

令和4年12月 給食献立表

社会福祉法人多摩養育園
光明第二保育園

日付	10時おやつ	昼食	材 料 名			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	御飯、さつまいものみそ汁、 鶏のバーベキュー焼き、野菜炒め、みかん	米、さつまいも、油	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、 米みそ(淡色辛みそ)、○ホイップクリーム	みかん、キャベツ、もやし、たまねぎ、 ピーマン、にんじん、ねぎ、○ブルーベリージャム、○いちごジャム、にんにく	牛乳、ワッフル
2 金	豆乳	御飯・たくあん、豆腐みそ汁(わかめ)、 里芋のコロッケ、小松菜のなめたけ和え、いちご	米、さといも(冷凍)、パン粉、小麦粉、油	○牛乳、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○調製豆乳	○バナナ、こまつな、いちご、なめたけ、 だいこん(たくあん)、こんぶ(だし用)、きゅうり、ねぎ、にんじん、カットわかめ	牛乳、バナナココア
3 土	ヤクルト	御飯、みそ汁(わかめ・ふ)、 肉団子のケチャップ煮、ブロッコリーのごまあえ、オレンジ	米、○粉糖、三温糖、焼ふ	◎ヤクルト、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	ブロッコリー、オレンジ、カットわかめ	麦茶、シュガーパイ
5 月	豆乳	クリームスープパゲッティ、麦茶、 チキンナゲット、ブロッコリーサラダ、りんご	○米、スパゲティ、マヨネーズ	チキンナゲット、牛乳、生クリーム、 ハム、えび、いか、○いわし(煮干し)、◎調製豆乳	りんご、ブロッコリー、マッシュルーム、 たまねぎ、しめじ	麦茶、 選べるおにぎり、 たべる煮干し
6 火	牛乳	わかめごはん、五目みそ汁、 ぶりの照り焼き、ほうれん草とえのき茸ののり和え、バナナ	米、○ホットケーキ粉、 ○メープルシロップ、油、砂糖(上白糖)	○牛乳、○牛乳、ぶり、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、油揚げ(油抜き)カット	ほうれんそう、バナナ、えのきたけ、 だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう、刻みのり	牛乳、 ココアホットケーキ
7 水	ヤクルト	クロワッサン、野菜スープ(キャベツ)、 鶏肉のトマト煮込み、だいこんサラダ、いちご	クロワッサン、○食パン、じゃがいも、 セバレットドレッシング、○マーガリン、○はちみつ	◎ヤクルト、鶏もも肉(皮付き)、 ハム、ウインナー、○牛乳	キャベツ、たまねぎ、いちご、トマト、 だいこん、にんじん、きゅうり、セロリー、 しめじ、にんにく、パセリ	牛乳、 ハニートースト
8 木	牛乳	御飯、けんちん汁、鮭のちゃんちゃん焼き、 白菜ののりあえ、みかん	米、さといも、砂糖(上白糖)	◎牛乳、さけ、木綿豆腐、白みそ、 油揚げ(油抜き)、バター、○調製豆乳	みかん、はくさい、キャベツ、にんじん、 きゅうり、しめじ、ねぎ、だいこん、 ごぼう、刻みのり、レモン果汁	豆乳、 選べる肉まん・ あんまん
9 金	豆乳	ハヤシライス、牛乳、パリパリサラダ、 パイナップル	米、春巻きの皮、ごまドレッシング、油	牛乳、○牛乳、牛肉(肩)、かにかまぼこ、◎調製豆乳	パイナップル、ブロッコリー、たまねぎ、 にんじん、マッシュルーム	麦茶、プリン ウエハース
10 土	ヤクルト	ジャージャー麺、厚焼き卵、 切り干し大根サラダ、オレンジ	蒸し中華めん、○メープルシロップ、 和風ドレッシング、砂糖(上白糖)、 片栗粉、ごま油	◎ヤクルト、鶏ひき肉、卵(厚焼き卵)、 米みそ(淡色辛みそ)、○牛乳	オレンジ、ねぎ、にんじん、たけのこ(水煮缶)、 きゅうり、切り干しだいこん	牛乳、季節のパン
12 月	牛乳	御飯、さつまいものみそ汁、鶏の照り焼き、 小松菜ともやしのあえ物、バナナ	米、○食パン、さつまいも、○マヨネーズ、 三温糖、砂糖(上白糖)	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、 ○たらこ、○調製豆乳	バナナ、こまつな、もやし、にんじん、 ○たまねぎ、コーン(冷凍)、ねぎ	豆乳、 たらこマヨトースト
13 火	豆乳	たぬきうどん、牛乳、ちくわ磯辺揚げ、 キャベツのお浸し、りんご	冷凍うどん、油、天かす、小麦粉	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、ちくわ 縦割りハーフ、 かまぼこ、かつお節、◎調製豆乳	りんご、○もも缶、○バナナ、キャベツ、 ○いちご、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、 カットわかめ、あおのり	麦茶、 フルーツヨーグルト
14 水	ヤクルト	御飯、わかめスープ、マーボー豆腐、 春雨サラダ、パイナップル	米、○コッペパン、和風ドレッシング、 はるさめ、○油、片栗粉、○粉糖、○三温糖、 ごま油、○キャラメルシガー、○いちごパウダー	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、 ハム、米みそ(淡色辛みそ)、◎ヤクルト	パイナップル、たまねぎ、きゅうり、 ねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうが	牛乳、 選べる揚げパン
15 木	牛乳	御飯、みそ汁(かぶ)、 たらの甘辛揚げ、納豆和え、いちご	米、○じゃがいも、油、 ○三温糖、片栗粉、砂糖(上白糖)	○牛乳、○牛乳、たら、挽きわり納豆、 ○きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、厚揚げ	ほうれんそう、いちご、かぶ、にんじん、 しめじ、ねぎ、たくあん(みじん)、 ○おしゃぶりこんぶ	牛乳、きな粉ポテト、 こんぶ
16 金	豆乳	てりやきツイスター(ケンタッキー風)、 お魚ナゲット、コールスローサラダ、みかん	片栗粉、小麦粉、トルティーヤ、油、 砂糖(上白糖)、コールスロドレッシング、 マヨネーズ	鶏ささ身、○ホイップクリーム、 ハム、お魚ナゲット、卵、すりごま、◎調製豆乳	みかん、キャベツ、○いちご、にんじん、 レタス、刻みのり	麦茶、 お誕生日シュークリーム
17 土	ヤクルト	塩ラーメン、焼き餃子、白菜のナムル、 オレンジ	○いちごブレッド、ゆで中華めん、 ごま油	◎ヤクルト、なると	はくさい、オレンジ、きゅうり、ねぎ	麦茶、季節のパン
19 月	豆乳	クリームスープパゲッティ、麦茶、 チキンナゲット、ブロッコリーサラダ、りんご	○米、スパゲティ、マヨネーズ	チキンナゲット、牛乳、生クリーム、 ハム、えび、いか、◎調製豆乳	りんご、ブロッコリー、マッシュルーム、 たまねぎ、しめじ	麦茶、 選べるおにぎり
20 火	牛乳	わかめごはん、五目みそ汁、ぶりの照り焼き、 ほうれん草とえのき茸ののり和え、バナナ	米、○ホットケーキ粉、 ○メープルシロップ、油、砂糖(上白糖)	○牛乳、○牛乳、ぶり、米みそ(淡色辛みそ)、 ○卵、厚揚げ	ほうれんそう、バナナ、えのきたけ、 だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう、 刻みのり	牛乳、 ココアホットケーキ
21 水	ヤクルト	ハヤシライス、牛乳、パリパリサラダ、 パイナップル	米、○食パン、春巻きの皮、 ごまドレッシング、○マーガリン、○はちみつ、油	牛乳、◎ヤクルト、牛肉(肩)、 かにかまぼこ、○牛乳	パイナップル、ブロッコリー、たまねぎ、 にんじん、マッシュルーム、○バナナ(乾果)	牛乳、 ハニートースト、 バナナチップ
22 木	牛乳	御飯、けんちん汁、鮭のちゃんちゃん焼き、 かぼちゃのそぼろ煮、みかん	米、さといも、油、片栗粉、 砂糖(上白糖)	◎牛乳、さけ、鶏ひき肉、木綿豆腐、 白みそ、厚揚げ、バター、○調製豆乳	みかん、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、 しめじ、ねぎ、だいこん、ごぼう、 レモン果汁	豆乳、 選べる肉まん・ あんまん
23 金	豆乳	プチフランスパン、コーンスープ、 ローストチキン、トマトパスタ、 ツリーポテトサラダ、フルーツ盛り合わせ	ナチュラル、じゃがいも(冷凍)、 マカロニ、マヨドレ	豆乳、鶏もも肉、ほたて貝柱、 ○ホイップクリーム、◎調製豆乳	みかん、たまねぎ、コーン(冷凍)、 いちご、ブロッコリー、赤ピーマン、 ○いちご、にんにく、しょうが、パセリ	麦茶、 クリスマスケーキ
24 土	ヤクルト	ジャージャー麺、厚焼き卵、 切り干し大根サラダ、オレンジ	蒸し中華めん、○メープルシロップ、 和風ドレッシング、砂糖(上白糖)、 片栗粉、ごま油	◎ヤクルト、鶏ひき肉、卵(厚焼き卵)、 米みそ(淡色辛みそ)、○牛乳	オレンジ、ねぎ、にんじん、たけのこ(水煮缶)、 きゅうり、切り干しだいこん	牛乳、季節のパン
26 月	牛乳	御飯、さつまいものみそ汁、鶏の照り焼き、 小松菜ともやしのあえ物、バナナ	米、○食パン、さつまいも、 ○マヨネーズ、三温糖、砂糖(上白糖)	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、 米みそ(淡色辛みそ)、○たらこ、 ○いわし(煮干し)、○調製豆乳	バナナ、こまつな、もやし、にんじん、 ○たまねぎ、コーン(冷凍)、ねぎ	豆乳、 たらこマヨトースト、 たべる煮干し
27 火	豆乳	たぬきうどん、牛乳、ちくわ磯辺揚げ、 キャベツのお浸し、りんご	冷凍うどん、油、天かす、小麦粉	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、ちくわ 縦割りハーフ、 かまぼこ、かつお節、◎調製豆乳	りんご、○もも缶、○バナナ、キャベツ、 ○いちご、ほうれんそう、きゅうり、 にんじん、カットわかめ、あおのり	麦茶、 フルーツヨーグルト
28 水	ヤクルト	御飯、わかめスープ、マーボー豆腐、 春雨サラダ、パイナップル	米、○コッペパン、和風ドレッシング、 はるさめ、○油、片栗粉、○粉糖、○三温糖、 ごま油、○キャラメルシガー、○いちごパウダー	○牛乳、◎ヤクルト、木綿豆腐、 豚ひき肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	パイナップル、たまねぎ、きゅうり、 ねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうが	牛乳、 選べる揚げパン
29 木	牛乳	豚丼、なめこのみそ汁、 きゅうりとわかめの酢の物、みかん	米、砂糖(上白糖)、油	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、 かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、 ○原宿ドック(チーズ)	みかん、たまねぎ、きゅうり、なめこ、 カットわかめ	麦茶、 原宿ドッグ(チーズ)
30 金	豆乳	ビビンバ丼、チンゲン菜の中華スープ、 春雨の中華風サラダ、いちご	米、はるさめ、砂糖(上白糖)、 ごま油、三温糖	和牛(もも)、かにかまぼこ、◎調製豆乳	もやし、チンゲンサイ、いちご、 ほうれんそう、にんじん、きゅうり、 ねぎ、しょうが、にんにく	麦茶、ミニたい焼き
31 土	ヤクルト	塩ラーメン、焼き餃子、白菜のナムル、 オレンジ	ゆで中華めん、ごま油	◎ヤクルト、なると	はくさい、オレンジ、きゅうり、ねぎ	麦茶、ワッフル



☆ 一日の平均給与量 ☆

	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	496kcal	19.1g	15.4g	180mg	4.6mg	145 μg	0.27mg	0.32mg	36mg
3歳未満児	455kcal	18.0g	15.0g	205mg	4.2mg	128 μg	0.26mg	0.32mg	29mg

★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。

2日 精進料理
9日 もちつき
16日 誕生会
22日 冬至
23日 クリスマス会