

令和3年 12月 昼食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明府中南保育園

日付	10時おやつ	昼食	材 料 名			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	野菜スティック 豆乳	【精進料理】 御飯(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)、りんご	米、さといも、小麦粉、パン粉、小麦粉、砂糖、油、 粉糖	牛乳、木綿豆腐、バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、 調整豆乳	オレンジ、こまつな、りんご、なめたけ、 だいち(たくあん)、きゅうり、キャベツ、 にんじん、赤ピーマン、 だいこん、きゅうり、 こんぶ(だし用)、カットわかめ	スノーボールクッキー オレンジ 牛乳
02 木	バナナ 牛乳	ドックパン、タンドリーカジキ、 ほうれん草とコーンのソテー、 きのこのスープ、 選べる果物(みかん・オレンジ)	米、ロールパン、油	かじき、鶏ひき肉、ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ、ほうれん草、 はくさい、みかん、 オレンジ、だいこん、 えのきたけ、 コーン缶、 にんじん、 しめじ、 にんにく、 しょうが	雑炊 麦茶
03 金	野菜スティック 牛乳	御飯、麻婆豆腐、中華サラダ、 はるさめスープ、 パイナップル	米、はるさめ、ごま油、 砂糖、片栗粉、ごま、 砂糖、油	木綿豆腐、豚ひき肉、 鶏ささ身、牛乳、 バター、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、パイナップル、 きゅうり、かぼちゃ、 たまねぎ、 ねぎ、 チンゲンサイ、 にんじん、 コーン缶、 ピーマン、 にんじん、 だいこん、 しょうが	パンキンパイ グレープフルーツ 牛乳
04 土	ばりんこ 麦茶	焼うどん、ブロッコリーサラダ、 大根のスープ、 バナナ、牛乳	ゆでうどん、米、油、 ごま、 フレンチドレッシング	豚肉(もも)、 おしらす干し、 かつお節	バナナ、たまねぎ、 キャベツ、 ブロッコリー、 だいこん、 にんじん、 こまつな、 しめじ	おにぎり(じゃこごま) 教育昆布 麦茶
06 月	野菜スティック 牛乳	御飯、鶏肉の梅肉焼き、 ほうれん草とツナ和え物、 きんぴらごぼう、 みそ汁(もやし・わかめ)	さつまいも、米、油、 砂糖、油、 砂糖、ごま油、 ごま	鶏もも肉、 ツナ油漬缶、 米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、ほうれん草、 にんじん、 もやし、 ごぼう、 うめ干し、 あさつき、 黄ピーマン、 にんじん、 きゅうり、 カットわかめ	大学芋 オレンジ 牛乳
07 火	オレンジ 牛乳	ミートスパゲティ、 じゃがいも炒め、 アスパラサラダ、 キャベツスープ、 ヨーグルト	米、スパゲティ、 じゃがいも、 油、 小麦粉、 砂糖、 砂糖、 フレンチドレッシング	ヨーグルト(加糖)、 豚ひき肉、 おさけ(塩)、 ベーコン	オレンジ、たまねぎ、 キャベツ、 グリーンアスパラガス、 にんじん、 コーン缶、 ピーマン、 お切り干しだいこん、 おひじき	鮭とひじきの炊き込みご飯 教育昆布 麦茶
08 水	野菜スティック 豆乳	御飯、豚肉のしょうが焼き、 きゅうりの酢の物、 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)、 りんご	米、 小麦粉、 砂糖、 ごま、 油	豚肉(肩ロース)、 牛乳、 鶏ひき肉、 しらす干し、 米みそ(淡色辛みそ)、 調整豆乳	かぼちゃ、 りんご、 たまねぎ、 きゅうり、 たまねぎ、 おしめじ、 ねぎ、 にんじん、 にんじん、 だいこん、 セロリ、 カットわかめ、 しょうが	【成道会・おやつ】 ミルク粥 麦茶
09 木	バナナ 牛乳	バターロール、 ナゲット、 さつまいもサラダ、 コンソメスープ、 みかん	さつまいも、 ロールパン、 スパゲティ、 片栗粉、 マヨネーズ、 油、 オリーブ油	木綿豆腐、 鶏ひき肉、 鶏ささ身、 ベーコン	みかん、 バナナ、 たまねぎ、 こまつな、 たまねぎ、 きゅうり、 にんじん、 おしめじ、 コーン缶、 しょうが	スープバゲティ 麦茶
10 金	野菜スティック 牛乳	カレーライス、 きのこのソテー、 コールスローサラダ、 野菜スープ、 スティックチーズ	じゃがいも、 小麦粉、 小麦粉、 パン粉、 マヨネーズ、 黒砂糖、 砂糖	豚肉(肩ロース)、 牛乳、 牛乳、 バター	グレープフルーツ、 たまねぎ、 にんじん、 キャベツ、 トマト、 りんご、 チンゲンサイ、 しめじ、 しいたけ、 えのきたけ、 きゅうり、 にんにく、 にんじん、 だいこん、 しょうが	黒糖蒸しパン グレープフルーツ 牛乳
11 土	ばりんこ 麦茶	野菜ラーメン、 大根の味噌田楽、 もやしの和え物、 パン缶、 牛乳	生中華めん、 食パン、 砂糖、 砂糖、 油	牛乳、 豚肉(肩ロース)、 米みそ(淡色辛みそ)	パン缶、 だいこん、 もやし、 たまねぎ、 にんじん、 にんじん、 こまつな、 コーン缶、 マーメレード	ジャムパン(マーメレード) 牛乳
13 月	野菜スティック 牛乳	御飯、 たらん草の甘辛揚げ、 ほうれん草のごま味噌和え、 すまし汁(豆腐・わかめ)、 みかん	米、 焼ふ、 砂糖、 砂糖、 三温糖、 すりごま、 油、 片栗粉、 ごま	たら、 木綿豆腐、 バター、 牛乳、 米みそ(淡色辛みそ)	みかん、 バナナ、 ほうれん草、 ねぎ、 にんじん、 赤ピーマン、 だいこん、 きゅうり、 カットわかめ	おふラスク バナナ 牛乳
14 火	オレンジ 牛乳	きつねうどん、 さつまいもの甘煮、 トマトの和え物、 グレープフルーツ	ゆでうどん、 さつまいも、 米、 砂糖	油揚げ、 鶏ひき肉、 ツナ油漬缶	グレープフルーツ、 オレンジ、 トマト、 たまねぎ、 きゅうり、 ねぎ、 にんじん、 あおのり	鶏そぼろおにぎり 小魚 麦茶
15 水	野菜スティック 豆乳	【誕生会・お祝い給食】 誕生会、 みそカツ、 キャベツとちくわの酢あえ、 五目汁、 オレンジ	さといも、 ホットケーキ粉、 パン粉、 小麦粉、 砂糖、 砂糖、 油、 ごま、 米	鶏むね肉、 牛乳、 生クリーム、 米みそ(淡色辛みそ)、 油揚げ、 調整豆乳、 ちくわ	オレンジ、 キャベツ、 だいこん、 にんじん、 みかん、 かん缶、 いちごジャム、 ねぎ、 ごぼう、 パン缶、 ピーマン、 にんじん、 だいこん	【誕生会・お祝いおやつ】 誕生会 牛乳
16 木	バナナ 牛乳	ドックパン、 タンドリーカジキ、 ほうれん草とコーンのソテー、 きのこのスープ、 選べる果物(みかん・りんご)	米、 ロールパン、 油	かじき、 鶏ひき肉、 ヨーグルト(無糖)	バナナ、 たまねぎ、 ほうれん草、 はくさい、 みかん、 りんご、 だいこん、 えのきたけ、 コーン缶、 にんじん、 しめじ、 にんにく、 しょうが	雑炊 麦茶
17 金	もち米 麦茶	御飯、 麻婆豆腐、 中華サラダ、 はるさめスープ、 パイナップル	米、 もち米、 はるさめ、 ごま油、 砂糖、 片栗粉、 ごま、 砂糖、 油	木綿豆腐、 豚ひき肉、 鶏ささ身、 牛乳、 バター、 米みそ(淡色辛みそ)、 調整豆乳、 おきな粉	グレープフルーツ、 パイナップル、 きゅうり、 かぼちゃ、 たまねぎ、 ねぎ、 チンゲンサイ、 にんじん、 コーン缶、 あおのり、 しょうが	パンキンパイ グレープフルーツ 牛乳
18 土	ばりんこ 麦茶	焼うどん、 ブロッコリーサラダ、 大根のスープ、 バナナ、 牛乳	ゆでうどん、 米、 油、 ごま、 フレンチドレッシング	豚肉(もも)、 おしらす干し、 かつお節	バナナ、 たまねぎ、 キャベツ、 ブロッコリー、 だいこん、 にんじん、 こまつな、 しめじ	おにぎり(じゃこごま) 教育昆布 麦茶
20 月	野菜スティック 牛乳	御飯、 鶏肉の梅肉焼き、 ほうれん草とツナ和え物、 きんぴらごぼう、 みそ汁(もやし・わかめ)	さつまいも、 米、 油、 砂糖、 油、 砂糖、 ごま油、 ごま	鶏もも肉、 ツナ油漬缶、 米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、 ほうれん草、 にんじん、 もやし、 ごぼう、 うめ干し、 あさつき、 黄ピーマン、 にんじん、 きゅうり、 カットわかめ	大学芋 オレンジ 牛乳
21 火	オレンジ 牛乳	ミートスパゲティ、 じゃがいも炒め、 アスパラサラダ、 キャベツスープ、 ヨーグルト	米、 スパゲティ、 じゃがいも、 油、 小麦粉、 砂糖、 砂糖、 フレンチドレッシング	ヨーグルト(加糖)、 豚ひき肉、 おさけ(塩)、 ベーコン	オレンジ、 たまねぎ、 キャベツ、 グリーンアスパラガス、 にんじん、 コーン缶、 ピーマン、 お切り干しだいこん、 おひじき	鮭とひじきの炊き込みご飯 教育昆布 麦茶
22 水	野菜スティック 豆乳	御飯、 豚肉のしょうが焼き、 きゅうりの酢の物、 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)、 りんご	米、 小麦粉、 砂糖、 砂糖、 ごま、 油	豚肉(肩ロース)、 バター、 しらす干し、 米みそ(淡色辛みそ)、 調整豆乳	バナナ、 かぼちゃ、 りんご、 たまねぎ、 きゅうり、 ねぎ、 にんじん、 にんじん、 だいこん、 セロリ、 カットわかめ、 しょうが	スノーボールクッキー バナナ 牛乳
23 木	バナナ 牛乳	バターロール、 ナゲット、 さつまいもサラダ、 コンソメスープ、 みかん	さつまいも、 ロールパン、 スパゲティ、 片栗粉、 マヨネーズ、 油、 オリーブ油	木綿豆腐、 鶏ひき肉、 鶏ささ身、 ベーコン	みかん、 バナナ、 たまねぎ、 こまつな、 たまねぎ、 きゅうり、 にんじん、 おしめじ、 コーン缶、 しょうが	スープバゲティ 麦茶
24 金	野菜スティック 牛乳	【クリスマス給食】 ピラフ、 トナカイハンバーグ、 ポテトサラダ、 コンソメスープ、 オレンジ、 グレープフルーツ	米、 じゃがいも、 ホットケーキ粉、 小麦粉、 砂糖、 マヨネーズ、 パン粉、 油、 片栗粉、 油	鶏ひき肉、 牛乳、 牛乳、 ウインナーソーセージ、 バター、 ホイップクリーム、 とろけるチーズ	グレープフルーツ、 オレンジ、 たまねぎ、 クリームコーン缶、 きゅうり、 にんじん、 ブロッコリー、 コーン缶、 キャベツ、 きゅうり、 にんじん、 だいこん、 いちご、 しょうが、 焼きのり	【クリスマスおやつ】 クリスマスケーキ 牛乳
25 土	ばりんこ 麦茶	野菜ラーメン、 大根の味噌田楽、 もやしの和え物、 パン缶、 牛乳	生中華めん、 ホットケーキ粉、 砂糖、 砂糖、 油	牛乳、 豚肉(肩ロース)、 米みそ(淡色辛みそ)	パン缶、 だいこん、 もやし、 たまねぎ、 にんじん、 にんじん、 こまつな、 コーン缶、 マーメレード	マーメレード ホットケーキ 牛乳
27 月	野菜スティック 牛乳	御飯、 たらん草の甘辛揚げ、 ほうれん草のごま味噌和え、 すまし汁(豆腐・わかめ)、 みかん	米、 焼ふ、 砂糖、 砂糖、 三温糖、 すりごま、 油、 片栗粉、 ごま	たら、 木綿豆腐、 バター、 牛乳、 米みそ(淡色辛みそ)	みかん、 バナナ、 ほうれん草、 ねぎ、 にんじん、 赤ピーマン、 だいこん、 きゅうり、 カットわかめ	おふラスク バナナ 牛乳
28 火	オレンジ 牛乳	きつねうどん、 さつまいもの甘煮、 トマトの和え物、 グレープフルーツ	ゆでうどん、 米、 さつまいも、 砂糖	油揚げ、 鶏ひき肉、 ツナ油漬缶	グレープフルーツ、 オレンジ、 トマト、 たまねぎ、 きゅうり、 ねぎ、 にんじん、 あおのり	鶏そぼろおにぎり 小魚 麦茶
29 水	ばりんこ 麦茶	和風スパゲティ、 キャベツのサラダ、 オニオンスープ、 オレンジ、 牛乳	スパゲティ、 フレンチドレッシング	ヨーグルト(加糖)、 ベーコン、 ツナ油漬缶、 バター	オレンジ、 キャベツ、 たまねぎ、 しめじ、 にんじん、 焼きのり	選べるお菓子(たべっこBABY・ マリービスケット・源氏パイ・ アスパラガス・クラッカー) ヨーグルト、 麦茶
30 木	ばりんこ 麦茶	御飯、 野菜炒め、 いんげんのごま和え、 みそ汁(じゃが芋・ねぎ)、 バナナ	米、 じゃがいも、 ごま	ヨーグルト(加糖)、 米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、 キャベツ、 もやし、 いんげん、 ねぎ、 にんじん、 ピーマン	選べるお菓子(たべっこBABY・ マリービスケット・源氏パイ・ アスパラガス・クラッカー) ヨーグルト、 麦茶
31 金	ばりんこ 麦茶	みそ煮込みうどん、 小松菜とコーンの和え物、 かぼちゃの甘煮、 みかん、 牛乳	干しうどん、 砂糖	ヨーグルト(加糖)、 鶏むね肉、 米みそ(淡色辛みそ)、 油揚げ	みかん、 かぼちゃ、 こまつな、 はくさい、 にんじん、 ねぎ、 コーン缶	選べるお菓子(たべっこBABY・ マリービスケット・源氏パイ・ アスパラガス・クラッカー) ヨーグルト、 麦茶

☆ 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歳未満児	448kcal	16.8g	13.8g	220mg	1.8mg	205 μg	0.30mg	0.36mg	38mg

カミカメメニュー

◎朝おやつの野菜スティックは、3種類の中から自分で選びます。

◎献立は仕入れの都合で変更することがあります。

※17日の朝おやつのもち米は、もちの代わりに蒸したもち米を提供します。

今月の食育目標は「楽しい食事をしましょう」です。食事はコミュニケーションの場としてとても重要です。家族や友達と一緒に食べると、食事のマナーや料理についての関心も高くなり、楽しくおいしく食べることができます。できるだけ家族と一緒に食事をする機会を増やしていきましょう。

12月の予定

- 1日(水) 精進料理
- 8日(水) 成道会(おさりの日)
- 15日(水) 誕生会
- 17日(金) もちつき大会
- 24日(金) クリスマス会

