

令和3年12月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第二保育園

日付	10時おやつ	昼食	材 料 名			3時おやつ
			◎は10時おやつ ○は午後おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	
1水	ヤクルト	ごま塩ごはん、みそ汁(さつま芋・長葱)、 たらのパン粉焼き、白菜の塩昆布和え、 パイナップル	米、さつまいも、○砂糖(上白糖)、○小町麩、マヨネーズ、パン粉	たら、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ、○牛乳、◎ヤクルト	パイナップル、はくさい、ねぎ、きゅうり、 塩こんぶ、○おしゃぶりこんぶ	牛乳、お麩ラスク、 こんぶ
2木	牛乳	バターロール、ミルクスープ、ポークビーンズ、 キャベツとツナのサラダ、いちご	ロールパン、じゃがいも、フレンドレッシング(分糖型)、○砂糖(上白糖)、砂糖(上白糖)、油	牛乳、○ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、大豆(ゆで)、ツナ油漬缶、 ベーコン、バター、◎牛乳	いちご、たまねぎ、キャベツ、○もも缶、○みかん缶、○バナナ、ホールトマト缶詰、にんじん、 しめじ、えのきたけ	麦茶、 フルーツヨーグルト
3金	豆乳	ルーロー飯、のり玉スープ、台湾風春雨サラダ、 バナナ	米、はるさめ、片栗粉、はちみつ	○牛乳、豚肉(ばら)、卵、◎豆乳	バナナ、韓国のにんじん、きゅうり、にんじん、 黒きくらげ、ほうれんそう(冷凍)	牛乳、ワッフル
4土	ヤクルト	御飯、みそ汁(ふ・わかめ)、焼き餃子、 ブロッコリーのごま和え、みかん	米、三温糖、焼ふ	白みそ、すりごま、○牛乳、◎ヤクルト	みかん、カットわかめ	牛乳、今川焼き
6月	牛乳	御飯・たくあん、豆腐みそ汁(わかめ)、 里芋コロッケ、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	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○ホイップクリーム、○牛乳、◎牛乳	りんご、こまつな、○いちご、なめたけ、 きゅうり、にんじん、カットわかめ	牛乳、いちごサンド
7火	豆乳	クリームスープパゲティ、麦茶、和風サラダ、 みかん	スパゲティ、○米、○砂糖(上白糖)、和風ドレッシング	牛乳、シーフードミックス、生クリーム、○味付きいなり、○いわし(煮干し)、バター、◎豆乳	みかん、たまねぎ、カリフラワー、しめじ、 きゅうり、にんじん	麦茶、おいなりさん、 たべる煮干し
8水	ヤクルト	コロコロパン、ミネストローネスープ、 鮭のマヨネーズ焼き、だいこんサラダ、いちご	○米、コロコロパン、じゃがいも(冷凍)、マヨネーズ、セバレードレッシング、パン粉	さけ、○牛乳、ベーコン、ハム、 ○ベーコン、○生クリーム、○とろけるチーズ、◎ヤクルト	いちご、だいこん、たまねぎ、○たまねぎ、 きゅうり、にんじん、○しめじ、カットトマト缶詰、 ○エリンギ、○えのきたけ	麦茶、 ミルク粥(リゾット)
9木	牛乳	親子丼、五目汁(豆腐・青菜)、 キャベツのゆかり和え、りんご	米、さといも	卵、鶏もも肉、○ホイップクリーム、 木綿豆腐、厚揚げ、○牛乳、◎牛乳	りんご、たまねぎ、○いちご、キャベツ、 ほうれんそう、きゅうり、ねぎ、にんじん、 だいこん、ごぼう、みつば、刻みのり	牛乳、 いちごクレープ
10金	豆乳	チキンカレー、牛乳、福神漬、ミモザサラダ、 バナナ	米、じゃがいも(冷凍)、マヨネーズ、油、○ベーグル	鶏もも肉(皮付き)、卵、ハム、◎豆乳、牛乳	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、福神漬、 にんじん	麦茶、 ベーグルチーズ
11土	ヤクルト	焼きうどん、ミニオムレツ、 ほうれん草とえのき茸のお浸し、オレンジ	ゆでうどん、○メープルブレッド、油	ふんわりたまごオムレツ(ミニ)、 なると、かつお節、○牛乳、◎ヤクルト	キャベツ、ほうれんそう、オレンジ、えのきたけ、 ねぎ、にんじん	牛乳、 メープルブレッド
13月	牛乳	御飯、みそ汁(大根・あげ)、 チキンのバーベキュー焼き、ほうれん草の磯和え、 パイナップル	○さつまいも、米、○マヨネーズ、○三温糖、三温糖	鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ(油抜き)、 ○米みそ(淡色辛みそ)、○すりごま、○ごま、○牛乳、◎牛乳	パイナップル、ほうれんそう(冷凍)、 だいこん、にんじん、刻みのり	牛乳、いも田楽
14火	豆乳	たぬきうどん、麦茶、ちくわ磯辺揚げ、 ブロッコリーのごま和え、みかん	ゆでうどん、揚げ玉、油、小麦粉、三温糖	ちくわ、すりごま、◎豆乳	みかん、ほうれんそう(冷凍)、もやし、 ねぎ、しいたけ、○おしゃぶりこんぶ、あおのり	麦茶、肉まん、 こんぶ
15水	ヤクルト	ハヤシライス、牛乳、シーザーサラダ、りんご	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、マヨネーズ、○砂糖(上白糖)、油、○粉糖	牛肉(もも)、卵、○牛乳、ベーコン、 ○卵、粉チーズ、○ココナッツパウダー、牛乳、◎ヤクルト	りんご、たまねぎ、レタス、マッシュルーム、 きゅうり、レモン果汁	麦茶、ラミントン
16木	牛乳	中華丼、わかめスープ(コーン)、 ブロッコリーの中華和え、バナナ	米、○コッペパン、○三温糖、油、片栗粉、砂糖(上白糖)、ごま油、三温糖	豚肉(肩ロース)、シーフードミックス、 ○さきな粉、ハム、○牛乳、◎牛乳	バナナ、ブロッコリー、はくさい、たまねぎ、 もやし、コーン缶、にんじん、たけのこ、 葉ねぎ、しいたけ、カットわかめ	牛乳、揚げパン
17金	豆乳	選べるロールサンド、きのこスープ、ウインナー、 フライドポテト、キャベツサラダ(選べるドレッシング)、 いちご	フライドポテト、ロールパン、油、マヨネーズ、ごまドレツ	ウインナー、卵、細切りチーズ、 ハム、ツナ油漬缶、◎豆乳	いちご、キャベツ、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、 にんじん、コーン缶、しいたけ、○もも缶(黄桃)	麦茶、 いちごのロールケーキ
18土	ヤクルト	味噌ラーメン、お魚ナゲット、 ほうれん草と人参のナムル、オレンジ	ゆで中華めん、ごま油	お魚ナゲット、米みそ(甘みそ)、 ごま、○牛乳、◎ヤクルト	ほうれんそう、キャベツ、オレンジ、もやし、 ねぎ、にんじん	牛乳、あんぱん
20月	ヤクルト	ごま塩ごはん、みそ汁(さつま芋・長葱)、 たらのパン粉焼き、白菜の塩昆布和え、 パイナップル	米、さつまいも、○砂糖(上白糖)、○小町麩、マヨネーズ	たら、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、 粉チーズ、○牛乳、◎ヤクルト	パイナップル、はくさい、ねぎ、きゅうり、 塩こんぶ	牛乳、お麩ラスク
21火	豆乳	クリームスープパゲティ、麦茶、和風サラダ、 みかん	スパゲティ、○米、○砂糖(上白糖)、和風ドレッシング	牛乳、シーフードミックス、生クリーム、 ○味付きいなり、○いわし(煮干し)、バター、◎豆乳	みかん、たまねぎ、カリフラワー、しめじ、 きゅうり、にんじん	麦茶、おいなりさん、 たべる煮干し
22水	ヤクルト	御飯、みそ汁(かぶ・しめじ)、鶏の照り焼き、 かぼちゃサラダ、バナナ	米、○さつまいも、マヨネーズ、三温糖	鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、 ハム(ロース)、油揚げ(油抜き)、○牛乳、◎ヤクルト	バナナ、かぼちゃ(冷凍)、かぶ、しめじ、 にんじん、きゅうり、コーン缶、ねぎ	牛乳、焼き芋
23木	牛乳	親子丼、五目汁(豆腐・青菜)、 キャベツのゆかり和え、りんご	米、さといも	卵、鶏もも肉、○ホイップクリーム、 木綿豆腐、厚揚げ、○牛乳、◎牛乳	りんご、たまねぎ、○いちご、キャベツ、 ほうれんそう、きゅうり、ねぎ、にんじん、 だいこん、ごぼう、みつば、刻みのり	牛乳、 いちごクレープ
24金	豆乳	バターロール(ジャム)、ペンネパスタ、 コーンスープ、ローストチキン、ポテトグラタン、 ツリーマッシュポテト、フルーツ	ロールパン、○マフィン、ペンネ、じゃがいも(冷凍)	鶏もも肉、ポテトチップスのグラタン(ほうれん草)、 ○ホイップクリーム、ツナ油漬缶、生クリーム、 バター、◎豆乳、○牛乳	みかん、いちご、たまねぎ、コーン缶、 トマトクリームソース、○いちご、 マーメレード、いちごジャム、ミニトマト、しめじ	牛乳、 クリスマスフィン
25土	ヤクルト	焼きうどん、ミニオムレツ、 ほうれん草とえのき茸のお浸し、オレンジ	ゆでうどん、○メープルブレッド、油	ふんわりたまごオムレツ(ミニ)、 なると、かつお節、○牛乳、◎ヤクルト	キャベツ、ほうれんそう、オレンジ、えのきたけ、 ねぎ、にんじん	牛乳、 メープルブレッド
27月	牛乳	御飯、みそ汁(大根・あげ)、 チキンのバーベキュー焼き、ほうれん草の磯和え、 パイナップル	○さつまいも、米、○マヨネーズ、○三温糖、三温糖	鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、 油揚げ(油抜き)、○米みそ(淡色辛みそ)、 ○すりごま、○ごま、○牛乳、◎牛乳	パイナップル、ほうれんそう(冷凍)、 だいこん、にんじん、刻みのり	牛乳、いも田楽
28火	豆乳	たぬきうどん、麦茶、ちくわ磯辺揚げ、 ブロッコリーのごま和え、みかん	ゆでうどん、揚げ玉、油、小麦粉、三温糖	ちくわ、すりごま、◎豆乳	みかん、ほうれんそう(冷凍)、もやし、 ねぎ、しいたけ、○おしゃぶりこんぶ、あおのり	麦茶、肉まん、 こんぶ
29水	ヤクルト	ハヤシライス、牛乳、シーザーサラダ、りんご	米、○焼きおにぎり、じゃがいも、マヨネーズ、油	牛肉(もも)、卵、ベーコン、粉チーズ、 牛乳、◎ヤクルト	りんご、たまねぎ、レタス、マッシュルーム、 きゅうり、レモン果汁	麦茶、焼きおにぎり
30木	牛乳	ベーグル、きのこスープ、肉団子のケチャップ 煮、キャベツサラダ、いちご	ごまドレッシング、ベーグル	○牛乳、◎牛乳	いちご、キャベツ、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、 にんじん、コーン缶、しいたけ	牛乳、ミニたい焼き
31金	豆乳	豚丼、わかめスープ(コーン)、 ブロッコリーの中華和え、バナナ	米、油、ごま油、三温糖	豚肉(肩ロース)、○原宿ドック(チーズ)、 ハム、◎豆乳	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、もやし、 コーン缶、葉ねぎ、カットわかめ	麦茶、 原宿ドック(チーズ)

☆ 一日の平均給与量 ☆

	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	478kcal	16.9g	14.7g	123mg	2.2mg	163μg	0.29mg	0.27mg	42mg
3歳未満児	470kcal	17.4g	15.6g	226mg	1.9mg	164μg	0.27mg	0.38mg	33mg

★都合により食材の変更があります。
★牛肉を使用する場合があります。



6日 精進料理
17日 誕生会メニュー
22日 冬至
24日 クリスマス会