
15水	豆乳	じゃこふりかけ御飯 みそ汁(白菜・油揚げ)、鶏肉の香味焼き ひじき煮、キウイフルーツ	米、○さつまいも 糸こんにゃく、砂糖 ごま油、○油	◎牛乳、鶏もも肉、さつまいも しらす干し、米みそ(淡色辛みそ) 油揚げ、だいず水煮缶詰、かつお節 すりごま、◎調整豆乳	キウイフルーツ、はくさい、にんじん 万能ねぎ、さやえんどう(ゆで)、ひじき	牛乳 さつまいもチップ
16木	牛乳 人参スティック	型抜きジャムサンド コーンクリームスープ、かぼちゃのグラタン カリカリベーコンサラダ、パイナップル	◎さつまいも、食パン 小麦粉、○砂糖、三温糖 油	牛乳、鶏ひき肉、◎牛乳チーズ ◎ホイップクリーム、◎生クリーム ベーコン、◎バター、◎牛乳	たまねぎ、パイナップル、キャベツ、かぼちゃ グリーンアスパラガス、ほうれんそう(冷凍) いちごジャム、にんじん、マッシュルーム ◎にんじん	ほうじ茶 スイートポテト ケーキ
17金	のむヨーグルト きゅうりスティック	御飯、麩のすまし汁 さばの味噌煮、白和え りんご	米、板こんにゃく、焼ふ 三温糖、砂糖	◎牛乳、さば、木綿豆腐、ちくわ 米みそ(淡色辛みそ)、◎卵、ごま ◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、ほうれんそう(冷凍)、ねぎ、にんじん えのきたけ、◎ブルーベリージャム、万能ねぎ しょうが、◎きゅうり	牛乳 ジャムパイ
18土	豆乳(いちご)	ジャージャー麺、牛乳 温野菜サラダ、みかん	焼きそばめん、○米 マヨネーズ、三温糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、淡色みそ ◎さけ水煮缶詰、◎ごま ◎豆びよ(いちご)	みかん、にんじん、かぼちゃ、ブロッコリー たまねぎ、もやし、ピーマン	ほうじ茶 鮭わかめおにぎり
20月	ジョア きゅうりスティック	麻婆厚揚げ丼、野菜スープ カニカマサラダ、キウイフルーツ	米、○食パン、○マヨネーズ 三温糖、片栗粉、砂糖 ごま油、油	◎牛乳、生揚げ、豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)、◎ハム○チーズ かにかまぼこ、ベーコン、ごま	キウイフルーツ、ブロッコリー、ねぎ、たまねぎ きゅうり、にんじん、キャベツ、◎レタス、もやし ◎トマト、グリーンピース(冷凍)、◎きゅうり	牛乳 サンドウィッチ
21火	豆乳(いちご)	ふりかけごはん、みそ汁(なす・玉葱) かじきの春巻き、納豆和え みかん	米、○じゃがいも 春巻きの皮、油	◎牛乳、かじき、挽きわり納豆 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、チーズ ◎バター、かつお節 ◎豆びよ(いちご)	みかん、こまつな、たまねぎ、もやし、なす にんじん、しそ、◎こんぶ、◎あおのり	牛乳 じゃがバター こんぶ
22水	牛乳	パンブキンパン、トマトと卵のスープ てり焼き焼きハンバーグ かぼちゃサラダ、バナナ	ロールパン、○米 さつまいも、マヨネーズ パン粉、砂糖	◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉 ◎卵、ハム	たまねぎ、バナナ、かぼちゃ、◎はくさい ◎だいこん、◎トマト、◎にんじん、きゅうり レタス、コーン缶、万能ねぎ	ほうじ茶 雑炊
23木	豆乳 人参スティック	トナカイライス、キラキラスープ 鶏のからあげ、リボンサラダ キウイフルーツ	米、マカロニ、油、片栗粉 マヨネーズ、てんぷら粉 はるさめ	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き) ◎ホイップクリーム、ウインナー ◎調整豆乳	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、れんこん ◎バナナ、きゅうり、◎いちご、レタス、黄ピーマン ミニトマト、◎にんじん、コーン缶、ピーマン のり佃煮、焼きのり	牛乳 クリスマス カップケーキ
24金	ジョア きゅうりスティック	御飯、中華風コーンスープ チンジャオロース もやしのナムル、りんご	米、○砂糖、三温糖 ごま油、砂糖、片栗粉	豚肉(肩ロース) ◎ヨーグルト(無糖)、ハム、卵、ごま	りんご、もやし、クリームコーン缶、◎パイナップル ◎もも缶、◎みかん缶、きゅうり、たけのこ(ゆで) にんじん、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン あさつき、干しいたけ、ひじき、◎きゅうり	フルーツヨーグルト カルシウムせんべい
25土	豆乳(ココア)	ちゃんぽん麺、牛乳 ポパイサラダ、みかん	ゆで中華めん、○米 ◎三温糖	牛乳、豚肉(もも)、◎油揚げ、調整豆乳 ベーコン、なた ◎豆びよ(ココア)	みかん、ほうれんそう(冷凍)、ほうれんそう キャベツ、もやし、きゅうり、ねぎ、にんじん、にら たけのこ(ゆで)	ほうじ茶 おいなりさん
27月	ジョア きゅうりスティック	ビビンバ、わかめスープ 揚げ餃子、スパゲティサラダ バナナ	米、○ホットケーキミックス マヨネーズ、 サラダ用スパゲティ 油、砂糖、○砂糖、ごま油	豚ひき肉、◎牛乳、ハム ごま	バナナ、にんじん、ほうれんそう(冷凍) きゅうり、大豆もやし、ねぎ、カットわかめ ◎きゅうり	ほうじ茶 マーブル蒸しパン
28火	豆乳	じゃこふりかけ御飯 みそ汁(白菜・油揚げ)、鶏肉の香味焼き ひじき煮、キウイフルーツ	米、○さつまいも 糸こんにゃく、砂糖 ごま油、○油	◎牛乳、鶏もも肉、さつまいも しらす干し、米みそ(淡色辛みそ) 油揚げ、だいず水煮缶詰、かつお節 ◎いわし(煮干し)、すりごま、◎調整豆乳	キウイフルーツ、はくさい、にんじん 万能ねぎ、さやえんどう(ゆで)、ひじき	牛乳 さつまいもチップ 小魚
29水	豆乳(バナナ)	たらこスパゲティ、牛乳 ごぼうとブロッコリーサラダ、パイナップル	◎さつまいも スパゲティ、マヨネーズ ○砂糖	牛乳、たらこ、◎卵、ハム ◎生クリーム、◎牛乳、◎バター ◎バター、◎豆びよ(バナナ)	パイナップル、ごぼう(金平用千切り) ブロッコリー、きゅうり、にんじん、刻みのり	ほうじ茶 スイートポテト
30木	豆乳(ココア)	ビーフカレーライス、牛乳 コールスローサラダ、りんご	米、じゃがいも フレンチドレッシング(乳化型)	牛乳、牛肉(ばら)、ハム ◎豆びよ(ココア)	りんご、たまねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、コーン缶	ほうじ茶 おまんじゅう
31金	ジョア	年越しラーメン、牛乳 ブロッコリーサラダ、みかん	ゆで中華めん マヨネーズ、油	牛乳、豚ひき肉、ハム 米みそ(淡色辛みそ)	みかん、にんじん、ミニブロッコリー(冷凍) ねぎ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり ピーマン、コーン缶	ほうじ茶 バームクーヘン

☆ 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	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	543kcal	20.5g	18.4g	240mg	2.40mg	229μg	0.40mg	0.35mg	45mg
3歳未満児	506kcal	20.2g	17.3g	293mg	2.60mg	184μg	0.38mg	0.39mg	36mg



《今月の食育予定》

- ・ 1日 給食は精進料理の献立になっています。
  - ・ 14日 もちつき会を行います。幼児のみ食べます。
  - ・ 22日 冬至のため、南瓜を使った給食になっています。
- ※毎週火曜日は、噛み応えのあるおやつを提供し噛む力を育てています。  
※給食展示等は、事務所前にありますので、ご覧になって下さい。また、  
人気レシピも用意してありますので、是非お持ちください。



\* 食材の都合により献立を変更することがありますご了承ください \*