

令和3年 12月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第七保育園

| 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 | |
| 1水 | 豆乳飲料まめびよ(いちご味) | ★精進料理★ ごはん(たくわん付)、里芋コロッケ、小松菜なめたけ和え、みそ汁(わかめ・豆腐)、みかん | 米、里芋、○もち米、パン粉、油、小麦粉、○片栗粉、○ごま油 | ○おしどり牛乳100ml、○豚ひき肉、○木綿豆腐、味噌、油揚げ、木綿豆腐、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味) | みかん、こまつな、なめたけ、○たまねぎ、きゅうり、キャベツ、だいこん(たくあん)、にんじん、○干しいたけ、乾燥わかめ、○しょうが | 真珠蒸し、牛乳 |
| 2木 | 牛乳 | 発酵バタークロワッサン、ずわいがにのグラタン、れんこんサラダ、きのこスープ、マスカットゼリー | ○米、ミニクロワッサン、じゃがいも、マカロニ、油、○ごま油 | ずわいがに(水煮缶)、とろけるチーズ、ベーコン、◎グリコ牛乳 | れんこん、たまねぎ、こまつな、にんじん、かぶ、ほうれんそう、しめじ、えのきたけ | 焼きおにぎり、麦茶 |
| 3金 | のむヨーグルト | ごはん、すき焼き風煮込み、ちくわときゅうりの酢の物、みそ汁(揚げ・なめこ・ねぎ)、みかん | 米、○食パン6枚切、○マーガリン、しらたき、砂糖、油 | ○おしどり牛乳100ml、豚肉(ロース)、焼き豆腐、ちくわ、味噌、油揚げ、◎明治ブルガリアのむヨーグルト | きゅうり、みかん、たまねぎ、はくさい、なめこ、にんじん、ねぎ、こまつな、しいたけ、カットわかめ | ガーリックトースト、牛乳 |
| 4土 | りんごジュース | 焼きそば、野菜の味噌マヨ和え、パイナップル | 蒸し中華めん、マヨドレ、油 | ○おしどり牛乳100ml、豚肉(もも)、かまぼこ、味噌 | パイナップル、キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、ピーマン、あおのり | 原宿ドック(ココアバナナ)、牛乳 |
| 6月 | 豆乳飲料まめびよ(バナナ味) | ごはん、ブリのカレー風味焼き、納豆の野菜和え、みそ汁(麩・豆腐・小松菜)、オレンジ | ○肉まん、米、砂糖、麩 | ○おしどり牛乳100ml、ブリ、挽きわり納豆、絹ごし豆腐、味噌、かつお節、◎まめびよ(豆乳飲料)バナナ | オレンジ、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、こまつな、切り干しだいこん、ひじき | 肉まん、牛乳 |
| 7火 | 餅米おにぎり(乳児)、きなこ醤油餅(幼児)・麦茶 | ★もちつき★ けんちんうどん、小松菜とちくわの海苔和え、みかん | ゆでうどん、◎もち米、油、◎砂糖 | ○おしどり牛乳100ml、鶏もも肉(皮付き)、◎きな粉、油揚げ、かつお節 | みかん、こまつな、キャベツ、だいこん、はくさい、にんじん、ねぎ、ごぼう、干しいたけ、焼きのり | ソフトサラダせんべい、牛乳 |
| 8水 | のむヨーグルト | ふりかけごはん、鶏肉の塩こうじ焼き、石狩鍋風煮込み、グレープフルーツ | 米、じゃがいも、○ざらめ糖(中ざら)、油 | ○おしどり牛乳100ml、鶏もも肉(皮付き)、べにさけ、焼き豆腐、味噌、◎明治ブルガリアのむヨーグルト | グレープフルーツ、だいこん、はくさい、にんじん、ねぎ、しめじ | ザラメパイ、牛乳 |
| 9木 | 豆乳飲料まめびよ(いちご味) | 肉味噌スパゲティ、ワカメとツナのサラダ、りんご、牛乳 | スパゲティ、片栗粉、砂糖 | 牛乳、豚ひき肉、○がんとどき、○さつま揚げ、ツナ油漬缶、米みそ、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味) | ○だいこん、たまねぎ、りんご、グリーンアスパラガス、キャベツ、たけのこ、にんじん、○結び昆布、干しいたけ、わかめ | おやつおでん、麦茶 |
| 10金 | のむヨーグルト | 焼き鳥丼、白菜のごま酢和え、みそ汁(玉ねぎ・揚げ・しめじ)、みかん | 米、○蒸しパン、砂糖 | ○おしどり牛乳100ml、鶏もも肉(皮付き)、味噌、油揚げ、すりごま、◎明治ブルガリアのむヨーグルト | はくさい、みかん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、しめじ、刻みのり、万能ねぎ、乾燥わかめ | ミニ黒糖蒸しパン、牛乳 |
| 11土 | ジョア | 味噌らーめん、トマトとブロッコリーのサラダ、オレンジ | ゆで中華めん、○コッペパン、○油、ごま油、○砂糖、砂糖、油 | ○おしどり牛乳100ml、米みそ(赤色辛みそ)、豚ひき肉、○きな粉 | ブロッコリー、トマト、オレンジ、もやし、きゅうり、コーン缶、にんじん、ねぎ、チンゲンサイ、乾燥わかめ | きなこ揚げパン、牛乳 |
| 13月 | 豆乳飲料まめびよ(バナナ味) | ごはん、さばの竜田揚げ、白和え、みそ汁(あおさ・かぶ)、みかん | 米、片栗粉、油、○粉糖、板こんにやく、○グラニュー糖、砂糖 | ○おしどり牛乳100ml、さば、絹ごし豆腐、味噌、すりごま、◎まめびよ(豆乳飲料)バナナ | みかん、○りんご(缶詰)、ほうれんそう、はくさい、ねぎ、にんじん、しめじ、にんにく、しょうが | アップルシナモンロール、牛乳 |
| 14火 | 牛乳 | ホットドック、ポトフ、ホタテのマヨサラダ、バナナ | ○米、コッペパン、じゃがいも、マヨドレ、油 | 鶏もも肉、ウインナー、ほたて貝柱水煮缶、○プロセスチーズ、◎グリコ牛乳 | バナナ、だいこん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、かぶ、ピーマン、○塩こんぶ、セロリー | 塩昆布チーズおにぎり、麦茶 |
| 15水 | のむヨーグルト | ごはん(たくわん付)、南瓜コロッケ、小松菜なめたけ和え、みそ汁(わかめ・豆腐)、みかん | 米、パン粉、○もち米、油、小麦粉、○片栗粉、○ごま油 | ○おしどり牛乳100ml、○豚ひき肉、○木綿豆腐、味噌、油揚げ、木綿豆腐、◎明治ブルガリアのむヨーグルト | かぼちゃ、みかん、こまつな、なめたけ、○たまねぎ、コーン缶、きゅうり、だいこん(たくあん)、にんじん、○干しいたけ、乾燥わかめ、○しょうが、キャベツ | 真珠蒸し、牛乳 |
| 16木 | 牛乳 | 発酵バタークロワッサン、ずわいがにのグラタン、れんこんサラダ、きのこスープ、マスカットゼリー | ○米、ミニクロワッサン、じゃがいも、マカロニ、油、○ごま油 | ずわいがに(水煮缶)、とろけるチーズ、ベーコン、◎グリコ牛乳 | れんこん、たまねぎ、こまつな、にんじん、かぶ、ほうれんそう、しめじ、えのきたけ | 焼きおにぎり、麦茶 |
| 17金 | 豆乳飲料まめびよ(いちご味) | ★誕生会&北欧メニュー★ | じゃがいも、プチパン、○小麦粉、○無塩バター、○粉糖、マヨネーズ、油 | ○おしどり牛乳100ml、豚肉(ばら)、生クリーム、牛乳、べにさけ、ヨーグルト(無糖)、◎明治ブルガリアのむヨーグルト | りんご、たまねぎ、にんじん、ミニトマト、サラダ菜 | プチシュークリーム、手作り北欧クッキー、牛乳 |
| 18土 | ジョア | ベーコンのトマトパスタ、ブロッコリーのツナマヨ和え、バナナ、牛乳 | スパゲティ、マヨネーズ、○油、オリーブ油 | 牛乳、ベーコン、ツナ油漬缶、○粉チーズ | ブロッコリー、バナナ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、しめじ、コーン缶、ほうれんそう、にんじん、にんにく | コンソメチーズポテトフライ、麦茶 |
| 20月 | のむヨーグルト | ごはん、すき焼き風煮込み、ちくわときゅうりの酢の物、みそ汁(揚げ・なめこ・ねぎ)、みかん | 米、○食パン6枚切、○マーガリン、しらたき、砂糖、油 | ○おしどり牛乳100ml、豚肉(ロース)、焼き豆腐、ちくわ、味噌、油揚げ、◎明治ブルガリアのむヨーグルト | きゅうり、みかん、たまねぎ、はくさい、なめこ、にんじん、ねぎ、こまつな、しいたけ、カットわかめ | ガーリックトースト、牛乳 |
| 21火 | 豆乳飲料まめびよ(いちご味) | ごはん、ブリのカレー風味焼き、納豆の野菜和え、みそ汁(麩・豆腐・小松菜)、オレンジ | ○肉まん、米、砂糖、麩 | ○おしどり牛乳100ml、ブリ、挽きわり納豆、絹ごし豆腐、味噌、かつお節、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味) | オレンジ、こまつな、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、ひじき | 肉まん、牛乳 |
| 22水 | 牛乳 | ふりかけごはん、鶏肉の塩こうじ焼き、石狩鍋風煮込み、グレープフルーツ | 米、じゃがいも、○砂糖、油 | 鶏もも肉(皮付き)、べにさけ、焼き豆腐、味噌、◎牛乳 | ○かぼちゃ、グレープフルーツ、だいこん、はくさい、にんじん、ねぎ、しめじ | 冬至かぼちゃ、玄米茶 |
| 23木 | 豆乳飲料まめびよ(バナナ味) | 肉味噌スパゲティ、ワカメとツナのサラダ、りんご、牛乳 | スパゲティ、片栗粉、砂糖 | 牛乳、豚ひき肉、○がんとどき、○さつま揚げ、ツナ油漬缶、米みそ、◎まめびよ(豆乳飲料)バナナ | ○だいこん、たまねぎ、りんご、グリーンアスパラガス、キャベツ、たけのこ、にんじん、○結び昆布、干しいたけ、わかめ | おやつおでん、麦茶 |
| 24金 | 牛乳 | ★クリスマスメニュー★ ミニデニッシュ、チキンライス、もみの木ハンバーグ、サラダ、コーンクリームスープ、手作りゼリー | 米、ミニデニッシュパン | もみの木ハンバーグ、牛乳、鶏もも肉、ハム、◎牛乳 | クリームコーン缶、にんじん、たまねぎ、レタス、ブロッコリー、コーン缶、ミニトマト、リーフレタス、ピーマン、いちご | クリスマスミニケーキ、麦茶 |
| 25土 | ジョア | ほうとう、厚焼きたまご、キャベツの昆布和え、オレンジ | ゆでうどん、○蒸しパン、油 | ○おしどり牛乳100ml、卵、○牛乳、鶏もも肉、味噌、油揚げ | だいこん、オレンジ、きゅうり、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、ねぎ、ごぼう、塩こんぶ、しいたけ | ミニ蒸しパン、牛乳 |
| 27月 | 豆乳飲料まめびよ(いちご味) | ごはん、さばの幽庵焼き、炒り豆腐、みそ汁(あおさ・かぶ)、みかん | 米、○粉糖、○グラニュー糖、砂糖、油 | ○おしどり牛乳100ml、絹ごし豆腐、さば、豚ひき肉、味噌、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味) | みかん、○りんご、かぶ、たまねぎ、にんじん、ゆず、ほうれんそう、しいたけ、あおさ | アップルシナモンロール、牛乳 |
| 28火 | 牛乳 | ホットドック、ポトフ、ホタテのマヨサラダ、バナナ | ○米、コッペパン、じゃがいも、マヨドレ、油 | 鶏もも肉、ウインナー、ほたて貝柱水煮缶、○プロセスチーズ、◎グリコ牛乳 | バナナ、だいこん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、かぶ、ピーマン、○塩こんぶ、セロリー | 塩昆布チーズおにぎり、麦茶 |
| 29水 | 豆乳飲料まめびよ(バナナ味) | 焼き鳥丼、白菜のごま酢和え、みそ汁(玉ねぎ・揚げ・しめじ)、みかん | 米、砂糖 | ○おしどり牛乳100ml、鶏もも肉(皮付き)、味噌、油揚げ、すりごま、◎まめびよ(豆乳飲料)バナナ | はくさい、みかん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、しめじ、刻みのり、万能ねぎ、乾燥わかめ(素干し水戻し) | 原宿ドック(ココアバナナ)、牛乳 |
| 30木 | のむヨーグルト | カレーライス、ブロッコリーサラダ、りんご | 米、じゃがいも、油 | ○おしどり牛乳100ml、豚肉(もも)、◎明治ブルガリアのむヨーグルト | たまねぎ、キャベツ、りんご、ブロッコリー、にんじん、コーン缶 | パウムクーヘン、牛乳 |
| 31金 | 豆乳飲料まめびよ(いちご味) | 完熟トマトのミートスパゲティ、野菜のさっぱり和え、みかん | スパゲティ、油 | ○おしどり牛乳100ml、豚ひき肉、鶏ささ身、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味) | みかん、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、トマト、コーン缶、セロリー | ビスコ、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 | 556kcal | 19.8g | 20.1g | 193mg | 2.50mg | 163μg | 0.32mg | 0.34mg | 31mg |
| 3歳未満児 | 546kcal | 19.6g | 19.1g | 276mg | 2.40mg | 146μg | 0.29mg | 0.38mg | 28mg |



☆お楽しみ☆ 北欧メニュー

調理室でも北欧の装飾や音楽、衣装を着て、楽しく誕生会を行います。お楽しみに☆

☆食材の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

