令和4年12月　給食献立表

社会福祉法人多摩養育園
光明第四保育園

日付	10時おやつ	昼食	材料名（◎は10時おやつ ○は午後おやつ） 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	3時おやつ
1 木	豆乳	ごはん・たくあん、豆腐のみそ汁、里芋のコロッケ、小松菜のなめたけ和え、みかん	さといも（冷凍）、米、パン粉、小麦粉、油、玄米	○牛乳、木綿豆腐、○ウインナー、米みそ（赤色辛みそ）、油揚げ、◎豆乳	みかん、こまつな、なめたけ、きゅうり、キャベツ、だいこん（たくあん）、にんじん、こんぶ（だし用）、カットわかめ	牛乳 ウインナーパイ
2 金	飲むヨーグルト	ホタテ風味ごはん、具だくさん汁、ちくわの磯辺揚げ、ほうれん草の千草和え、パイン	ごはん、天ぷら粉、油、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ちくわ、きんし卵、油揚げ、すりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)、ホタテシーグレイス	ほうれんそう、パイナップル、にんじん、もやし、だいこん、万能ねぎ、あおのり	牛乳 クラッカーサンド
3 土	豆ぴよいちご	チャーハン、わかめスープ、ぎょうざ、バナナ	米、○ロールパン、ごま油、玄米、油	○牛乳、○ウインナー、焼き豚、◎豆乳飲料	バナナ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、たけのこ（ゆで）、カットわかめ	牛乳 ウインナーロール
5 月	飲むヨーグルト	ごはん、里芋のみそ汁、カレイの煮つけ、ひじきの納豆和え、りんご	米、さといも、三温糖、玄米	○牛乳、納豆、かれい、○ホイップクリーム、だし入りみそ、油揚げ、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、ほうれんそう、ごぼう、切り干しだいこん、ひじき、ねぎ、にんじん、えのきたけ、○もも缶、○みかん缶、しょうが	牛乳 フルーツクラッカー
6 火	豆乳	八王子ラーメン、揚げワンタン、ブロッコリーとホタテのサラダ、パイン	ゆで中華めん、ワンタンの皮、○小麦粉、マヨネーズ、油、○マヨネーズ	○牛乳、焼き豚、ほたて貝柱水煮缶、○たこ、○かつお節、◎豆乳	ミニブロッコリー、パイナップル、もやし、たまねぎ、ほうれんそう、コーン缶、たけのこ（塩蔵しなちく）、○あおのり	牛乳 たこやき
7 水	飲むヨーグルト 大根スティック	ごはん、ころころスープ、鶏肉のクラッカー焼き、コールスローサラダ、みかん	米、○小麦粉、○砂糖、じゃがいも、マヨネーズ、玄米	○牛乳、鶏もも肉、○卵、かにかまぼこ、○無塩バター、ベーコン、バター、◎ヨーグルト(ドリンク)	みかん、キャベツ、きゅうり、コーン缶、たまねぎ、にんじん、◎だいこん	牛乳 マドレーヌ
8 木	豆乳	ごはん、はんぺんのすまし汁、さばの塩焼き、浦上そぼろ、キウイフルーツ	米、○玄米、板こんにゃく、玄米、砂糖	○牛乳、さば、豚肉(ばら)、○ほたて貝柱水煮缶、○鶏もも肉（皮付き）、はんぺん、◎豆乳	キウイフルーツ、もやし、にんじん、ごぼう、○ねぎ、えのきたけ、カットわかめ、○しょうが	麦茶 五目ミルク粥
9 金	飲むヨーグルト	ごはん、中華風コーンスープ、マーボー豆腐、春雨サラダ、グレープフルーツ	米、○食パン、はるさめ、片栗粉、砂糖、玄米、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ハム、白みそ、テンメンジャン（落花生なしのもの）、◎ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、ねぎ、クリームコーン缶、きゅうり、にんじん、干ししいたけ、○いちごジャム、しょうが	牛乳 ジャムソフトパン
10 土	ゆうぎ会					
11 月	飲むヨーグルト	ごはん、白菜のすまし汁、鮭のちゃんちゃん焼き、切り干し大根とさつま揚げの炒り煮、りんご	○じゃがいも、米、○油、○小麦粉、○砂糖、玄米、小町麩、砂糖、ごま油	トラウトサーモン、さつま揚げ、白みそ、○白みそ、バター、◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、はくさい、にんじん、キャベツ、たまねぎ、切り干しだいこん、しめじ、干ししいたけ、レモン果汁	麦茶 みそポテト
12 火	豆乳	ミルクパン、ミネストローネ、チーズはんぺんフライ、ひじきと豆腐のサラダ、オレンジ	丸パン、小麦粉、パン粉、マヨネーズ、じゃがいも、砂糖、油	○牛乳、はんぺん、水切り豆腐、油揚げ、ウインナー、チーズ、牛乳、すりごま、卵、◎豆乳	オレンジ、トマトピューレ、れんこんいちょう切り、にんじん、えだまめ、ひじき、たまねぎ、セロリー、キャベツ、にんにく	麦茶 プリン ウエハース
14 水	飲むヨーグルト きゅうりス	いなりずし、かにかま玉子汁、かじきの竜田揚げ、キャベツの塩昆布あえ、みかん	米、○はるさめ、片栗粉、三温糖、油、○ホットケーキ粉、○砂糖	○牛乳、かじき、○こしあん（生）、卵(厚焼き卵)、油揚げ、かにかまぼこ、スライスチーズ、○ホイップクリーム、○バター、○卵、◎ヨーグルト(ドリンク)	みかん、キャベツ、もやし、にんじん、塩こんぶ、糸みつば、焼きのり、しょうが、◎きゅうり	牛乳 誕生日デザート
15 木	飲むヨーグルト	ごはん、豆乳スープ、鶏肉の香味焼き、小松菜の和え物、グレープフルーツ	米、砂糖、玄米、なたね油	○牛乳、鶏もも肉（皮付き）、調製豆乳、○ハム、ベーコン、○とろけるチーズ、油揚げ、米みそ、◎豆乳	グレープフルーツ、こまつな、クリームコーン缶、もやし、ほうれんそう、にんじん、しめじ、たまねぎ	牛乳 ハムチーズパイ
16 金	豆ぴよいちご	しっぽくうどん、ちくわの磯辺揚げ、ほうれん草の千草和え、パイン	ゆでうどん、○米、○もち米、天ぷら粉、油、○砂糖、砂糖	豚肉(肩ロース)、ちくわ、きんし卵、○こしあん（生）、油揚げ、すりごま、◎豆乳飲料	ほうれんそう、パイナップル、にんじん、もやし、○むきえだまめ、だいこん、万能ねぎ、あおのり	麦茶 おはぎ
17 土	豆ぴよココア	ナポリタン、オニオンスープ、おからサラダ、バナナ	スパゲティー、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、おから、ウインナー、ハム、バター、◎豆乳飲料	バナナ、ミニブロッコリー、たまねぎ、ピーマン、コーン缶、マッシュルーム、にんじん	牛乳 バニラメロンパン
19 月	飲むヨーグルト	ごはん、里芋のみそ汁、カレイの煮つけ、ひじきの納豆和え、りんご	米、さといも、三温糖、玄米	○牛乳、納豆、かれい、○ホイップクリーム、だし入りみそ、油揚げ、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、ほうれんそう、ごぼう、切り干しだいこん、ひじき、ねぎ、にんじん、えのきたけ、○もも缶、○みかん缶、しょうが	牛乳 フルーツクラッカー
20 火	豆乳	八王子ラーメン、揚げワンタン、ブロッコリーとホタテのサラダ、パイン	ゆで中華めん、ワンタンの皮、○アルファ化米、マヨネーズ、油、○砂糖	○牛乳、焼き豚、ほたて貝柱水煮缶、○米みそ、○白いりごま、◎豆乳	ミニブロッコリー、パイナップル、もやし、たまねぎ、ほうれんそう、コーン缶、たけのこ（塩蔵しなちく）	牛乳 みそ焼きおにぎり
21 水	飲むヨーグルト　にんじんスティッ	ごはん、ころころスープ、鶏肉のクラッカー焼き、コールスローサラダ、みかん	米、○食パン、じゃがいも、マヨネーズ、玄米	○牛乳、鶏もも肉かにかまぼこ、○しらす干し、ベーコン、バター、◎ヨーグルト(ドリンク)	みかん、キャベツ、きゅうり、コーン缶、たまねぎ、にんじん、◎にんじん	牛乳 じゃこトースト
22 木	豆乳	ごはん、はんぺんのすまし汁、さばの竜田揚げ、かぼちゃの甘煮、キウイフルーツ	米、油、片栗粉、○マヨネーズ、玄米、砂糖、○ホットケーキ粉、○メープルシロップ、○小麦粉	○牛乳、さば、はんぺん、◎豆乳、○バター、○卵	キウイフルーツ、かぼちゃ、えのきたけ、しょうが、カットわかめ	牛乳 クッキー屋さん
23 金	アップル＆キャロット	星型パン、コーンスープ、ハンバーグ、ポテトサラダ、フルーツカクテル	じゃがいも、マヨネーズ、○グラニュー糖、○星の麩、パン粉、油、○ざらめ糖（中ざら）、○アラザン	○牛乳、豚ひき肉、牛乳、○生クリーム、卵、スライスチーズ	◎野菜ジュース、ミニブロッコリー、もも缶（黄桃）、みかん缶、パイン缶、○いちご、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、にんじん（冷凍）、にんじん	牛乳 デコレーションケーキ
24 土	豆ぴよいちご	きのこうどん、シュウマイ、ほうれん草の磯あえ、みかん	ゆでうどん、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、○アイスクリーム、油揚げ、◎豆乳飲料	みかん、ほうれんそう、もやし、にんじん、なめこ、しめじ、えのきたけ、○ストロベリーソース、ねぎ、しいたけ、焼きのり	牛乳 ベルギーワッフル（アイス添え）
26 月	飲むヨーグルト	ごはん、白菜のすまし汁、鮭のちゃんちゃん焼き、切り干し大根とさつま揚げの炒り煮、りんご	○フライドポテト、米、○油、玄米、小町麩、砂糖、ごま油	トラウトサーモン、さつま揚げ、白みそ、バター、◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、はくさい、にんじん、キャベツ、たまねぎ、切り干しだいこん、しめじ、干ししいたけ、レモン果汁	麦茶 カレーポテト
27 火	豆乳	ミルクパン、ミネストローネ、チーズはんぺんフライ、ひじきと豆腐のサラダ、オレンジ	丸パン、小麦粉、パン粉、マヨネーズ、じゃがいも、砂糖、油	○牛乳、はんぺん、水切り豆腐、油揚げ、ウインナー、チーズ、牛乳、すりごま、卵、◎豆乳	オレンジ、トマトピューレ、れんこんいちょう切り、にんじん、えだまめ、ひじき、たまねぎ、セロリー、キャベツ、にんにく	麦茶 プリン ウエハース
28 水	飲むヨーグルト　大根スティック	ふりかけご飯、舞茸のみそ汁、かじきの竜田揚げ、キャベツの塩昆布あえ、みかん	米、○食パン、油、片栗粉、玄米	○牛乳、かじき、○バター、だし入りみそ、○粉チーズ、油揚げ、◎ヨーグルト(ドリンク)	みかん、キャベツ、はくさい、もやし、まいたけ、にんじん、塩こんぶ、しょうが、◎だいこん	牛乳 チーズトースト
29 木	豆ぴよいちご	ハヤシライス、青のりハッシュドポテト、野菜スティック、バナナ	米、マヨネーズ、玄米、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、白みそ、◎豆乳飲料	バナナ、たまねぎ、ミニブロッコリー、だいこん、にんじん、マッシュルーム、あおのり	牛乳 たいやき
30 金	白ぶどう＆ほうれんそう	チャーハン、わかめスープ、ぎょうざ、みかん	米、ごま油、玄米、油	○牛乳、焼き豚、○ホイップクリーム	◎野菜ジュース、みかん、たまねぎ、ねぎ、たけのこ（ゆで）、にんじん、○みかん缶、○パイン缶、カットわかめ	牛乳 フルーツクラッカー
31 土	豆ぴよココア	たらこスパゲティ、きのこのスープ、チキンナゲット、キウイフルーツ	スパゲティー	○牛乳、チキンナゲット、たらこ、ベーコン、バター、◎豆乳飲料	キウイフルーツ、えのきたけ、しいたけ、しめじ、にんじん、焼きのり	牛乳 厚切りバーム

☆　一日あたりの平均給与量

	ｴﾈﾙｷﾞｰ	ﾀﾝﾊﾟｸ質	脂質	ｶﾙｼｳﾑ	鉄	ﾋﾞﾀﾐﾝA	ﾋﾞﾀﾐﾝB1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾋﾞﾀﾐﾝC
3歳以上児	528kcal	18.7g	18.9g	201mg	1.9mg	157μg	0.30mg	0.39mg	32mg
3歳未満児	463kcal	17.8g	16.7g	224mg	1.9mg	148μg	0.26mg	0.39mg	25mg

・仕入れ等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

★今月の行事食★
1日　精進料理
8日　成道会
14日　誕生会
22日　冬至・クッキー屋さん
23日　クリスマス