

令和3年12月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第一保育園

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水	牛乳、人参スティック	御飯、マーボー豆腐、中華スープ(しいたけ)、春雨サラダ、みかん	米、○板こんにゃく、○さといも(冷凍)、○砂糖、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、○米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(淡色辛みそ)、○牛乳	みかん、ねぎ、もやし、たまねぎ、きゅうり、チンゲンサイ、にんじん、干しいたけ、○にんじん	麦茶、味噌田楽
2木	マミー、セロリスティック	白パン、ベーコンとほうれん草のスープ、ポークビーンズ、大根と水菜のサラダ、バナナ	フランスパン、じゃがいも(冷凍)、和風ドレッシング、砂糖、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○たこ焼き、大豆(ゆで)、ベーコン、しらす干し、バター、ごま、○乳酸菌飲料	バナナ、たまねぎ、だいこん、にんじん、ホールトマト缶詰、ほうれんそう(冷凍)、みずけな・とうな、○セロリー	牛乳、たこ焼き
3金	豆乳、きゅうりスティック	御飯・たくあん、みそ汁(豆腐・わかめ)、里芋コロッケ、小松菜のなめ茸和え、りんご	米、さといも(冷凍)、パン粉、油、小麦粉	木綿豆腐、○バター、白みそ、○豆乳	りんご、こまつな(ゆで)、はつかだいこん、えのきたけ、きゅうり、こんぶ(だし用)、にんじん、カットわかめ、○きゅうり	麦茶、かみなりおこし
4土	牛乳、人参スティック	菜飯スパゲティ、牛乳、ミートボール、ブロッコリーサラダ、オレンジ	スパゲティ、和風ドレッシング、オリーブ油○米	牛乳、バター、○牛乳、○味付きいなり	ブロッコリー、オレンジ、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、○にんじん	麦茶、おいなりさん
6月	マミー、セロリスティック	きのこごはん、みそ汁(玉葱・わかめ)、かじきの煮つけ、白菜の昆布和え、グレープフルーツ	米、三温糖	かじき、白みそ、○乳酸菌飲料	○バナナ、グレープフルーツ、たまねぎ、はくさい、しめじ、えのきたけ、まいたけ、にんじん、きゅうり、塩こんぶ、干しいたけ、カットわかめ、しょうが、○セロリー	麦茶、バナナココア
7火	豆乳、きゅうりスティック	ミートソーススパゲティ、アンパンマンポテト、コブサラダ、パイナップル	フライドポテト、スパゲティ、○米、フレンチドレッシング(分離型)、砂糖、油	豚ひき肉、卵、○牛乳、○豆乳	バナナ、たまねぎ、レタス、トマト、コーン缶、ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、マッシュルーム、○きゅうり	麦茶、ミルク粥
8水	牛乳、人参スティック	ピラフ、カラフルスープ、鶏の唐揚げ、コールスローサラダ、みかん	米、コールスロードレッシング、油、片栗粉、てまり麩	鶏もも肉、ベーコン、卵、バター、○牛乳	みかん、キャベツ、レタス、にんじん、たまねぎ、コーン缶、パセリ、しょうが、にんにく、○にんじん	麦茶、ケーキ
9木	マミー、セロリスティック	食パン(いちごジャム)、ジュリエンスープ、スパニッシュオムレツ、マカロニサラダ、バナナ	食パン(6枚切り1/2カット)、○焼きそばめん、はちみつ、じゃがいも(冷凍)、マカロニ、マヨネーズ、○ごま油	○牛乳、卵、ベーコン、ハム(ロース)、○豚肉(肩)、○乳酸菌飲料	バナナ、だいこん、○キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、○ピーマン、○にんじん、○セロリー	牛乳、おやつ焼きそば
10金	豆乳、きゅうりスティック	御飯・たくあん、せんべい汁(青森県)、じゃこかつ、きゅうりとわかめの酢の物、りんご	米、○小麦粉、○砂糖、さといも、パン粉、○油、油、小麦粉、砂糖、ごま油	○牛乳、さつま揚げ、○木綿豆腐、木綿豆腐、○豆乳、鶏もも肉、かにかまぼこ、○バター、油揚げ、○豆乳	りんご、きゅうり、だいこん、はつかだいこん、ごぼう、ねぎ、にんじん、カットわかめ、○きゅうり	牛乳、豆腐ブラウニー
11土	牛乳、人参スティック	あんかけラーメン、ヤクルト、シュウマイ、大豆とひじきのサラダ、オレンジ	ゆで中華めん、片栗粉、油、ごま油、○クレブシート	ヤクルト、豚肉(ばら)、だいたず水煮缶詰、○牛乳、○生クリーム	オレンジ、キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし、さやえんどう、ひじき、○にんじん、○みかん缶	麦茶、みかんクレープ
13月	マミー、セロリスティック	カレーライス、福神漬、牛乳、キャベツとじゃこのサラダ、グレープフルーツ	米、じゃがいも(1/2カット)、○ビーフン、砂糖、○油、油、○砂糖	牛乳、豚肉(ばら)、○豚ひき肉、しらす干し、○乳酸菌飲料	グレープフルーツ、キャベツ、○キャベツ、にんじん、たまねぎ、福神漬、きゅうり、○ピーマン、○にんじん、○しいたけ、○セロリー	麦茶、五目ビーフン
14火	豆乳、きゅうりスティック	胚芽パン、カルドベルデ(ポルトガル)、タンドリーチキン、ブロッコリーサラダ選べるドレ、パイナップル	胚芽パン、○板こんにゃく、○さといも(冷凍)、じゃがいも(ダイスカット)、○砂糖、和風ドレッシング	鶏もも肉(皮付き)、無添加ウインナー、ヨーグルト(無糖)、○米みそ(淡色辛みそ)、○豆乳	ブロッコリー、パイナップル、キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、コーン缶、きゅうり、にんにく、○きゅうり	麦茶、味噌田楽
15水	牛乳、人参スティック	もちつき・試食(幼児)、肉味噌うどん、ほうれん草の磯和え、みかん	ゆでうどん、もち、砂糖、三温糖	○牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、○黒ごま、○牛乳	みかん、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、コーン缶、焼きのり、刻みのり、○にんじん	牛乳、黒糖蒸しパン
16木	マミー、セロリスティック	御飯、みそ汁(小松菜・麩)、ぶりだいこん、キャベツのお浸し、バナナ	米、砂糖、小町麩	○牛乳、ぶり、○たこ焼き、白みそ、かつお節、○乳酸菌飲料	バナナ、だいこん、キャベツ、こまつな(ゆで)、きゅうり、にんじん、しょうが、○セロリー	牛乳、たこ焼き
17金	豆乳、きゅうりスティック	牛丼、みそ汁(キャベツ・油揚げ)、茶碗蒸し、いちご	米、しらたき、三温糖	牛肉(もも)、○バター、卵、米みそ(甘みそ)、油揚げ、かまぼこ、○豆乳	いちご、たまねぎ、ねぎ、キャベツ、ほうれんそう、しいたけ、カットわかめ、○きゅうり	麦茶、かみなりおこし
18土	牛乳、人参スティック	ビビンバ丼、豆腐スープ、ブロッコリーのおかか和え、オレンジ	米、砂糖、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、○ごま、かつお節、○牛乳	オレンジ、ブロッコリー、もやし、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、ねぎ、カットわかめ、○にんじん	麦茶、ごま団子
20月	マミー、セロリスティック	きのこごはん、みそ汁(玉葱・わかめ)、かじきの煮つけ、白菜の昆布和え、グレープフルーツ	米、三温糖	かじき、白みそ、○乳酸菌飲料	○バナナ、グレープフルーツ、たまねぎ、はくさい、しめじ、えのきたけ、まいたけ、にんじん、きゅうり、塩こんぶ、干しいたけ、カットわかめ、しょうが、○セロリー	麦茶、バナナココア
21火	豆乳、きゅうりスティック	ミートソーススパゲティ、牛乳、アンパンマンポテト、コブサラダ、バナナ	フライドポテト、スパゲティ、○すいとん粉、フレンチドレッシング(分離型)、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、卵、○白みそ、○豆乳	バナナ、たまねぎ、レタス、トマト、コーン缶、ホールトマト缶詰、○ねぎ、○にんじん、にんじん、○だいこん、きゅうり、マッシュルーム、○きゅうり	麦茶、すいとん
22水	牛乳、人参スティック	御飯、五目汁(里芋・大根)、鶏の照り焼き、かぼちゃの煮物、みかん	米、○焼きそばめん、さといも、油、片栗粉、○ごま油	○牛乳、鶏もも肉○豚肉(肩)、油揚げ、○牛乳	みかん、かぼちゃ、○キャベツ、だいこん、ごぼう、ねぎ、にんじん、○ピーマン、○にんじん、しょうが、にんにく、○にんじん	牛乳、おやつ焼きそば
23木	マミー、セロリスティック	御飯、わかめスープ(コーン)、チンジャオロース、チョレギサラダ、パイナップル	米、片栗粉、ごま油、油	豚肉(ロース)、ごま、○乳酸菌飲料	パイナップル、レタス、たけのこ(ゆで)、もやし、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、ピーマン、にんじん、葉ねぎ、焼きのり、カットわかめ、○セロリー	麦茶、クリームパン
24金	豆乳、きゅうりスティック	ツリーパン、えびフライ・からあげ、ポテトサラダ、コーンスープ、フルーツ盛り合わせ	フランスパン、じゃがいも、マヨネーズ、油、パン粉、片栗粉、小麦粉	鶏もも肉、牛乳、えび、卵、○豆乳	きゅうり、にんじん、たまねぎ、パセリ、しょうが、レモン果汁、にんにく、○きゅうり	麦茶、クリスマスケーキ
25土	牛乳、人参スティック	しおラーメン、ヤクルト、蒸し餃子、ほうれん草のナムル、オレンジ	ゆで中華めん、ごま油	ヤクルト、焼き豚、ごま、○牛乳	ほうれんそう、オレンジ、もやし、ねぎ、たけのこ(塩蔵しなちく)、にんじん、コーン(冷凍)、○にんじん	麦茶、肉まん
27月	マミー、セロリスティック	カレーライス、福神漬、牛乳、キャベツとじゃこのサラダ、グレープフルーツ	米、じゃがいも(1/2カット)、○ビーフン、砂糖、○油、油、○砂糖	牛乳、豚肉(ばら)、○豚ひき肉、しらす干し、○乳酸菌飲料	グレープフルーツ、キャベツ、○キャベツ、にんじん、たまねぎ、福神漬、きゅうり、○ピーマン、○にんじん、○しいたけ、○セロリー	麦茶、五目ビーフン
28火	豆乳、きゅうりスティック	胚芽パン、コンソメスープ、タンドリーチキン、ブロッコリーサラダ、パイナップル	胚芽パン、和風ドレッシング	鶏もも肉(皮付き)、ヨーグルト(無糖)、○豆乳	ブロッコリー、パイナップル、にんじん、トマト、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、○きゅうり	麦茶、ごまたくあんおにぎり
29水	牛乳、人参スティック	御飯、マーボー豆腐、ワンタンスープ、もやしサラダ、みかん	米、片栗粉、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、○牛乳	みかん、もやし、ねぎ、きゅうり、にんじん、葉ねぎ、○にんじん	麦茶、今川焼き
30木	マミー、セロリスティック	菜飯スパゲティ、牛乳、チキンナゲット、ツナサラダ、バナナ	スパゲティ、マヨネーズ、オリーブ油	牛乳、チキンナゲット、ツナ油漬缶、バター、○乳酸菌飲料	バナナ、たまねぎ、コーン缶、○セロリー	麦茶、原宿ドッグ
31金	豆乳、きゅうりスティック	ソース焼きそば、牛乳、ポパイサラダ、いちご	焼きそばめん、油、○メープルシロップ	牛乳、○ホイップクリーム、豚肉(ばら)、ベーコン、かまぼこ、○豆乳	ほうれんそう(冷凍)、いちご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、あおのり、○きゅうり	麦茶、メープルマフィン

☆ 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	565kcal	20.4g	19.5g	163mg	2.2mg	216μg	0.38mg	0.34mg	48mg
3歳未満児	500kcal	18.8g	17.4g	194mg	2.1mg	207μg	0.32mg	0.35mg	37mg

★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。

今月の予定

- 3日 精進料理
- 7日 成道会・ミルク粥
- 8日 誕生会
- 10日 郷土料理・青森県
- 14日 世界の料理・ポルトガル
- 15日 もちつき
- 22日 冬至
- 24日 クリスマス会メニュー