

令和3年 12月 昼食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明高倉保育園

| 日付 | 10時おやつ | 献立 | 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 | 牛乳 | ブティボワン、鶏のケチャップ煮、ブロッコリーのサラダ、オレンジ、牛乳 | ◎さつまいも、ロールパン、片栗粉、小麦粉、油、砂糖、フレンチドレッシング(分糖型) | 牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、◎黒ごま | オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、マッシュルーム缶、ホールトマト缶詰、コーン缶 | 大学芋、ジョア |
| 02 木 | 牛乳 | 五目御飯、赤魚の煮つけ、きゅうりの酢の物、バナナ、みそ汁(油あげ・たまねぎ) | ◎卵、◎パイ皮、◎砂糖、板こんにやく、三温糖、砂糖、油 | ◎牛乳、◎牛乳、あかうお、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、しらす干し、ごま | バナナ、きゅうり、◎りんご、にんじん、たまねぎ、ごぼう、いんげん、カットわかめ、干しいたけ | アップルパイ、牛乳 |
| 03 金 | バナナ | わかめうどん、納豆あげ、小松菜のしらす和え、りんご | ゆでうどん、◎米、片栗粉、小麦粉、◎ごま油 | 挽きわり納豆、◎豚ひき肉、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、しらす干し | ◎バナナ、りんご、ごまつな、たまねぎ、にんじん、◎たまねぎ、◎ピーマン、◎にんじん、あさつき、カットわかめ | 豚肉チャーハン、麦茶、教育昆布 |
| 04 土 | 牛乳 | 御飯、豚肉のしょうが焼き、白菜のなめたけあえ、グレープフルーツ、みそ汁(厚揚げ・ほうれんそう) | 米、◎ホットケーキ粉、◎メープルシロップ、油、小麦粉、砂糖 | ◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、◎卵 | はくさい、グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、なめたけ、ほうれんそう、ねぎ、しょうが | マールホットケーキ、牛乳 |
| 05 日 | 牛乳 | パン・オレ、スペイン風オムレツ、マカロニサラダ、スティックチーズ、トマトスープ | コッパパン、◎スパゲティ、マヨネーズ、マカロニ、油 | ◎牛乳、卵、チーズ、豆乳、◎バター | トマト、たまねぎ、きゅうり、レタス、ピーマン、にんじん、エリンギ、コーン(冷凍) | 菜飯スパゲティー、麦茶 |
| 06 月 | 牛乳 | 塩ラーメン、シュウマイ、ほうれん草のナムル、バナナ | ゆで中華めん、◎ミニメロンパン、ごま油 | ◎牛乳、◎牛乳、豚肉(ロース)、ごま | バナナ、ほうれんそう、根切りもやし、キャベツ、ねぎ、にんじん、コーン缶、にら | ミニメロンパン、牛乳 |
| 07 火 | ブチダノン | 御飯、ぶりの照り焼き、れんこんのきんぴら、グレープフルーツ、みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) | 米、◎小麦粉、◎砂糖、砂糖、ごま油 | ◎牛乳、ぶり、◎無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、◎卵、◎ブチダノン | グレープフルーツ、れんこん、かぼちゃ、にんじん、ピーマン、たまねぎ | ココアクッキー、牛乳 |
| 08 水 | 牛乳、うの花揚げ | ジャムパン、ミートグラタン、コールスローサラダ、みかん、コーンポタージュ | 食パン、◎米、マカロニ、パン粉、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、油 | ◎牛乳、◎牛乳、牛乳、豚ひき肉、ピザ用チーズ、◎ピザ用チーズ、砂糖、油 | みかん、キャベツ、クリームコーン缶、たまねぎ、コーン缶、マッシュルーム缶、トマトピューレ、にんじん、いちごジャム、◎パセリ | ミルク粥風リゾット、麦茶 |
| 09 木 | 牛乳 | 御飯、あじのフライ、コロコロサラダ、りんご、すまし汁(小松菜) | 米、◎ぎょうざの皮、パン粉、油、小麦粉、砂糖 | ◎牛乳、◎牛乳、あじ、◎とろけるチーズ、◎魚肉ソーセージ、かまぼこ、卵 | りんご、にんじん、だいこん、きゅうり、ごまつな、◎たまねぎ、えのきたけ、たまねぎ、◎ピーマン、◎コーン缶、◎パセリ | 簡単ピザ、牛乳 |
| 10 金 | バナナ | カレーライス、かぼちゃのサラダ、ヨーグルト、わかめスープ | 米、じゃがいも 乱切りカット 冷凍、マヨネーズ、油 | ◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース) | ◎バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、ねぎ、カットわかめ、にんにく | たい焼き、牛乳、教育昆布 |
| 11 土 | 牛乳 | 御飯、かじきの香味焼き、キャベツの昆布あえ、オレンジ、すまし汁(麩・みつば) | 米、◎マカロニ、◎砂糖、砂糖、油、焼ふ | ◎牛乳、◎牛乳、かじき、◎きな粉、白みそ、バター | オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、みつば、セロリー、えのきたけ、塩こんぶ、◎パセリ | マカロニきな粉、牛乳 |
| 12 日 | 牛乳 | 納豆スパゲティー、チキンナゲット、キャベツとツナのサラダ、キウイフルーツ、かぶのスープ | スパゲティー、◎さつまいも、フレンチドレッシング(分糖型)、油 | ◎牛乳、◎牛乳、チキンナゲット、納豆、◎スライスチーズ、ツナ、油漬缶、ペーコン | キウイフルーツ、キャベツ、かぶ、だいこん、にんじん、かぶ、葉、葉ねぎ、焼きのり | さつま芋のチーズはさみ焼き、牛乳 |
| 13 月 | 牛乳 | ふりかけ御飯、さばの竜田揚げ、わかめの酢の物、パイナップル、みそ汁(ごまつな・厚揚げ) | ◎ホットケーキ粉、◎砂糖、油、片栗粉、砂糖 | ◎牛乳、◎牛乳、さば、生揚げ、◎卵、米みそ(淡色辛みそ)、◎無塩バター、しらす干し、かにかまぼこ、ごま | パイナップル、きゅうり、ごまつな、にんじん、ピーマン、しょうが、カットわかめ | マフィン、牛乳 |
| 14 火 | ブチダノン | ミートスパゲティー、イタリアンサラダ、グレープフルーツ、はくさいスープ | スパゲティー、◎米、フレンチドレッシング(乳化型)、油、砂糖 | ◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、チーズ、◎しらす干し、ウインナー、◎ピザ用チーズ、◎ブチダノン | グレープフルーツ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、キャベツ、はくさい、にんじん、きゅうり、しめじ | しらすチーズおむすび、牛乳 |
| 15 水 | 牛乳、野菜スティック | ブティボワン、鶏のケチャップ煮、ブロッコリーのサラダ、オレンジ、牛乳 | ◎ゆでうどん、ロールパン、片栗粉、油、フレンチドレッシング(分糖型)、◎砂糖 | 牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、◎鶏もも肉(皮付き)、◎油揚げ | オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、マッシュルーム缶、ホールトマト缶詰、◎たまねぎ、◎ねぎ、◎にんじん、コーン缶 | きつねうどん、麦茶 |
| 16 木 | 牛乳 | 五目御飯、赤魚の煮つけ、きゅうりの酢の物、バナナ、みそ汁(油揚げ・たまねぎ) | 米、◎パイ皮、◎砂糖、板こんにやく、三温糖、砂糖、油 | ◎牛乳、◎牛乳、あかうお、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、しらす干し、ごま | バナナ、きゅうり、◎りんご、にんじん、たまねぎ、ごぼう、いんげん、カットわかめ、干しいたけ | アップルパイ、牛乳 |
| 17 金 | バナナ | カレーバイキング(トッピング)、かぼちゃのサラダ、ヨーグルト、わかめスープ | 米、フライドポテト、マヨネーズ、じゃがいも サイコロカット 冷凍、パン粉、油、砂糖、◎ケーキ | ◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、牛ひき肉、豚肉(肩ロース)、納豆、スライスチーズ、豆乳、卵 | ◎バナナ、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、コーン缶、たまねぎ、ねぎ、カットわかめ | お誕生日ケーキ(純相はホットケーキ)、牛乳、教育昆布 |
| 18 土 | 牛乳 | 御飯、豚肉のしょうが焼き、白菜のなめたけあえ、グレープフルーツ、みそ汁(厚揚げ・ほうれんそう) | ◎ホットケーキ粉、◎メープルシロップ、油、小麦粉、砂糖 | ◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、◎卵 | はくさい、グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、なめたけ、ほうれんそう、ねぎ、しょうが | マールホットケーキ、牛乳 |
| 19 日 | 牛乳 | 御飯、豚肉となすの炒め物、大根のゆかり和え、みかん、すまし汁(とろろこんぶ・ねぎ) | 米、◎食パン、◎砂糖、油、花魁、片栗粉、砂糖 | ◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、◎卵、米みそ(淡色辛みそ) | みかん、◎りんご、なす、キャベツ、根切りもやし、たまねぎ、葉ねぎ、とろろこんぶ | フレンチトースト、牛乳 |
| 20 月 | 牛乳 | 塩ラーメン、シュウマイ、ほうれん草のナムル、バナナ | ゆで中華めん、◎ミニメロンパン、ごま油 | ◎牛乳、◎牛乳、豚肉(ロース)、ごま | バナナ、ほうれんそう、根切りもやし、キャベツ、ねぎ、にんじん、コーン缶、にら | ミニメロンパン、牛乳 |
| 21 火 | ブチダノン | 御飯、あじのフライ、コロコロサラダ、りんご、はくさいスープ、すまし汁(小松菜) | 米、◎ぎょうざの皮、パン粉、油、小麦粉、砂糖 | ◎牛乳、あじ、◎とろけるチーズ、◎魚肉ソーセージ、かまぼこ、◎卵、◎ブチダノン | りんご、にんじん、だいこん、きゅうり、はくさい、ごまつな、◎たまねぎ、えのきたけ、たまねぎ、◎ピーマン、◎コーン缶、しめじ、◎パセリ | 簡単ピザ、牛乳 |
| 22 水 | 牛乳、うの花揚げ | 御飯、ぶりの照り焼き、れんこんのきんぴら、グレープフルーツ、みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) | 米、◎小麦粉、◎砂糖、砂糖、ごま油 | ◎牛乳、◎牛乳、ぶり、◎無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、◎卵 | グレープフルーツ、れんこん、かぼちゃ、にんじん、ピーマン、たまねぎ | ココアクッキー、牛乳 |
| 23 木 | 牛乳 | 菜飯、鶏のから揚げ・たれ、ひじきと枝豆のサラダ、パイナップル、チンゲンサイスープ | 米、油、フレンチドレッシング(分糖型)、水あめ、片栗粉、小麦粉 | ◎牛乳、◎調整豆乳、鶏もも肉、ハム、ごま、白みそ | パイナップル、◎いちごジャム、にんじん、チンゲンサイ、コーン缶、えだまめ、ひじき | クラッカーサンド(ジャム)、めめびよ |
| 24 金 | バナナ | ジャムパン、ミートグラタン、コールスローサラダ、果物盛り合わせ、コーンポタージュ | 食パン、◎ホットケーキ粉、マカロニ、◎砂糖、ハチ粉、小麦粉、卵抜きマヨネーズ、砂糖、油 | ◎牛乳、牛乳、豚ひき肉、ピザ用チーズ、◎ホイップクリーム | みかん、◎バナナ、キャベツ、いちご、バナナ、クリームコーン缶、たまねぎ、◎いちご、コーン缶、マッシュルーム缶、トマトピューレ、にんじん、いちごジャム | クリスマスホットケーキ、教育昆布、牛乳 |
| 25 土 | 牛乳 | 御飯、かじきの香味焼き、キャベツの昆布あえ、オレンジ、すまし汁(麩・みつば) | 米、◎マカロニ、◎砂糖、砂糖、油、焼ふ | ◎牛乳、◎牛乳、かじき、◎きな粉、白みそ、バター | オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、みつば、セロリー、えのきたけ、塩こんぶ、◎パセリ | マカロニきな粉、牛乳 |
| 26 日 | 牛乳 | 親子丼、白菜と油揚げのお浸し、りんご、みそ汁(大根・えのき) | 米、◎小麦粉、◎強力粉、◎砂糖、◎片栗粉、◎油 | ◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、卵、◎豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ | はくさい、りんご、たまねぎ、だいこん、にんじん、◎たまねぎ、えのきたけ、カットわかめ、さきごまのり | 肉まん、牛乳 |
| 27 月 | 牛乳 | 御飯・たくあん、さといもコロッケ、小松菜のなめたけ和え、みかん、みそ汁(わかめ・豆腐) | 米、さといも(冷凍)、◎ホットケーキ粉、パン粉、◎砂糖、小麦粉、油 | ◎牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、◎卵、米みそ(淡色辛みそ)、◎無塩バター | みかん、◎ごまつな、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(だし用) | マフィン、牛乳 |
| 28 火 | ブチダノン | ハンバーガー、イタリアンサラダ、グレープフルーツ、はくさいスープ | ロールパン、◎米、フレンチドレッシング(乳化型)、パン粉、油、片栗粉 | ◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、チーズ、◎しらす干し、ウインナー、豆乳、◎ピザ用チーズ、◎ブチダノン | グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、はくさい、きゅうり、にんじん、しめじ、レタス | しらすチーズおむすび、牛乳 |
| 29 水 | 牛乳、野菜スティック | ふりかけ御飯、さばの竜田揚げ、わかめの酢の物、みそ汁(ごまつな・厚揚げ)、オレンジ | 米、◎クレープ皮、油、片栗粉、砂糖 | ◎牛乳、◎牛乳、さば、生揚げ、◎ホイップクリーム、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、かにかまぼこ、ごま | オレンジ、きゅうり、◎みかん缶、◎にんじん、ごまつな、にんじん、ピーマン、しょうが、カットわかめ | クレープ、牛乳 |
| 30 木 | 牛乳 | 御飯、鶏の照りマヨ焼き、キャベツのゆかりあえ、キウイフルーツ、すまし汁(かまぼこ・えのき) | 米、◎小麦粉、◎砂糖、マヨネーズ、油 | ◎牛乳、◎調整豆乳、鶏もも肉(皮付き)、◎牛乳、かまぼこ、◎きな粉 | キウイフルーツ、キャベツ、にんじん、えのきたけ | きな粉煮しパン、めめびよ |
| 31 金 | バナナ | わかめうどん、納豆あげ、小松菜のしらす和え、りんご | ゆでうどん、◎米、片栗粉、小麦粉、◎ごま油 | 挽きわり納豆、◎豚ひき肉、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、しらす干し | ◎バナナ、りんご、ごまつな、たまねぎ、にんじん、◎たまねぎ、◎ピーマン、◎にんじん、あさつき、カットわかめ | 豚肉チャーハン、麦茶、教育昆布 |

☆ 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 | 583kcal | 22.1g | 18.9g | 249mg | 2.7mg | 222μg | 0.34mg | 0.41mg | 38mg |
| 3歳未満児 | 486kcal | 18.9g | 16.9g | 266mg | 1.9mg | 197μg | 0.29mg | 0.42mg | 29mg |

献立は仕入れの都合で変更することがあります。ご了承ください。



今年も残すところあと1か月余りとなり、いよいよ冬本番です。寒さに負けず、元気に外で遊びましょう。
12月は遊戯会、もちつき、クリスマス会など行事が盛りだくさんです。
給食のクリスマスメニューも楽しみにしててください。
太字に下線を引いてあるメニューがリクエストメニューです。