

令和3年 12月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第八保育園

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	
01 水	豆乳、大根スティック	ごはん、みそ汁(大根・油揚げ)、鮭のちゃんちゃん焼き、筑前煮、バナナ	米、板こんにやく、○砂糖、砂糖	○グリコ牛乳、ノルウェーサーモン、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○卵、淡色みそ、無塩バター、◎調製豆乳	バナナ、○りんご、にんじん、だいこん、れんこん、キャベツ、ごぼう、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、しめじ、いんげん、レモン果汁、万能ねぎ、干しいたけ	牛乳、アップルパイ
02 木	のむヨーグルト	豚丼、みそ汁(豆腐・ねぎ)、小松菜のおかか和え、みかん	米、○食パン、しらたき、○グラニュー糖、砂糖	○グリコ牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○無塩バター、○きな粉、かつお節、◎のむヨーグルト	みかん、たまねぎ、こまつな、にんじん、なめこ、切り干しだいこん、ねぎ	牛乳、きな粉トースト
03 金	豆乳、人参スティック	ごはん、芋煮汁、白身魚ののりマヨ焼き、切干大根の煮物、グレープフルーツ	米、さつまいも、板こんにやく、欧風マヨネーズ、砂糖	○グリコ牛乳、メルルーサ、豚肉(もも)、さつまいも、さつまいも、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎調製豆乳	グレープフルーツ、だいこん、にんじん、ごぼう、切り干しだいこん、ねぎ、干しいたけ、あおのり、◎にんじん	牛乳、たい焼き
04 土	まめびよ	野菜たっぷりタンメン(塩味)、ギョウザ、もやしとささみの中華和え、バナナ	ゆで中華めん、砂糖、ごま油	○グリコ牛乳、豚肉(ばら)、鶏ささ身、ごま	もやし、バナナ、こまつな、キャベツ、チンゲンサイ、にら、きゅうり、ねぎ、にんじん	牛乳、カステラ
06 月	豆乳、おしゃぶり昆布	マーボー豆腐丼、白菜と卵のスープ、大根とホタテフレークのサラダ、オレンジ	◎さつまいも、米、○砂糖、○油、砂糖、片栗粉、ごま油	○グリコ牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ほたて貝柱水煮缶、米みそ(赤色辛みそ)、○ごま、◎調製豆乳	だいこん、オレンジ、はくさい、ブロッコリー、にんじん、たけのこ(ゆで)、きゅうり、ねぎ、万能ねぎ、しょうが、にんにく	牛乳、大学芋
07 火	ヤクルト	《世界の料理:ドイツ》グラハムフィン、アイントプフ、カレーヴルスト、キャベツとベーコンのサラダ、バナナ	じゃがいも、胚芽パン、○ホットケーキ粉、○油、○砂糖、オリーブ油、砂糖	○グリコ牛乳、ウインナー、グリコ牛乳、ベーコン、無塩バター、レンジマゼ(乾)、◎ヤクルト	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、◎にんじん、トマトピューレ	牛乳、にんじんケーキ
08 水	豆乳、人参スティック	《精進料理》ごはん(たくあん)、みそ汁(豆腐・わかめ)、里芋コロッケ、小松菜のなめたけ和え、みかん	さといも(冷凍)、米、◎さつまいも、パン粉、小麦粉、油	○グリコ牛乳、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎調製豆乳	こまつな、みかん、なめたけ、だいこん(たくあん)、きゅうり、キャベツ、にんじん、カットわかめ、こんぶ、	牛乳、ココア蒸しパン
09 木	のむヨーグルト	ジャージャー麺、ワンタンスープ、かぼちゃサラダ、グレープフルーツ	ゆで中華めん、○米、さつまいも、欧風マヨネーズ、砂糖、○砂糖、片栗粉、ごま油	豚ひき肉、○油揚げ、淡色みそ、ハム、○ごま、◎のむヨーグルト、煮干し	グレープフルーツ、かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、たけのこ(水煮)、きゅうり、カットわかめ、干しいたけ、にんにく、しょうが	麦茶、いなり風おにぎり、小魚チップ
10 金	豆乳	わかめごはん、みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)、干草焼き、白菜とじゃこの青じそ和え、りんご	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○砂糖、油、砂糖	○グリコ牛乳、卵、○卵、鶏ひき肉、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、◎調製豆乳	はくさい、りんご、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、にんじん、水菜、万能ねぎ、○レモン果汁	牛乳、マドレーヌ
11 土	まめびよ	もやしのそぼろ丼、みそ汁(大根・生揚げ)、キャベツとちくわのマヨ和え、みかん	米、欧風マヨネーズ	○グリコ牛乳、豚ひき肉、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	もやし、みかん、キャベツ、だいこん、にんじん、きゅうり、万能ねぎ、カットわかめ	牛乳、原宿ドック
13 月	牛乳、バナナチップス	クロワッサン、豆乳スープ、チリコンカン、小エビのサラダ、オレンジ	○ゆでうどん、クロワッサン、セバレートドレッシング、砂糖、油	豆乳、豚ひき肉、大豆(ゆで)、○鶏もも肉小間、赤えんどう(ゆで)、ひよこまめ(ゆで)、えび(むき身)、ベーコン、○油揚げ、◎グリコ牛乳	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、ホールトマト1号缶、にんじん、ほうれんそう、○だいこん、○こまつな、ブロッコリー、きゅうり、しめじ、○ねぎ、トマトピューレ、○しいたけ、◎バナナ(乾果)	麦茶、おやつうどん
14 火	ヤクルト	《誕生会》ごはん、わかめと豆腐のスープ、鶏肉の甘酢ネギソースがけ、チョレギサラダ、りんご	米、油、ごま油、片栗粉、砂糖	鶏もも肉、絹ごし豆腐、ごま、◎ヤクルト	りんご、レタス、○オレンジ、きゅうり、たまねぎ、○いちごジャム、ねぎ、にんじん、しいたけ、焼きのり、にんにく、レモン、しょうが、カットわかめ	麦茶、誕生会ケーキ※純組はホットケーキ
15 水	豆乳、大根スティック	ごはん、みそ汁(大根・油揚げ)、鮭のちゃんちゃん焼き、筑前煮、バナナ	米、板こんにやく、○砂糖、砂糖	○グリコ牛乳、ノルウェーサーモン、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○卵、淡色みそ、無塩バター、◎調製豆乳	バナナ、○りんご、にんじん、だいこん、れんこん、キャベツ、ごぼう、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、しめじ、いんげん、レモン果汁、万能ねぎ、干しいたけ	牛乳、アップルパイ
16 木	のむヨーグルト	豚丼、みそ汁(豆腐・ねぎ)、小松菜のおかか和え、みかん	米、○食パン、しらたき、○グラニュー糖、砂糖	○グリコ牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○無塩バター、○きな粉、かつお節、◎のむヨーグルト	みかん、たまねぎ、こまつな、にんじん、なめこ、切り干しだいこん、ねぎ	牛乳、きな粉トースト
17 金	豆乳	ごはん、芋煮汁、白身魚ののりマヨ焼き、切干大根の煮物、グレープフルーツ	米、○マカロニスパゲティ、さつまいも、板こんにやく、欧風マヨネーズ、砂糖	メルルーサ、○ベーコン、豚肉(もも)、さつまいも、さつまいも、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○バター、◎調製豆乳	グレープフルーツ、○ほうれんそう、だいこん、○しめじ、○たまねぎ、にんじん、ごぼう、切り干しだいこん、ねぎ、○にんじん、○刻みのり、干しいたけ、あおのり	麦茶、和風スパゲティ
18 土	まめびよ	カレーうどん、しゅうまい、ブロッコリーとツナのサラダ、バナナ	ゆでうどん、和風ドレッシング、片栗粉	○グリコ牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、グリコ牛乳、油揚げ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、きゅうり、コーン缶	牛乳、紫芋ソフトパン
20 月	豆乳、おしゃぶり昆布	マーボー豆腐丼、白菜と卵のスープ、大根とホタテフレークのサラダ、オレンジ	◎さつまいも、米、○砂糖、○油、砂糖、片栗粉、ごま油	○グリコ牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ほたて貝柱水煮缶、米みそ(赤色辛みそ)、○ごま、◎調製豆乳	だいこん、オレンジ、はくさい、ブロッコリー、にんじん、たけのこ(ゆで)、きゅうり、ねぎ、万能ねぎ、しょうが、にんにく、◎こんぶ	牛乳、大学芋
21 火	ヤクルト	《クリスマスメニュー》ツナのトマトクリームスパゲティ、キャベツスープ、ツリーハンバーグ、フルーツゼリー	マカロニスパゲティ、○ホットケーキ粉、○油、○砂糖、砂糖	○グリコ牛乳、生クリーム、○ホイップクリーム、ツナ油漬缶、グリコ牛乳、ベーコン、バター、粉チーズ、◎ヤクルト	ホールトマト1号缶、○いちご、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、もも缶、みかん缶、パイン缶、ミックスベジタブル(冷凍)、○みかん缶、にんじん、こまつな、マッシュルーム	麦茶、お楽しみホットケーキ
22 水	豆乳、人参スティック	ごはん、みそ汁(キャベツ・しめじ)、かじきの竜田揚げ、ほうれん草とツナの酢の物、みかん	米、片栗粉、油、砂糖、ごま油	○グリコ牛乳、かじき、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、◎調製豆乳	みかん、ほうれんそう、もやし、キャベツ、ねぎ、にんじん、しめじ、○かぼちゃ、にんにく、しょうが	《冬至》牛乳、かぼちゃ蒸しパン
23 木	のむヨーグルト	ジャージャー麺、ワンタンスープ、かぼちゃサラダ、グレープフルーツ	ゆで中華めん、○米、さつまいも、欧風マヨネーズ、砂糖、○砂糖、片栗粉、ごま油	豚ひき肉、○油揚げ、淡色みそ、ハム、○ごま、◎のむヨーグルト、煮干し	グレープフルーツ、かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、たけのこ(水煮)、きゅうり、カットわかめ、干しいたけ、にんにく、しょうが	麦茶、いなり風おにぎり、小魚チップ
24 金	豆乳、胡瓜スティック	わかめごはん、みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)、干草焼き、白菜とじゃこの青じそ和え、りんご	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○砂糖、油、砂糖	○グリコ牛乳、卵、○卵、鶏ひき肉、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、◎調製豆乳	はくさい、りんご、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、にんじん、水菜、万能ねぎ、○レモン果汁、◎きゅうり	牛乳、マドレーヌ
25 土	まめびよ	たらこスパゲティ、コロコロスープ、ポテトサラダ、みかん	◎さつまいも、じゃがいも、スパゲティ、欧風マヨネーズ、○砂糖、油	○グリコ牛乳、たらこ、鶏もも肉、ツナ油漬缶、○生クリーム、○卵(黄)、○無塩バター、無塩バター	みかん、だいこん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、しそ、刻みのり	牛乳、スイートポテト
27 月	牛乳、バナナチップス	クロワッサン、豆乳スープ、チリコンカン、小エビのサラダ、りんご	○ゆでうどん、クロワッサン、セバレートドレッシング、砂糖、油	豆乳、豚ひき肉、大豆(ゆで)、○鶏もも肉小間、赤えんどう(ゆで)、ひよこまめ(ゆで)、えび(むき身)、ベーコン、○油揚げ、◎グリコ牛乳	たまねぎ、りんご、キャベツ、ホールトマト1号缶、にんじん、ほうれんそう、○だいこん、ブロッコリー、◎こまつな、きゅうり、しめじ、○ねぎ、トマトピューレ、○しいたけ、◎バナナ(乾果)	麦茶、おやつうどん
28 火	ヤクルト	チキンカレーライス、福神漬、小松菜のスープ、カニカマサラダ、みかん	米、じゃがいも、○ビーフン、欧風マヨネーズ、○ごま油、油、○砂糖	鶏もも肉、グリコ牛乳、○豚肉(もも)、かにかまぼこ、◎ヤクルト	みかん、キャベツ、たまねぎ、こまつな、○キャベツ、きゅうり、にんじん、福神漬、○たまねぎ、トマト、コーン(冷凍)、○たけのこ(ゆで)、黄ピーマン、赤ピーマン、○にら	麦茶、焼きビーフン
29 水	まめびよ	豚汁うどん、えびしゅうまい、キャベツの塩昆布あえ、オレンジ	ゆでうどん、さといも(冷凍)、板こんにやく、ごま油	○グリコ牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、オレンジ、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、きゅうり、塩こんぶ	牛乳、いちご蒸しケーキ
30 木	まめびよ	焼きとり丼、すまし汁(豆腐・わかめ)、こぎつねサラダ、バナナ	米、砂糖、ごま油	○グリコ牛乳、鶏もも肉 小間、絹ごし豆腐、油揚げ、すりごま	バナナ、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、刻みのり、しょうが、カットわかめ	牛乳、こしあんクリームどら焼き
31 金	まめびよ	和風スパゲティ、ジュリアンスープ、ポテトサラダ、みかん	じゃがいも、マカロニスパゲティ、欧風マヨネーズ	○グリコ牛乳、ベーコン、ハム、バター	みかん、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、きゅうり、コーン缶、刻みのり	牛乳、焼きプリンタルト

☆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。



☆ 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	582kcal	21.6g	20.2g	210mg	2.20mg	210μg	0.34mg	0.38mg	36mg
3歳未満児	554kcal	20.8g	19.3g	257mg	2.50mg	188μg	0.31mg	0.37mg	31mg

《世界の料理:ドイツ》 今月はドイツ! カリーヴルストとアイントプフです。詳しくは裏面のきゅうしよくだりをご覧ください。

《お楽しみ給食》

21日:お楽しみホットケーキ 幼児組さんは自分の好きなトッピングを選んで、ケーキ屋さんになった先生に注文します。どんな美味しいケーキができて