

令和4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 木	牛乳	塩ラーメン、餃子、海藻サラダ、りんご	ゆで中華めん、〇米、フレンチドレッシング(分離型)、ごま油	◎牛乳、ぎょうざ(冷凍)、〇卵(厚焼き卵)、豚肉(ロース)、ツナ油漬缶、〇でんぶ	りんご、きゅうり、根切りもやし、キャベツ、にんじん、〇きゅうり、ねぎ、にら、〇焼きのり、〇かんぴょう(乾)、カットわかめ	太巻き、麦茶
02 金	バナナ	御飯、かじきの香味焼き、切干し大根の旨煮、みかん、すまし汁(ねぎ・かまぼこ)	米、〇小麦粉、〇砂糖、砂糖、油	◎牛乳、かじき、油揚げ、白みそ、かまぼこ、〇きな粉、バター	みかん、◎バナナ、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、葉ねぎ、セロリー、干しいたけ、パセリ	きな粉蒸しパン、牛乳、教育昆布
03 土	牛乳	御飯、肉豆腐、ブロッコリーのごまあえ、バナナ、あおさ汁	米、〇食パン、三温糖、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、◎ピーナッツバター、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	バナナ、ブロッコリー、はくさい、にんじん、たまねぎ、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、あおのり	ピーナッツパン、牛乳
04 日	牛乳	御飯、白身魚のピカタ、コールスローサラダ、オレンジ、きのこのスープ	米、〇小麦粉、〇油、〇砂糖、油、小麦粉、マヨネーズ、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、メルルーサ、卵、〇卵、〇バター	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、しめじ	手作りドーナツ、牛乳
05 月	牛乳	わかめ御飯、豚肉のしょうが焼き、ほうれん草のしらすあえ、パイナップル、みそ汁(かぶ・油揚げ)	米、〇焼ふ、〇砂糖、油、小麦粉	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、油揚げ、〇バター	ほうれん草、パイナップル、たまねぎ、にんじん、かぶ、ねぎ、しょうが	お麩ラスク、牛乳
06 火	プチダン	御飯、カレーの煮つけ、きゅうりのゆかりあえ、バナナ、けんちん汁(鶏肉)	米、〇砂糖、砂糖、ごま油	◎牛乳、かれい、〇卵、木綿豆腐、鶏もも肉、〇バター、油揚げ、◎プチダン	バナナ、きゅうり、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、しょうが	手作りプリン、カル鉄ウエハース、麦茶
07 水	牛乳、野菜スティック	ぶどうパン、スパニッシュオムレツ、コールスローサラダ、みかん、はくさいスープ	◎焼きそばめん、ぶどうパン、じゃがいも、サイコロカット 冷凍、マヨネーズ、〇片栗粉、砂糖、〇ごま油	◎牛乳、◎牛乳、卵、〇豚肉(肩ロース)、ベーコン、チーズ、牛乳、バター	みかん、キャベツ、たまねぎ、〇はくさい、はくさい、◎にんじん、ほうれん草(冷凍)、〇たまねぎ、レッドキャベツ、〇にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、しめじ	あんかけ焼そば、牛乳
08 木	牛乳	きつねうどん、納豆あげ、なます、りんご	ゆでうどん、〇米、片栗粉、小麦粉、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、挽きわり納豆、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、〇ピザ用チーズ	りんご、たまねぎ、だいこん、ねぎ、きゅうり、にんじん、あさつき、ゆず果皮、〇パセリ	ミルク粥風リゾット、麦茶
09 金	バナナ	チキンカレーライス、フレンチサラダ、ヨーグルト、だいこんのスープ	米、じゃがいも、〇もち、〇油、油、フレンチドレッシング(分離型)	◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、ツナ油漬缶、ベーコン	◎バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、だいこん、だいこん(葉)、にんにく	手作りおかき、牛乳、教育昆布
10 土	牛乳	御飯、あじの照り焼き、切干し大根の旨煮、グレープフルーツ、みそ汁(豆腐・ほうれん草)	米、〇マカロニ、〇砂糖、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、あじ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、〇きな粉、油揚げ	グレープフルーツ、ほうれん草、にんじん、ねぎ、切り干しだいこん、しょうが	マカロニきな粉、牛乳
11 日	牛乳	ナポリタン、ブロッコリーのミモザサラダ、キウイフルーツ、レタススープ	スパゲティ、〇小麦粉、〇強力粉、マヨネーズ、〇砂糖、オリブ油、〇片栗粉、〇油	◎牛乳、◎牛乳、ウインナー、〇豚ひき肉、卵、ハム	キウイフルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、〇たまねぎ、にんじん、レタス、赤ピーマン、マッシュルーム缶、ピーマン	肉まん、牛乳
12 月	牛乳	御飯、ぶり大根、小松菜のごまあえ、オレンジ、豚汁	米、〇小麦粉、〇砂糖、板こんにゃく、砂糖、ごま油	◎牛乳、ぶり、〇無塩バター、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、〇卵、すりごま、油揚げ	だいこん、オレンジ、こまつな、にんじん、ねぎ、ごぼう、しょうが	ココアクッキー、ジョア
13 火	プチダン	菜飯、鮭のフライ、キャベツのサラダ、パイナップル、トマトスープ	米、パン粉、小麦粉、〇砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、油	さけ、◎牛乳、卵、◎プチダン	パイナップル、キャベツ、◎バナナ、◎みかん缶、トマト、きゅうり、〇もも缶、たまねぎ、レタス、カットわかめ、〇かんでん	牛乳フルーツかんでん、麦茶、カル鉄サブレ
14 水	牛乳、うの花揚げ	食パン(ジャム付き)、マカロニグラタン、ひじきと枝豆のサラダ、スティックチーズ、きのこのスープ	食パン、〇ゆでうどん、マカロニ、油、フレンチドレッシング(分離型)、パン粉	◎牛乳、◎牛乳、チーズ、鶏もも肉、〇鶏もも肉(皮付き)、ハム、〇油揚げ、ピザ用チーズ	たまねぎ、ほうれん草、にんじん、〇ほうれん草、〇たまねぎ、コーン缶、えだまめ、いちごジャム、えのきたけ、〇にんじん、しめじ、〇干しいたけ、ひじき、〇カットわかめ	わかめうどん、牛乳
15 木	牛乳	御飯、かじきの香味焼き、切干し大根の旨煮、みかん、すまし汁(ねぎ・かまぼこ)	米、〇小麦粉、〇砂糖、砂糖、油	◎牛乳、◎牛乳、かじき、油揚げ、白みそ、かまぼこ、〇きな粉、バター	みかん、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、葉ねぎ、セロリー、干しいたけ、パセリ	きな粉蒸しパン、牛乳
16 金	バナナ	ラーメンバイキング(幼児3種乳児2種)、餃子、海藻サラダ、りんご	ゆで中華めん、フレンチドレッシング(分離型)、油、ごま油、〇ケーキ	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、ぎょうざ(冷凍)、ツナ油漬缶	◎バナナ、りんご、きゅうり、キャベツ、にんじん、ねぎ、にら、カットわかめ	お誕生日ケーキ(純組はホットケーキ)、牛乳、教育昆布
17 土	牛乳	御飯、肉豆腐、ブロッコリーのごまあえ、バナナ、あおさ汁	米、三温糖、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	バナナ、ブロッコリー、はくさい、にんじん、たまねぎ、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、あおのり	原宿ドック(ココアバナナ)、牛乳
18 日	牛乳	御飯、マーボー豆腐、はくさいの中華和え、みかん、はるさめスープ	米、〇ホットケーキ粉、砂糖、〇油、片栗粉、はるさめ、ごま油、油	◎牛乳、〇調理豆乳、木綿豆腐、豚ひき肉、〇ウインナー、〇卵、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳、〇黒ごま	みかん、はくさい、ねぎ、にんじん、たけのこ、焼きのり、しょうが	たこアメリカンドッグ、まめびよ
19 月	牛乳	わかめ御飯、豚肉のしょうが焼き、ほうれん草のしらすあえ、パイナップル、みそ汁(かぶ・油揚げ)	米、〇焼ふ、〇砂糖、油、小麦粉	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、油揚げ、〇バター	ほうれん草、パイナップル、たまねぎ、にんじん、かぶ、ねぎ、しょうが	お麩ラスク、牛乳
20 火	プチダン	御飯、カレーの煮つけ、きゅうりのゆかりあえ、バナナ、けんちん汁(鶏肉)	米、〇砂糖、砂糖、ごま油	◎牛乳、かれい、〇卵、木綿豆腐、鶏もも肉、〇バター、油揚げ、◎プチダン	バナナ、きゅうり、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、しょうが	手作りプリン、カル鉄ウエハース、麦茶
21 水	牛乳、野菜スティック	ぶどうパン、スパニッシュオムレツ、コールスローサラダ、みかん、はくさいスープ	◎焼きそばめん、ぶどうパン、じゃがいも、サイコロカット 冷凍、マヨネーズ、〇片栗粉、砂糖、〇ごま油	◎牛乳、◎牛乳、卵、〇豚肉(肩ロース)、ベーコン、チーズ、牛乳、バター	みかん、キャベツ、たまねぎ、〇はくさい、はくさい、◎きゅうり、ほうれん草(冷凍)、〇たまねぎ、レッドキャベツ、〇にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、しめじ	あんかけ焼そば、牛乳
22 木	牛乳	きつねうどん、納豆あげ、なます、りんご	ゆでうどん、〇板こんにゃく、片栗粉、小麦粉、砂糖	◎牛乳、挽きわり納豆、〇卵抜きウインナー、鶏もも肉(皮付き)、〇ちくわ、〇ゆず卵水煮缶、〇はんぺん、油揚げ	りんご、たまねぎ、〇だいこん、だいこん、ねぎ、きゅうり、にんじん、あさつき、ゆず果皮	おでん、麦茶
23 金	バナナ	チキンピラフ、もみのきハンバーグ、ポテトサラダ、オレンジ、おくらスープ	米、じゃがいも 乱切りカット 冷凍、〇ホットケーキ粉、〇砂糖、マヨネーズ、油、〇メープルシロップ、〇粉糖	◎牛乳、鶏もも肉、卵抜きハム、〇卵、〇ホイップクリーム	◎バナナ、オレンジ、〇いちご、にんじん、たまねぎ、きゅうり、オクラ、コーン(冷凍)	クリスマスホットケーキ、牛乳、教育昆布
24 土	牛乳	御飯、あじの照り焼き、切干し大根の旨煮、グレープフルーツ、みそ汁(豆腐・ほうれん草)	米、〇マカロニ、〇砂糖、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、あじ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、〇きな粉、油揚げ	グレープフルーツ、ほうれん草、にんじん、ねぎ、切り干しだいこん、しょうが	マカロニきな粉、牛乳
25 日	牛乳	パン・オレ、鶏肉のマーマレード焼き、ポパイサラダ、キウイフルーツ、コーンポタージュ	◎じゃがいも、コッペパン、〇上新粉、フレンチドレッシング(分離型)、〇油、油、片栗粉	◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、牛乳、ベーコン	キウイフルーツ、ほうれん草、クリームコーン缶、マーマレード、にんじん、たまねぎ、コーン缶、〇あおのり	芋もち、牛乳
26 月	牛乳	御飯、ぶり大根、小松菜のごまあえ、オレンジ、豚汁	米、〇小麦粉、〇砂糖、板こんにゃく、砂糖、ごま油	◎牛乳、ぶり、〇無塩バター、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、〇卵、すりごま、油揚げ	だいこん、オレンジ、こまつな、にんじん、ねぎ、ごぼう、しょうが	ココアクッキー、ジョア
27 火	プチダン	菜飯、鮭のフライ、キャベツのサラダ、パイナップル、トマトスープ	米、パン粉、小麦粉、〇砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、油	さけ、◎牛乳、卵、◎プチダン	パイナップル、キャベツ、◎バナナ、◎みかん缶、トマト、きゅうり、〇もも缶、たまねぎ、レタス、カットわかめ、〇かんでん	牛乳フルーツかんでん、麦茶、カル鉄サブレ
28 水	牛乳、うの花揚げ	食パン(ジャム付き)、マカロニグラタン、ひじきと枝豆のサラダ、スティックチーズ、きのこのスープ	食パン、〇ゆでうどん、マカロニ、油、フレンチドレッシング(分離型)、パン粉	◎牛乳、◎牛乳、チーズ、鶏もも肉、〇鶏もも肉(皮付き)、ハム、〇油揚げ、ピザ用チーズ	たまねぎ、ほうれん草、にんじん、◎ほうれん草、〇たまねぎ、コーン缶、えだまめ、いちごジャム、えのきたけ、〇にんじん、しめじ、〇干しいたけ、ひじき、〇カットわかめ	わかめうどん、牛乳
29 木	牛乳	クロワッサン、コーンとウインナーのオムレツ、コールスローサラダ、みかん、かぶのスープ	◎さつまいも、クロワッサン、〇水あめ、〇油、〇砂糖、マヨネーズ、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、卵、豆乳、ウインナー、チーズ、ベーコン、バター、〇黒ごま	みかん、キャベツ、かぶ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、コーン(冷凍)、かぶ・葉	大学芋、牛乳
30 金	バナナ	御飯、ハムカツ、三色お浸し、キウイフルーツ、みそ汁(麩・ねぎ)	米、〇砂糖、〇小麦粉、油、花麩	◎牛乳、ハムカツ、〇卵、〇ホイップクリーム、米みそ(淡色辛みそ)、〇無塩バター	◎バナナ、キウイフルーツ、ほうれん草、根切りもやし、〇いちご、にんじん、万能ねぎ	ロールケーキ、牛乳、教育昆布
31 土	牛乳	にゅうめん、野菜のかき揚げ、きゅうりの胡麻マヨネーズ和え、りんご	干しとうめん、さつまいも、小麦粉、油、マヨネーズ	◎牛乳、◎牛乳、〇ウインナー、豚肉(ロース)、ちくわ、ごま	りんご、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ほうれん草、ねぎ	ウインナーパイ、牛乳

☆ 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 547kcal	21.7g	19.0g	235mg	2.9mg	220μg	0.34mg	0.40mg	39mg
3歳未満児 459kcal	18.7g	17.0g	257mg	2.2mg	195μg	0.28mg	0.41mg	30mg

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、元気にお外で遊びましょう。

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。