

令和7年12月 給食献立表

社会福祉法人多摩養育園
光明第四こども園

	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月	豆乳 きゅうりスティック	ごはん、白菜のみそ汁、里芋のコロッケ、小松菜の納豆あえ、みかん	さといも(冷凍)、米、○じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、○小麦粉、玄米、○油	○牛乳、○豚ひき肉、挽きわり納豆、米みそ、油揚げ、○脱脂粉乳、○バター、◎豆乳	みかん、はくさい、こまつな、○たまねぎ、もやし、にんじん、キャベツ、○にんじん、こんぶ(だし用)、ひじき、◎きゅうり	牛乳 シェパードパイ
2火	飲むヨーグルト	ごはん、なめこのみそ汁、鶏肉の照り焼き、ひじきと枝豆のサラダ、りんご	米、玄米、三温糖、マヨネーズ、ごま油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、○ホイップクリーム、ツナ水煮缶、赤みそ、◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、なめこ、コーン缶、えだまめ、にんじん、○バナナ、ねぎ、ひじき、しょうが	牛乳 バナナキャラメルクレープ
3水	豆乳 大根スティック	きつねうどん、ちくわの磯辺揚げ、もやしとホタテのサラダ、キウイフルーツ	ゆでうどん、○食パン、天ぷら粉、油、マヨネーズ、○マヨネーズ	○牛乳、ちくわ、ほたて貝柱、油揚げ、○スライスチーズ、◎豆乳	チンゲンサイ、もやし、キウイフルーツ、ほうれんそう、ねぎ、○刻みのみ、あおのり、◎だいこん	牛乳 のりチーズサンド
4木	飲むヨーグルト	ごはん、なすのみそ汁、アジの蒲焼き、きゅうりともやしのゆかりあえ、オレンジ	米、○砂糖、○おつゆ麩、油、片栗粉、玄米、砂糖	○牛乳、あじ、○バター、油揚げ、米みそ、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、もやし、きゅうり、なす、あさつき	牛乳 お麩ラスク
5金	豆乳 おしゃぶり昆布	大根カレー、牛乳、ブロッコリーとしめじのマヨサラダ、グレープフルーツ	米、マヨネーズ、玄米	牛乳、豚肉(肩)、サラダチーズ、◎豆乳	グレープフルーツ、ミニブロッコリー、しめじ、たまねぎ、だいこん、にんじん	麦茶 肉まん
6土	白ぶどう&ほうれん草	ソースかつ丼、キャベツのみそ汁、ほうれん草のなめたけ和え、バナナ	米、○ロールパン、パン粉、○カスタードミックス(日本食研)、油、小麦粉、玄米、○砂糖	○牛乳、豚肉(ヒレ)、○生クリーム、米みそ、油揚げ	バナナ、ほうれんそう、キャベツ、もやし、なめたけ	牛乳 二色クリームパン
8月	豆乳 きゅうりスティック	八王子ラーメン、揚げワントン、にんじんシリシリ、みかん	ゆで中華めん、ワントンの皮、○玄米、油、ごま油	卵、○牛乳、焼き豚、○鶏もも肉(皮付き)、○ほたて貝柱水煮缶、豚ひき肉、◎豆乳	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、コーン缶、みかん、たけのこ(塩蔵しなちく)、○ねぎ、○しょうが、◎きゅうり	麦茶 五目ミルク粥
9火	飲むヨーグルト	ごはん、芋煮汁、かじきのねぎ塩焼き、切り干し大根とさつま揚げの炒り煮、キウイフルーツ	米、○パイ皮、さといも(冷凍)、糸こんにゃく、玄米、○粉糖、油、ごま油	○牛乳、かじき、豚肉(肩ロース)、さつま揚げ、◎ヨーグルト(ドリンク)	キウイフルーツ、ねぎ、切り干しだいこん、にんじん、ごぼう、干しいたけ	牛乳 シュガーパイ
10水	豆乳 大根スティック	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、○お好み焼き粉、はるさめ、○片栗粉、砂糖、片栗粉、玄米、○天かす、ごま油、○マヨネーズ	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、○魚肉ソーセージ、ハム、白みそ、○干しえび、チンメンジャン(落花生なしのもの)、◎豆乳	グレープフルーツ、ねぎ、クリームコーン缶、きゅうり、チンゲンサイ、にんじん、干しいたけ、○焼きのり、しょうが、○あおのり、◎だいこん	麦茶 どんどん焼き
11木	飲むヨーグルト	バターロール、豆乳スープ、豆腐のミートグラタン、海藻サラダ、オレンジ	ロールパン、○米、パン粉、○油、○玄米	調整豆乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○豚肉(もも)、ツナ水煮缶、ベーコン、粉チーズ、牛乳、ピザ用チーズ、○油揚げ、バター、脱脂粉乳、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、キャベツ、クリームコーン缶、ほうれんそう、たまねぎ、もやし、にんじん、しめじ、○刻みこんぶ、海藻ミックス、○しょうが	麦茶 ししじゅうしおにぎり
12金	豆乳 おしゃぶり昆布	ごはん、鶏のすまし汁、さけの西京焼き、高野豆腐のオランダ煮、りんご	米、○ベルギーワッフル、じゃがいも、玄米、油、三温糖、片栗粉	○牛乳、さけ、鶏もも肉、鶏ささ身、凍り豆腐、米みそ(甘みそ)、◎豆乳	りんご、にんじん、みつば、さやえんどう、カットわかめ	牛乳 ベルギーワッフル
13土	豆びよいちご	ハヤシライス、牛乳、マカロニサラダ、みかん	米、マカロニ、マヨネーズ、玄米	牛乳、○原宿ドックチーズ、豚肉(肩ロース)、ツナ水煮缶、◎豆乳飲料	○野菜ジュース、たまねぎ、みかん、キャベツ、きゅうり、にんじん、マッシュルーム	アップル&キャロット 原宿ドック
15月	豆乳 きゅうりスティック	黒糖ロール、白菜のコンソメスープ、チーズはんぺんフライ、大根とタコのマリネ風、グレープフルーツ	ロールパン、○じゃがいも、小麦粉、パン粉、黒砂糖、○小麦粉、砂糖、○油、油	○牛乳、はんぺん、○豚ひき肉、たこ、ベーコン、チーズ、○脱脂粉乳、○バター、◎豆乳	グレープフルーツ、にんじん、だいこん、○たまねぎ、はくさい、きゅうり、たまねぎ、○にんじん、◎きゅうり	牛乳 シェパードパイ
16火	飲むヨーグルト	ごはん、なめこのみそ汁、鶏肉の照り焼き、ひじきと枝豆のサラダ、りんご	米、玄米、三温糖、マヨネーズ、ごま油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、○ホイップクリーム、ツナ水煮缶、赤みそ、◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、なめこ、コーン缶、えだまめ、にんじん、○バナナ、ねぎ、ひじき、しょうが	牛乳 バナナキャラメルクレープ
17水	白ぶどう&ほうれん草	きつねうどん、ちくわの磯辺揚げ、もやしとホタテのサラダ、キウイフルーツ	ゆでうどん、○米、○もち米、油、天ぷら粉、マヨネーズ、○三温糖	ちくわ、ほたて貝柱、油揚げ、○こしあん(生)、○きな粉	チンゲンサイ、もやし、キウイフルーツ、ほうれんそう、ねぎ、○だいこん(おろし)、あおのり	麦茶 選べるおはぎ
18木	飲むヨーグルト	ごはん、なすのみそ汁、アジの蒲焼き、きゅうりともやしのゆかりあえ、オレンジ	米、○おつゆ麩、油、片栗粉、玄米、○油、砂糖	○牛乳、あじ、油揚げ、米みそ、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、もやし、きゅうり、なす、あさつき	牛乳 お麩スナック
19金	豆乳	チャーハン、わかめスープ、お楽しみシュウマイ、ほうれん草のナムル、りんご	米、○小麦粉、○グラニュー糖、○パイ皮、しゅうまいの皮、片栗粉、ごま油、○ホットケーキ粉、玄米、砂糖、○粉糖	○牛乳、豚ひき肉、焼き豚、○卵、○無塩バター、白いりごま、白みそ、○バター、◎豆乳	ほうれんそう、りんご、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ、たけのこ(ゆで)、にんじん(冷凍)、たけのこ、カットわかめ、干しいたけ、しょうが	牛乳 誕生会デザート
20土	アップル&キャロット	豚丼、キャベツのみそ汁、おからサラダ、バナナ	米、○ロールパン、○油、玄米、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、おから、米みそ、ハム、油揚げ	◎野菜ジュース、バナナ、ミニブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、○キャベツ、にんじん、しょうが	牛乳 コロッケパン
22月	豆乳 きゅうりスティック	わかめごはん、納豆汁、かぼちゃのコロッケ、にんじんシリシリ、みかん	米、○ぎょうざの皮、パン粉、小麦粉、油、○マヨネーズ、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、卵、挽きわり納豆、米みそ、○たらこ、○しらす干し、◎豆乳	かぼちゃ、みかん、にんじん、コーン缶、ねぎ、○焼きのり、◎きゅうり	牛乳 せんべい屋
23火	飲むヨーグルト	ごはん、芋煮汁、かじきのねぎ塩焼き、切り干し大根とさつま揚げの炒り煮、キウイフルーツ	米、○食パン、さといも(冷凍)、糸こんにゃく、玄米、油、ごま油	○牛乳、かじき、○こしあん(生)、豚肉(肩ロース)、さつま揚げ、○バター、◎ヨーグルト(ドリンク)	キウイフルーツ、ねぎ、切り干しだいこん、にんじん、ごぼう、干しいたけ	牛乳 小倉トースト
24水	豆乳 大根スティック	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、○小麦粉、はるさめ、○やまといも、砂糖、片栗粉、玄米、○マヨネーズ、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、○豚肉(もも)、ハム、白みそ、○干しえび、○かつお節、チンメンジャン(落花生なしのもの)、◎豆乳	グレープフルーツ、ねぎ、クリームコーン缶、○キャベツ、きゅうり、チンゲンサイ、にんじん、干しいたけ、○ねぎ、しょうが、○あおのり、◎だいこん	麦茶 お好み焼き
25木	白ぶどう&ほうれん草	トナカイのハンバーガー、ミネストローネ、フライドポテト、フルーツカクテル	フライドポテト、丸パン、○リッツ、じゃがいも、パン粉、○グラニュー糖、○星の麩、○砂糖、○アラザン、油	○牛乳、豚ひき肉、○生クリーム、○クリームチーズ、ワインナー、牛乳、スライスチーズ、○コンデンスミルク、卵	トマトビューレ、もも缶(黄糖)、みかん缶、たまねぎ、○いちご、にんじん、キウイフルーツ、キャベツ、れんこんいちょう切り、サニーレタス、焼きのり、にんにく	牛乳 クリスマスデザート
26金	豆乳 おしゃぶり昆布	ごはん、鶏のすまし汁、さけの西京焼き、高野豆腐のオランダ煮、りんご	米、○食パン、じゃがいも、玄米、油、三温糖、片栗粉	○牛乳、さけ、鶏もも肉、鶏ささ身、凍り豆腐、○バター、米みそ(甘みそ)、○粉チーズ、◎豆乳	りんご、にんじん、みつば、さやえんどう、カットわかめ	牛乳 チーズトースト
27土	豆びよいちご	みそラーメン、いかメンチ、ブロッコリーのおかか和え、みかん	ゆで中華めん、○小麦粉、○粉糖、○三温糖、パン粉、油、小麦粉、砂糖、ごま油	○牛乳、○卵、○無塩バター、豚ひき肉、いか、かにかまぼこ、米みそ、かつお節、◎豆乳飲料	ミニブロッコリー、みかん、コーン缶、たまねぎ、大豆もやし、にんじん、にら、ねぎ、○レモン果汁、紅しょうが	牛乳 レモンケーキ
29月	アップル&キャロット	しゃぼくうどん、肉団子のケチャップ煮、ほうれん草のなめたけ和え、バナナ	ゆでうどん	○牛乳、豚肉(肩ロース)、油揚げ	◎野菜ジュース、バナナ、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、にんじん、だいこん、なめたけ、万能ねぎ	牛乳 たいやき
30火	白ぶどう&ほうれん草	たらこスパゲティ、コーンスープ、ブロッコリーとしらす和え、フルーツヨーグルト	スパゲティ、○小麦粉、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、ヨーグルト(無糖)、牛乳、たらこ、○無塩バター、○卵、しらす干し、無塩バター、脱脂粉乳、かつお節	ミニブロッコリー、もやし、もも缶(黄糖)、みかん缶、コーン缶、さやえんどう、刻みのみ	牛乳 マドレーヌ
31水	豆びよいちご	ごはん、わかめのみそ汁、ハンバーグ、ほうれん草とコーンのソテー、みかん	米、パン粉、玄米、油	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、米みそ、油揚げ、牛乳、バター、◎豆乳飲料	みかん、ほうれんそう、たまねぎ、コーン缶、カットわかめ	牛乳 サラダせんべい



☆ 一日あたりの平均給与量 ☆

	エネルギー	タンパク質	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	519kcal	20.7g	18.7g	225mg	2.1mg	177μg	0.37mg	0.40mg	40mg
3歳未満児	479kcal	20.1g	17.3g	248mg	2.3mg	145μg	0.31mg	0.40mg	33mg

・仕入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 ☆

1日: 精進料理
8日: 成道会
9日: 芋煮汁(山形県)
10日: どんどん焼き(山形県)
17日: もちつき
19日: 誕生会
22日: 冬至・納豆汁(山形県)・せんべい屋さん
25日: クリスマス会