

# 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木	のむヨーグルト	ロールパン(選べるジャム)、豆乳スープ、鶏肉と野菜のトマト煮、コールスローサラダ、バナナ	パン、じゃが芋、○米、欧風マヨネーズ、砂糖、○油、○ごま油	豆乳、鶏もも肉、○焼き豚、○卵、ベーコン、ハム、○なると、◎のむヨーグルト	キャベツ、バナナ、玉ネギ、人参、ほうれん草、トマトピューレ、デイスパンスハックジャム(いちご&マカロン)、胡瓜、しめじ、○ねぎ、○グリーンピース、いんげん	麦茶、五目チャーハン
02金	豆乳、人参スティック	わかめご飯、みそ汁(さつま芋・玉ねぎ)、豚肉と厚揚げのおろし煮、白菜とじゃこの青じそ和え、りんご	米、さつま芋、砂糖	○牛乳、生揚げ、豚肉、みそ、しらす干し、◎調製豆乳	だいこん、白菜、りんご、もやし、ねぎ、玉ネギ、水菜、万能ねぎ、◎人参	幼児牛乳、原宿ドック(ココア)
03土	まめびよ	たらこスパゲティ、コーンスープ、小松菜とツナのサラダ、グレープフルーツ	スパゲティ、ドレッシング、油	○牛乳、牛乳、たらこ、ツナ油漬缶、バター	コーン、グレープフルーツ、こまつな、大根、胡瓜、人参、しそ、刻みのり	牛乳、今川焼き(あんこ)
05月	豆乳、食べる小魚	ごはん、豆腐と卵のスープ、チンジャオロース、切り干し大根の中華和え、バナナ	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、ごま油、油、片栗粉	○牛乳、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、○卵、○バター、かにかまぼこ、卵、ごま、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	バナナ、ピーマン、筍、胡瓜、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しだいこん、人参、万能ねぎ、○レモン果汁	牛乳、マドレーヌ
06火	ヤクルト	豚丼、みそ汁(キャベツ・生揚げ)、ほうれん草の磯和え、オレンジ	うどん、米、白滝、砂糖	豚肉、○鶏肉、○油揚げ、みそ、生揚げ、かまぼこ、◎ヤクルト	ほうれん草、玉ネギ、オレンジ、キャベツ、○大根、もやし、人参、○こまつな、○ねぎ、○人参、○椎茸、刻みのり、カットわかめ	麦茶、おやつうどん
07水	豆乳、人参スティック	ごはん、みそ汁(かぼちゃ・玉ネギ)、鯖のごまみりん焼き、鶏肉とねぎの焼き鳥風炒め、りんご	米、○小麦粉、○グラニュー糖、砂糖、○粉糖、油	○牛乳、さわら、鶏もも肉、○バター、○アーモンド(乾)、みそ、ごま、◎調製豆乳	りんご、かぼちゃ、チンゲンサイ、ねぎ、玉ネギ、人参、しめじ、万能ねぎ、刻みのり、◎人参	牛乳、スノーボールクッキー
08木	のむヨーグルト	《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、○パン、パン粉、小麦粉、油	○牛乳、○ホイップクリーム、豆腐、みそ、油揚げ、◎のむヨーグルト	こまつな、みかん、なめたけ、だいこん(たくあん)、胡瓜、キャベツ、○みかん缶、人参、カットわかめ、こんぶ(だし用)	牛乳、ホイップロールパン
09金	まめびよ	《世界の料理:ハンガリー》グヤーシュ、キャベツスープ、ハンガリー風ポテトテー、グレープフルーツ	米、じゃが芋、○ホットケーキ粉	○牛乳、豚肉、○ツナ油漬缶、鶏肉、○とろけるチーズ	玉ネギ、グレープフルーツ、キャベツ、人参、こまつな、コーン、黄ピーマン、トマト、○コーン	牛乳、ツナコーンホットケーキ
10土	まめびよ	カレーうどん、エビしゅうまい、ブロッコリーとツナのサラダ、バナナ	うどん、ドレッシング、片栗粉	○牛乳、豚肉、ツナ油漬缶、牛乳、油揚げ	バナナ、玉ネギ、ブロッコリー、キャベツ、ほうれん草、人参、ねぎ、胡瓜	牛乳、お米deガトーショコラ
12月	牛乳、おしゃぶり昆布	焼きとり丼、ほうれん草のかき玉汁、ちくわのマヨ焼き、こぎつねサラダ、オレンジ	米、○ピーフ、欧風マヨネーズ、パン粉、砂糖、片栗粉、○ごま油、○砂糖、ごま油	鶏肉、竹輪、卵、油揚げ、○豚肉(もも)、ごま、◎牛乳	オレンジ、ほうれん草、○キャベツ、胡瓜、キャベツ、ブロッコリー、○玉ネギ、人参、○筍、○人参、○ニラ、刻みのり、しょうが、◎こんぶ	麦茶、焼きピーフ
13火	ヤクルト	ちゃんぽんラーメン、春巻き、もやしとわかめのナムル、パイナップル	中華めん、春巻き、○グラニュー糖、油、片栗粉、ごま油、砂糖	○牛乳、豚肉、えび(むき身)、なると、ツナ油漬缶、○卵、ごま、◎ヤクルト	もやし、パイナップル、白菜、チンゲンサイ、筍、ねぎ、人参、カットわかめ	《世界の料理:ハンガリー》牛乳、カカオシュー・チガ
14水	豆乳、大根スティック	ごはん、芋煮汁、白身魚のたらこマヨ焼き、れんこんの炒め物、バナナ	米、さといも(冷凍)、こんにゃく、板こんにゃく、欧風マヨネーズ、ごま油	○牛乳、メルルーサ、○生クリーム、豚肉(もも)、みそ、竹輪、たらこ、◎調製豆乳	バナナ、れんこん、大根、人参、ねぎ、ごぼう、いんげん、○ブルーベリージャム、◎大根	牛乳、クリームサンドビスケット(ブルーベリー)
15木	のむヨーグルト	《誕生会》ポロネーズスパゲティ、クラムチャウダー、チキンナゲット、ミモザサラダ、みかんゼリー	スパゲティ、じゃが芋、マカロニ	○牛乳、牛乳、豚ひき肉、卵、ベーコン、あさり水煮缶、◎のむヨーグルト	玉ネギ、キャベツ、人参、ホールトマト、みかん缶、ブロッコリー、○いちご、胡瓜、セロリー、にんにく	牛乳、誕生ケーキ(※純組はホットケーキ)
16金	まめびよ	わかめご飯、みそ汁(さつま芋・玉ねぎ)、豚肉と厚揚げのおろし煮、白菜とじゃこの青じそ和え、りんご	米、○パウムクーヘン、さつま芋、砂糖	○牛乳、生揚げ、豚肉、みそ、しらす干し	だいこん、白菜、りんご、もやし、ねぎ、玉ネギ、水菜、万能ねぎ	牛乳、プリン、パウムクーヘン
17土	まめびよ	スタミナ丼、みそ汁(大根・油揚げ)、キャベツの塩昆布あえ、グレープフルーツ	米、油	○牛乳、豚肉、みそ、油揚げ、ごま	キャベツ、グレープフルーツ、玉ネギ、大根、人参、ニラ、胡瓜、塩こんぶ、カットわかめ	牛乳、レモンカスタードタルト
19月	豆乳、食べる小魚	ごはん、豆腐と卵のスープ、チンジャオロース、切り干し大根の中華和え、バナナ	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、ごま油、油、片栗粉	○牛乳、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、○卵、○バター、かにかまぼこ、卵、ごま、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	バナナ、ピーマン、筍、胡瓜、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しだいこん、人参、万能ねぎ、○レモン果汁	牛乳、マドレーヌ
20火	ヤクルト	豚丼、みそ汁(キャベツ・生揚げ)、ほうれん草の磯和え、みかん	米、○ポップコーン、白滝、砂糖	○ヨーグルト、豚肉、みそ、生揚げ、かまぼこ、◎ヤクルト	みかん、ほうれん草、玉ネギ、キャベツ、もやし、人参、刻みのり、カットわかめ	麦茶、カップヨーグルト、ポップコーン
21水	豆乳、人参スティック	ごはん、みそ汁(かぼちゃ・玉ネギ)、鯖のごまみりん焼き、鶏肉とねぎの焼き鳥風炒め、りんご	米、○小麦粉、○グラニュー糖、砂糖、○粉糖、油	○牛乳、さわら、鶏もも肉、○バター、○アーモンド(乾)、みそ、ごま、◎調製豆乳	りんご、かぼちゃ、チンゲンサイ、ねぎ、玉ネギ、人参、しめじ、万能ねぎ、刻みのり、◎人参	牛乳、スノーボールクッキー
22木	のむヨーグルト	根菜カレー、福神漬、白菜としめじのスープ、コールスローサラダ、オレンジ	米、欧風マヨネーズ、砂糖、油	○牛乳、鶏もも肉、牛乳、ハム、◎のむヨーグルト	キャベツ、オレンジ、玉ネギ、白菜、人参、大根、れんこん、ごぼう、胡瓜、○かぼちゃ、コーン、福神漬、しめじ	《冬至》牛乳、かぼちゃ蒸しパン
23金	豆乳、胡瓜スティック	《クリスマスメニュー》クリスマスリーフレーフ、ミネストローネ、フライドチキン、小松菜のサラダ、フルーツヨーグルト	米、○小麦粉、○グラニュー糖、マカロニ、砂糖	○牛乳、ヨーグルト(無糖)、○ホイップクリーム、○バター、○卵、鶏肉、ベーコン、プロセスチーズ、バター、◎調製豆乳	玉ネギ、ホールトマト、こまつな、人参、キャベツ、ブロッコリー、胡瓜、大根、○いちご、コーン、パイナップル、もも缶、みかん缶、ピーマン、にんにく、◎胡瓜	牛乳、選べるマフィンケーキ(プレーン・ココア)
24土	まめびよ	あんかけ焼きそば、ワンタンスープ、もやしとささみの中華和え、グレープフルーツ	蒸し中華めん、片栗粉、ごま油、砂糖、油	○牛乳、豚肉、しばえび、鶏ささ身、なると、ごま	もやし、グレープフルーツ、白菜、人参、玉ネギ、胡瓜、筍、ねぎ、チンゲンサイ、カットわかめ、干し椎茸	牛乳、カステラ、グレープゼリー
26月	牛乳、おしゃぶり昆布	焼きとり丼、ほうれん草のかき玉汁、ちくわのマヨ焼き、こぎつねサラダ、オレンジ	米、○ピーフ、欧風マヨネーズ、パン粉、砂糖、片栗粉、○ごま油、○砂糖、ごま油	鶏肉、竹輪、卵、油揚げ、○豚肉(もも)、ごま、◎牛乳	オレンジ、ほうれん草、○キャベツ、胡瓜、キャベツ、ブロッコリー、○玉ネギ、人参、○筍、○人参、○ニラ、刻みのり、しょうが、◎こんぶ	麦茶、焼きピーフ
27火	ヤクルト	ちゃんぽんラーメン、春巻き、もやしとわかめのナムル、バナナ	中華めん、春巻き、○食パン、○グラニュー糖、油、片栗粉、ごま油、砂糖、○粉糖	○牛乳、豚肉、えび(むき身)、なると、○バター、ツナ油漬缶、ごま、◎ヤクルト	もやし、バナナ、白菜、チンゲンサイ、筍、ねぎ、カットわかめ	牛乳、ココアトースト
28水	豆乳、大根スティック	ごはん、芋煮汁、白身魚のたらこマヨ焼き、れんこんの炒め物、みかん	米、さといも(冷凍)、こんにゃく、板こんにゃく、欧風マヨネーズ、ごま油	○牛乳、メルルーサ、○生クリーム、豚肉(もも)、みそ、竹輪、たらこ、◎調製豆乳	みかん、れんこん、大根、人参、ねぎ、ごぼう、いんげん、○ブルーベリージャム、◎大根	牛乳、クリームサンドビスケット(ブルーベリー)
29木	まめびよ	五目うどん、肉団子、かぼちゃサラダ、オレンジ	うどん、さつま芋、欧風マヨネーズ、ごま油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、かまぼこ、油揚げ、ハム、ごま	かぼちゃ、オレンジ、大根、人参、ねぎ、こまつな、胡瓜	牛乳、スイートポテト
30金	まめびよ	ごはん、ココロスープ、ハンバーグ、ブロッコリーとコーンのサラダ、グレープフルーツ	米、○小麦粉、パン粉、ドレッシング、○粉糖、○グラニュー糖	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、○バター、鶏もも肉、卵、○卵	玉ネギ、グレープフルーツ、ブロッコリー、大根、キャベツ、人参、コーン、胡瓜	牛乳、クッキー
31土	まめびよ	二色おにぎり、みそ汁(玉ねぎ・お麩)、鶏肉のから揚げ、キャベツの塩昆布あえ、みかん	米、油、片栗粉、麩	○牛乳、鶏もも肉、みそ、さけ(塩)	キャベツ、みかん、玉ネギ、人参、胡瓜、塩こんぶ、カットわかめ、しょうが、にんにく	牛乳、メロンパン

☆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 572kcal	23.1g	21.2g	224mg	2.40mg	206 μg	0.39mg	0.40mg	38mg
3歳未満児 541kcal	21.8g	19.8g	275mg	2.80mg	178 μg	0.34mg	0.37mg	32mg

《世界の料理》 今月はハンガリーです！

グヤーシュ…パプリカ粉で肉や野菜を煮込んだシチューのようなスープです。

マカロニやポテトと一緒に食べます。今回はご飯と合わせて食べます。

《クリスマスメニュー》

23日はクリスマスメニューです！

ピラフを型抜きしてかわいいクリスマスリースを作ります。

おやつは手作りマフィンケーキにして、ココア味とプレーン味の

好きな方を選びます☆

