

# 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 木	牛乳	ごはん、すき焼き風煮込み、厚焼卵、みそ汁(麩、もやし、ねぎ)、オレンジ	米、○ペンネ、しらたき、砂糖、○油、油、焼ふ	卵、豚肉(ロース)、○牛乳、焼き豆腐、○ベーコン、味噌、◎グリコ牛乳	オレンジ、もやし、たまねぎ、はくさい、○たまねぎ、ねぎ、こまつな、○しめじ、にんじん、しいたけ	きのこクリーム ペンネ、麦茶
2 金	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	ごはん、豚肉の生姜焼き、キャベツのハムマヨサラダ、みそ汁(小松菜・豆腐・ねぎ)、柿	米、マヨドレ、油	◎グリコ牛乳、豚肉(ロース)、絹ごし豆腐、ハム、味噌、ごま、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	かき、キャベツ、もやし、たまねぎ、こまつな、コーン缶、ねぎ、にんじん、トウモロコシ、しょうが、にんにく	お星様せんべい、牛乳
3 土	りんごジュース	ハヤシライス、コールスローサラダ、キウイ、牛乳	米、○ホームパイ、油	グリコ牛乳、豚肉(もも)、ハム	たまねぎ、キャベツ、キウイフルーツ、ブロッコリー、にんじん、トマトジュース缶、コーン缶、まいたけ、しめじ、◎完熟りんご	ホームパイ、 麦茶
5 月	豆乳飲料まめびよ(バナナ味)	★精進料理メニュー★ ご飯・たくあん、里芋のコロッケ、小松菜のなめたけ和え、みそ汁(豆腐、わかめ、揚げ)、みかん	米、さといも、パン粉、小麦粉、油、○油	◎グリコ牛乳、○鶏もも肉、絹ごし豆腐、味噌、油揚げ、◎まめびよ(豆乳飲料)バナナ	○ホールトマト缶、みかん、こまつな、○たまねぎ、なめたけ、だいこん(たくあん)、きゅうり、キャベツ、にんじん、こんぶ、乾燥わかめ(素干し水戻し)、○にんにく	鶏肉のトマト 煮、牛乳
6 火	☆乳児食育お魚☆	ごはん、鮭のマヨネーズ焼き、蓮根のきんぴら、みそ汁(あおさ、大根)、りんご	米、○さつまいも、マヨドレ、○砂糖、油、ごま油、砂糖	◎グリコ牛乳、ペニにさけ、豚肉(肩ロース)、味噌、ごま、◎ぶり	りんご、れんこん、だいこん、たまねぎ、にんじん、コーン缶、さやえんどう、あおさ	みたらしさつまいも、牛乳
7 水	乳酸菌飲料ミラフル	味噌らーめん、焼き餃子、トマトとブロッコリーのサラダ、バナナ	ゆで中華めん、○油、ごま油、油	◎グリコ牛乳、豚肉(ばら)、米みそ(赤色辛みそ)	○かぼちゃ、バナナ、ブロッコリー、トマト、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	かぼちゃチップス、牛乳
8 木	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	焼きとり丼、きゅうりと人参のごま酢和え、みそ汁(豆腐・えのき・ねぎ)、グレープフルーツ	米、○りんごパン、○粉糖、○グラニュー糖、砂糖	◎グリコ牛乳、鶏もも肉(皮付き)、絹ごし豆腐、味噌、すりごま、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	グレープフルーツ、きゅうり、○りんご(缶詰)、キャベツ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、万能ねぎ、刻みのり	アップルシナ モンロール、 牛乳
9 金	乳酸菌飲料ミラフル	ホットドック、ポトフ、ブロッコリーのごまドレ和え、バナナ	じゃがいも、コッペパン、○マヨドレ、油	◎グリコ牛乳、鶏もも肉、ウインナー、○豚肉(ばら)、○かつお節	ブロッコリー、バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、かぶ、○もやし、コーン缶、○キャベツ、○あおのり	お好み焼き、 牛乳
10 土	ジョア	甘辛肉うどん、もやしのナムル、オレンジ、牛乳	ゆでうどん、○ミルクパン、砂糖、油、ごま油	グリコ牛乳、○牛乳、牛肉(ばら)、ごま	たまねぎ、もやし、こまつな、オレンジ、にんじん	フルーチェ&ミ ルクパン、麦 茶
12 月	豆乳飲料まめびよ(バナナ味)	★誕生会メニュー★ トマトチキンカレーライス、グリーンサラダ、ポテトフライ、フルーツ盛り合わせ、牛乳	米、油、○ポップコーン、○油	グリコ牛乳、牛乳、鶏もも肉、ハム、バター、粉チーズ、◎まめびよ(豆乳飲料)バナナ	ホールトマト缶詰、たまねぎ、バナナ、キャベツ、ブロッコリー、キウイフルーツ、オレンジ、コーン缶	ポップコーン☆ パーティ、麦茶
13 火	乳酸菌飲料ミラフル	ゆかりごはん、肉じゃが、キャベツの昆布和え、みそ汁(なめこ・豆腐・ねぎ)、みかん	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、油、砂糖、ごま油	◎グリコ牛乳、豚肉(もも)、○生クリーム(動物性)、○クリームチーズ、絹ごし豆腐、○卵、味噌	みかん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、なめこ、ねぎ、塩こんぶ、○レモン果汁	カップチーズ ケーキ、牛乳
14 水	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	バターロール、えびグラタン、コーンレタスサラダ、きのこスープ、りんご	○肉まん、バターロール、じゃがいも、マカロニ、油	◎グリコ牛乳、牛乳、しばえび、とろけるチーズ、ベーコン、ツナ油漬缶、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	コーン缶、りんご、たまねぎ、レタス、きゅうり、にんじん、しめじ、こまつな、えのきたけ	肉まん、牛乳
15 木	☆乳児食育コーンフレークヨーグルト☆	ごはん、すき焼き風煮込み、厚焼卵、みそ汁(麩、もやし、ねぎ)オレンジ	米、○小麦粉、しらたき、砂糖、○砂糖、○ごま油、油、焼ふ	◎グリコ牛乳、卵、豚肉(ロース)、焼き豆腐、味噌、○豆乳、○黒ごま、◎ヨーグルト(無糖)	オレンジ、もやし、たまねぎ、はくさい、ねぎ、こまつな、にんじん、しいたけ	黒ごま焼きかりんとう、牛乳
16 金	餅米おにぎり・麦茶、きなこ醤油餅・麦茶	★もちつき★ きつねうどん、揚げしゅうまい、かまぼこサラダ、みかん	ゆでうどん、◎もち米、マヨドレ、◎砂糖	◎グリコ牛乳、かまぼこ、油揚げ(甘煮)、豚肉(もも)、◎きな粉、味噌	キャベツ、みかん、コーン缶、ねぎ、糸みつば	ソフトサラダせんべい、牛乳
17 土	ジョア	サーモンクリームスパゲティ、ポパイサラダ、野菜コンソメスープ、りんご	スパゲティ、○食パン6枚切、じゃがいも、オリーブ油、油	ペニにさけ、○ホイップクリーム、ベーコン、ハム	ほうれんそう、たまねぎ、りんご、しめじ、いんげん、にんじん、マッシュルーム	フェアリーブレッド、麦茶
19 月	豆乳飲料まめびよ(バナナ味)	ごはん、豚肉の生姜焼き、キャベツのハムマヨサラダ、みそ汁(小松菜・豆腐・ねぎ)、グレープフルーツ	米、マヨドレ、油	◎グリコ牛乳、豚肉(ロース)、絹ごし豆腐、ハム、味噌、ごま、◎まめびよ(豆乳飲料)バナナ	グレープフルーツ、キャベツ、もやし、たまねぎ、こまつな、コーン缶、ねぎ、にんじん、トウモロコシ、しょうが、にんにく	牛乳鈴カステラ、昆布、牛乳
20 火	乳酸菌飲料ミラフル	ブリの中華風照り焼き丼、春雨とカニカマのサラダ、わかめスープ、みかん	米、はるさめ、砂糖、ごま油	◎グリコ牛乳、ぶり、カニカマ、ごま	ねぎ、きゅうり、○いちごジャム、もやし、だいこん、にんにく、万能ねぎ、乾燥わかめ(素干し水戻し)、みかん	いちごデニッシュ、牛乳
21 水	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	味噌らーめん、焼き餃子、トマトとブロッコリーのサラダ、バナナ	ゆで中華めん、○さつまいも、○砂糖、ごま油、油	◎グリコ牛乳、豚肉(ばら)、米みそ(赤色辛みそ)、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	バナナ、ブロッコリー、トマト、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(素干し水戻し)	みたらしさつまいも、牛乳
22 木	乳酸菌飲料ミラフル	ごはん、鮭のマヨネーズ焼き、蓮根のきんぴら、みそ汁(あおさ・大根)、りんご	米、マヨドレ、○油、ごま油、砂糖	◎グリコ牛乳、ペニにさけ、豚肉(肩ロース)、味噌、ごま	○かぼちゃ、りんご、れんこん、だいこん、たまねぎ、にんじん、コーン缶、さやえんどう、あおさ	かぼちゃチップス(冬至)、牛乳
23 金	牛乳	★クリスマスメニュー★ ふりかけライス、もみの木ハンバーグ、シーフードサラダ、ABCスープ、手作りゼリー	米、油、マヨドレ、マカロニ	もみの木ハンバーグ、○ホイップクリーム、ベーコン、しばえび、いか、◎グリコ牛乳	オレンジ、キャベツ、○いちご、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、レタス、コーン缶、ミニトマト、リーフレタス	クリスマスケーキ、麦茶
24 土	ジョア	ポロネーゼスパゲッティ、ひじきサラダ、りんご、牛乳	○クレープの皮、砂糖	グリコ牛乳、豚ひき肉、○ホイップクリーム(植物性脂肪)、バター	りんご、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、だいこん、きゅうり、キャベツ、セロリ、ひじき、にんにく	プリンクレープ、麦茶
26 月	豆乳飲料まめびよ(バナナ味)	焼きとり丼、きゅうりと人参のごま酢和え、みそ汁(豆腐・えのき・ねぎ)、グレープフルーツ	米、○りんごパン、○粉糖、○グラニュー糖、砂糖	◎グリコ牛乳、鶏もも肉(皮付き)、絹ごし豆腐、味噌、すりごま、◎まめびよ(豆乳飲料)バナナ	グレープフルーツ、きゅうり、○りんご(缶詰)、キャベツ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、万能ねぎ、刻みのり	アップルシナ モンロール、 牛乳
27 火	乳酸菌飲料ミラフル	ホットドック、ポトフ、ブロッコリーのごまドレ和え、バナナ	○肉まん、じゃがいも、コッペパン、油	◎グリコ牛乳、鶏もも肉、ウインナー	ブロッコリー、バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、かぶ、コーン缶、セロリ	肉まん、牛乳
28 水	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	ゆかりごはん、肉じゃが、キャベツの昆布和え、みそ汁(なめこ・豆腐・ねぎ)、みかん	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、油、砂糖、ごま油	◎グリコ牛乳、豚肉(もも)、○生クリーム、○クリームチーズ、絹ごし豆腐、○卵、味噌、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	みかん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、なめこ、ねぎ、塩こんぶ、○レモン果汁	カップチーズ ケーキ、牛乳
29 木	乳酸菌飲料ミラフル	トマトチキンカレー、福神漬、ほうれん草と卵のごま味噌和え、バナナ	米、マヨドレ、砂糖	◎グリコ牛乳、牛乳、鶏もも肉、卵、バター、粉チーズ、すりごま、米みそ	ホールトマト缶詰、たまねぎ、バナナ、ほうれんそう、福神漬、コーン缶、にんじん	原宿ドック、牛乳
30 金	ジョア	バターロール、えびグラタン、コーンレタスサラダ、きのこスープ、りんご	バターロール、じゃがいも、マカロニ、油	◎グリコ牛乳、牛乳、しばえび、とろけるチーズ、ベーコン、ツナ油漬缶	コーン缶、りんご、たまねぎ、レタス、きゅうり、にんじん、しめじ、こまつな、えのきたけ	バウムクーヘン、牛乳
31 土	ジョア	唐揚げおにぎり、きつねうどん、かまぼこサラダ、みかん	ゆでうどん、米、片栗粉、マヨドレ、油	◎グリコ牛乳、鶏もも肉、かまぼこ、油揚げ(甘煮)、豚肉(もも)、味噌	キャベツ、みかん、コーン缶、ねぎ、糸みつば、にんにく、しょうが	ビスコ、牛乳

☆一日あたりの平均給与量☆  
 エネルギー 477kcal 19.2g 21.7g 216mg 2.40mg 157μg 0.32mg 0.37mg 40mg  
 3歳以上児 497kcal 19.9g 20.4g 334mg 2.80mg 151μg 0.31mg 0.43mg 37mg

☆食育予定☆ 12/6 魚の見学(その後10時のおやつで調理して食べます)  
 12/15 スプーンの持ち方確認(乳児) 10時おやつ時に確認します  
 12/16 もちつき(幼児)  
 12/22 冬至(ゆず茶試飲・ゆず手湯体験)  
 12/24 クリスマスケーキ作り 自分で苺とお菓子をトッピングします

☆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。

