

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木	牛乳 人参スティック	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	さといも(冷凍)、米 ○ビーフン、パン粉、油 小麦粉、ごま油、○油	○調製豆乳、○鶏ひき肉 木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) 油揚げ、◎牛乳	みかん、こまつな、○にんじん、なめたけ、○たまねぎ たくあん、きゅうり、キャベツ、にんじん、◎にんじん ○いんげん、○干しいたけ、こんぶ	豆乳 焼きビーフン
2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 ◎ジョア	りんご、もやし、クリームコーン缶、○パン缶 ○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
3土	豆乳(ココア)	ちゃんぽんめん、牛乳 ポパイサラダ バナナ	ゆで中華めん ○ホットケーキミックス ○メープルシロップ、油	牛乳、豚肉(もも)、○牛乳、調製豆乳 ベーコン、○卵、なると、○バター ◎豆びよ(ココア)	バナナ、ほうれんそう(冷凍)、ほうれんそう キャベツ、もやし、○パン缶、きゅうり、ねぎ にんじん、たけのこ(ゆで)、コーン缶、にら	ほうじ茶 パンケーキ
5月	豆乳 カミカミりんご	ひじき御飯、みそ汁(なす・玉葱) さつまいものかき揚げ 白菜としらす和え、キウイフルーツ	米、さつまいも、てんぷら粉 油、○砂糖、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、しらす干し 油揚げ、米みそ(淡色辛みそ) かつお節、◎調製豆乳	はくさい、キウイフルーツ、たまねぎ にんじん、なす、ごぼう、いんげん(ゆで) ひじき、◎りんご	ココアミルク 甘食
6火	ジョア	御飯、白菜とポテトの豆乳スープ チーズピカタ、ピーマンの和え物 みかん	米、○小麦粉、じゃがいも ○砂糖、小麦粉、○ごま油 三温糖、○油	○牛乳、鶏むね肉、卵、豆乳 ツナ油漬缶、○豆乳 ○黒ごま、ベーコン、粉チーズ バター、ごま、◎ジョア	みかん、にんじん、ピーマン、はくさい きゅうり、しめじ、○こんぶ	牛乳 黒ゴマ焼きかりんとう こんぶ
7水	のむヨーグルト	玄米御飯、豆腐すまし汁 さばの味噌煮 ブロッコリーのごま酢和え、りんご	米、○じゃがいも(水煮) 発芽玄米、○ぎょうざの皮 ○油、三温糖、砂糖	○牛乳、さば、木綿豆腐、鶏ささ身 ちくわ、○ツナ油漬缶 米みそ(淡色辛みそ)、ごま ◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、ブロッコリー、ねぎ、にんじん えのきたけ、ほうれんそう、しょうが	牛乳 ポテトサモサ
8木	豆乳(いちご) 人参スティック	ロールパン、トマトと卵のスープ ローストチキン、ツナサラダ バナナ	ロールパン、○米 ごま油、砂糖	鶏むね肉、○牛乳、ツナ油漬缶 卵、ごま、◎豆びよ(いちご)	バナナ、たまねぎ、キャベツ、トマト、きゅうり レタス、にんじん、◎にんじん	ほうじ茶 ミルク粥
9金	ジョア きゅうりスティック	御飯、わかめスープ きのこと豚の春雨炒め はんぺんサラダ、オレンジ	米、○コッペパン、はるさめ マヨドレ、砂糖	○牛乳、豚肉(ロース) はんぺん、ハム、○バター ごま ◎ジョア	オレンジ、きゅうり、にんじん、えのきたけ 黄ピーマン、ピーマン、コーン缶、キャベツ ねぎ、しいたけ、カットわかめ、◎きゅうり	牛乳 ガーリックラスク
10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、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、鶏ささ身 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、ねぎ、コーン缶、グリーンピース(冷凍)	ほうじ茶 メロンパン
12月	豆乳(ココア) 干しいも	御飯、さつまい 鮭ののり塩焼き、蓮根の金平 柿	米、○小麦粉、さつまいも ○黒砂糖、板こんにやく ○油、三温糖、ごま油、 ◎蒸し切干しいも	○牛乳、さけ、ベーコン、○卵 米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(もも) ごま、◎豆びよ(ココア)	かき、れんこん、にんじん、だいこん ごぼう、万能ねぎ、ねぎ、しめじ、刻みのり	牛乳 サーターアンダギー
13火	のむヨーグルト	中華丼、わかめスープ コーンバター カミカミ大根サラダ、オレンジ	米、◎蒸しパンミックス ○砂糖、砂糖、片栗粉 ごま油	○調製豆乳、豚肉(もも)、○牛乳 うずら卵水煮缶、かにかまぼこ バター、さきいか、ごま ◎のむヨーグルト	オレンジ、コーン缶、チンゲンサイ、にんじん たまねぎ、きゅうり、○かぼちゃ(冷凍) たけのこ、切り干しいたけ、ねぎ カットわかめ、○こんぶ	豆乳 かぼちゃ蒸しパン こんぶ
14水	ジョア	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、マヨドレ	牛乳、鶏もも肉、つぶしあん 油揚げ、ハム、きな粉 ◎ジョア	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
15木	豆乳 人参スティック	ピザバイキング、コンソメスープ エビフライ ポテトサラダ、フルーツゼリー	じゃがいも ピザクラスト、マヨドレ	ピザ用チーズ、とろけるチーズ ツナ油漬缶、エビフライ ○ホイップクリーム(乳脂肪) ウインナー、◎調製豆乳	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、もやし、にんじん みかん缶、ミニブロッコリー(冷凍) ピーマン、コーン缶、◎にんじん	ほうじ茶 パースデーケーキ
16金	豆乳(ココア) きゅうりスティック	ふりかけ御飯、みそ汁(麩・里芋) そばろスタミナ炒め、白和え 柿	米、さといも(冷凍) 板こんにやく、押麦 焼ふ、三温糖、砂糖 ○グラニュー糖、油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ ○卵、ごま、◎豆びよ(ココア)	キャベツ、ほうれんそう(冷凍)、柿 にんじん、赤ピーマン、にら、ねぎ 万能ねぎ、◎きゅうり	牛乳 スイートポテトパイ
17土	豆乳(バナナ)	ナポリタンスパゲティー、牛乳 小松菜のサラダ パイナップル	○米、スパゲティー 三温糖、ごま油	牛乳、ウインナー、鶏ささ身 ○えび(むき身)、○ベーコン バター、ごま、◎豆びよ(バナナ)	こまつな、パイナップル、たまねぎ、○たまねぎ きゅうり、○にんじん、ホールトマト缶詰 ピーマン、にんじん、○コーン缶、コーン缶 マッシュルーム、○ピーマン	ほうじ茶 ピラフ
19月	豆乳 カミカミりんご	ひじき御飯、みそ汁(なす・玉葱) さつまいものかき揚げ 白菜としらす和え、キウイフルーツ	米、さつまいも、てんぷら粉 油、○砂糖、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、しらす干し 油揚げ、米みそ(淡色辛みそ) かつお節、◎調製豆乳	はくさい、キウイフルーツ、たまねぎ にんじん、なす、ごぼう、いんげん(ゆで) ひじき、◎りんご	ココアミルク 甘食
20火	ジョア	御飯、白菜とポテトの豆乳スープ チーズピカタ ピーマンの和え物、みかん	米、○小麦粉、じゃがいも ○砂糖、小麦粉、○ごま油 三温糖、○油	○牛乳、鶏むね肉、卵、豆乳 ツナ油漬缶、○豆乳、○黒ごま ベーコン、粉チーズ、バター、ごま ◎ジョア	みかん、にんじん、ピーマン、はくさい きゅうり、しめじ、○こんぶ	牛乳 黒ゴマ焼きかりんとう こんぶ
21水	のむヨーグルト	玄米御飯、豆腐すまし汁 さばの味噌煮 ブロッコリーのごま酢和え、りんご	米、○じゃがいも(水煮) 発芽玄米、○ぎょうざの皮 ○油、三温糖、砂糖	○牛乳、さば、木綿豆腐、鶏ささ身 ちくわ、○ツナ油漬缶 米みそ(淡色辛みそ)、ごま ◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、ブロッコリー、ねぎ、にんじん えのきたけ、ほうれんそう、しょうが	牛乳 ポテトサモサ
22木	豆乳(いちご) 人参スティック	ロールパン、トマトと卵のスープ ローストチキン かぼちゃサラダ、バナナ	◎焼きそばめん ロールパン、さつまいも マヨドレ、ごま油	鶏むね肉、○豚肉(もも)、ハム 卵、ごま、◎豆びよ(いちご)	バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、トマト、○キャベツ ○たまねぎ、きゅうり、レタス、○にんじん コーン缶、○ピーマン、○あおのり、◎にんじん	ほうじ茶 ソース焼きそば
23金	ジョア きゅうりスティック	クリスマスドリア、キラキラスープ 肉団子のトナカイさん マカロニサラダ、キウイフルーツ	米、マカロニ、マヨドレ はるさめ ○グラニュー糖	○牛乳、スライスチーズ ○ホイップクリーム ◎ジョア	キウイフルーツ、にんじん、レタス、たまねぎ いちご、コーン缶、きゅうり、れんこん ミニブロッコリー(冷凍)、ピーマン、焼きのり ◎きゅうり	牛乳 クリスマスケーキ
24土	豆乳(バナナ)	とん汁うどん、牛乳 もやしとにらの和え物 みかん	ゆでうどん ○米、油、○砂糖 ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、焼き豚 米みそ(淡色辛みそ) ○豚肉(もも)、○油揚げ ◎豆乳(バナナ)	みかん、もやし、にんじん、だいこん、にら ごぼう、ねぎ、○刻みこんぶ、○しょうが 干しいたけ	ほうじ茶 しじゅうし
26月	豆乳(ココア) 干しいも	御飯、さつまい 鮭ののり塩焼き、蓮根の金平 柿	米、○小麦粉、さつまいも ○黒砂糖、板こんにやく ○油、三温糖、ごま油 ◎蒸し切干しいも	○牛乳、さけ、ベーコン、○卵 米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(もも) ごま、◎豆びよ(ココア)	かき、れんこん、にんじん、だいこん ごぼう、万能ねぎ、ねぎ、しめじ、刻みのり	牛乳 サーターアンダギー
27火	のむヨーグルト	中華丼、わかめスープ コーンバター カミカミ大根サラダ、オレンジ	米、◎蒸しパンミックス ○砂糖、砂糖、片栗粉 ごま油	○調製豆乳、豚肉(もも)、○牛乳 うずら卵水煮缶、かにかまぼこ バター、さきいか、ごま ◎のむヨーグルト	オレンジ、コーン缶、チンゲンサイ、にんじん たまねぎ、きゅうり、○かぼちゃ(冷凍) たけのこ、切り干しいたけ、ねぎ カットわかめ、○こんぶ	豆乳 かぼちゃ蒸しパン こんぶ
28水	ジョア	煮込みうどん、牛乳 真珠蒸し ごぼうとブロッコリーサラダ、みかん	ゆでうどん、米、マヨドレ 片栗粉、パン粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉 木綿豆腐、ハム、油揚げ ◎ジョア	みかん、ごぼう(金平用千切り)、にんじん はくさい、ミニブロッコリー(冷凍)、きゅうり ねぎ、たまねぎ、干しいたけ	ほうじ茶 たこのたこ焼
29木	豆乳	麻婆根菜丼、白菜スープ もやしのナムル キウイフルーツ	米、三温糖、ごま油 油、片栗粉	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐 ハム、米みそ(淡色辛みそ) ベーコン、ごま ◎豆乳	もやし、キウイフルーツ、にんじん、れんこん ねぎ、きゅうり、たまねぎ、いんげん(ゆで) はくさい、ひじき	牛乳 クリームパン
30金	豆乳(いちご)	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	牛乳、豚ひき肉、ハム ◎豆びよ(いちご)	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 いちごどら焼き
31土	豆乳(ココア)	年越しみそラーメン、牛乳 ブロッコリーサラダ みかん	ゆで中華めん マヨドレ、油	牛乳、豚ひき肉、ハム 米みそ(淡色辛みそ) ◎豆びよ(ココア)	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	タンパク質	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	544kcal	21.4g	17.1g	223mg	2.50mg	254μg	0.42mg	0.37mg	51mg
3歳未満児	512kcal	21.0g	16.4g	273mg	2.80mg	207μg	0.40mg	0.39mg	41mg



《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。
- ・ 23日 クリスマス献立になっています。



* 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下さい *

※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。