

令和6年 12月 給食献立表

社会福祉法人多摩養育園
光明第五保育園

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	
2月	豆乳、きゅうりスティック	★精進料理★ ごはん、みそ汁(白菜・油あげ)、里芋のコロッケ、小松菜の納豆あえ、りんご	里芋、米、 ○ホットケーキミックス、 パン粉、○バター、○砂糖、 油、小麦粉、玄米	○牛乳、○卵、油揚げ、 ひきわり納豆、◎豆乳	りんご、白菜、もやし、人参、こまつな、 ○マーメレード、キャベツ、 ○オレンジ天然果汁、こぶ(だし用)、 ひじき、◎胡瓜	牛乳、 オレンジ スティックケーキ
3火	飲むヨーグルト	ふりかけおにぎり、けんちん汁、ハンバーグ、 たまご焼き、ブロッコリーとトマト、グレープフルーツ	米、○食パン、マヨネーズ、 ○バター、玄米、パン粉、 ごま油、油	○牛乳、豚肉、卵、豆腐、牛乳、 卵、○チーズ、油揚げ、しらす干し、 ◎ヨーグルト	ブロッコリー、グレープフルーツ、 トマト、大根、玉葱、人参、ごぼう、葱、 パセリ	牛乳、 チーズトースト
4水	豆乳、大根スティック	丸パン、オニオンスープ、えびフライ、 さつまいもマヨサラダ、オレンジ	除去パン、さつまいも、 パン粉、マヨネーズ、油、 ○砂糖、小麦粉、クルトン、 ○リッツ	○ヨーグルト、えび、 ○脱脂粉乳、◎豆乳	オレンジ、玉葱、○みかん缶、 ○バイン缶 チビット、○バナナ、 コーン(ホール)、胡瓜、人参、 にんにく、◎大根、パセリ	麦茶、 フルーツヨーグルト、 リッツクラッカー
5木	飲むヨーグルト	ごはん、きのこのすまし汁、 カジキの味噌マヨ焼き、キャベツの塩昆布あえ、 キウイフルーツ	米、○ぎょうざの皮、 マヨネーズ、玄米、 ○マヨネーズ、砂糖、 ごま	○牛乳、かじき、○たらこ、 ○しらす干し、◎ヨーグルト	キャベツ、キウイフルーツ、もやし、 しめじ、えのき茸、人参、葱、昆布、 ○海苔、わかめ	★第五の日★ 牛乳、 4種のせんべい (たらこ・のり・カレー・しらす)
6金	豆乳、にんじんスティック	ごはん、わかめスープ、 マーボー豆腐、春雨サラダ、みかん	米、○米、春雨、砂糖、 片栗粉、玄米、ごま油、 ごま	豆腐、豚肉、○牛乳、○鶏肉、 ハム、◎豆乳	みかん、玉葱、葱、胡瓜、人参、 ○しめじ、干し椎茸、○浅葱、 わかめ、しょうが、◎人参	★成道会★ 麦茶、 ミルクがゆ
7土	野菜ジュース	豚丼、たまごのすまし汁、 ブロッコリーの海苔酢和え、バナナ	米、砂糖、玄米、 ○ワッフル	○牛乳、豚肉、卵	◎ミックスジュース、玉葱、バナナ、 ブロッコリー、もやし、葱、人参、 海苔、しょうが、わかめ	牛乳、 ベルギーワッフル
9月	豆乳、きゅうりスティック	ごはん、はんぺんのすまし汁、 鮭の塩麹焼き、高野豆腐のオランダ煮、りんご	○さつまいも、米、じゃが芋、 ○砂糖、玄米、油、 三温糖、片栗粉	○牛乳、鮭、鶏肉、はんぺん、 凍り豆腐、◎豆乳	りんご、人参、さやえんどう、 わかめ、◎胡瓜	牛乳、 スイートポテト
10火	飲むヨーグルト	☆郷土料理(神奈川県)☆ サンマメン、手作りシウマイ、 にんじんシリシリ、グレープフルーツ	中華麺、○小麦粉、片栗粉、 しゅうまいの皮、ごま油、 ○やまといも、 ○マヨネーズ、砂糖	○牛乳、豚肉、豚肉、○豚肉、 卵、○えび、○かつお節、 ◎ヨーグルト	グレープフルーツ、もやし、玉葱、 人参、○キャベツ、青梗菜、葱、○葱、 干し椎茸、きくらげ、しょうが、 ○青海苔	牛乳、 お好み焼き
11水	豆乳、大根スティック	ごはん、豆腐のすまし汁、 鶏肉の照り焼き、小松菜の和え物、オレンジ	○じゃが芋、米、 ○油、玄米、砂糖	○牛乳、鶏肉、豆腐、 油揚げ、◎豆乳	オレンジ、小松菜、水菜、しょうが、 人参、もやし、◎大根	牛乳、 カレーポテト
12木	飲むヨーグルト	しっぽううどん、ちくわの磯辺揚げ、 ブロッコリーのおかか和え、キウイフルーツ	うどん、○米、○もち米、 小麦粉、○三温糖、 砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉、竹輪、油揚げ、 ○こしあん、かにかま、○きな粉、 かつお節、◎ヨーグルト	ブロッコリー、キウイフルーツ、 コーン(ホール)、人参、大根、 万能ねぎ、青海苔、○だいごん	牛乳、 3種のおはぎ (あんこ・きな粉・大根おろし)
13金	豆乳、にんじんスティック	ごはん、里芋のみそ汁、 豚肉のスタミナ炒め、和風ポテトサラダ、りんご	米、じゃが芋、里芋、 マヨネーズ、○砂糖、 油、玄米、○リッツ	豚肉、○牛乳、○生クリーム、 ツナ水煮缶、油揚げ、 ○ゼラチン、◎豆乳	りんご、○いちご、玉葱、もやし、人参、 にら、ごぼう、葱、ムキエだまめ(冷凍)、 ひじき、◎人参、にんにく	麦茶、 パバロアいちご、 リッツクラッカー
14土	野菜ジュース	たらこスパゲティ、きのこのスープ、 チキンナゲット、バナナ	スパゲティ、バター、 ○タルト、 ○スポンジケーキ	○牛乳、チキンナゲット、たらこ、 ○生クリーム、ベーコン	◎ミックスジュース、バナナ、えのき茸、 ○もも、椎茸、さやえんどう、しめじ、 人参、海苔	牛乳、 フルーツタルト
16月	豆乳、きゅうりスティック	ごはん、みそ汁(白菜・油あげ)、 ヒレカツ、小松菜の納豆あえ、りんご	米、○ホットケーキミックス、 ○バター、○砂糖、パン粉、 油、小麦粉、玄米	○牛乳、豚肉、納豆、○卵、 油揚げ、◎豆乳	りんご、白菜、小松菜、もやし、人参、 ○マーメレード、○オレンジ天然果汁、 ひじき、◎胡瓜	牛乳、 オレンジ スティックケーキ
17火	飲むヨーグルト	ごはん、みつばと麩のすまし汁、 さばのみそ煮、ほうれん草のなめたけ和え、 グレープフルーツ	米、○米、玄米、三温糖、 ○天かす、麩	○牛乳、鯖、○えび、◎ヨーグルト	グレープフルーツ、ほうれん草、 葱、えのき茸、もやし、なめ茸、 ○万能ねぎ、みつば、しょうが	牛乳、 天むす風おにぎり
18水	豆乳、大根スティック	ごはん、わかめスープ、 マーボー豆腐、春雨サラダ、みかん	米、○小麦粉、春雨、 ○やまといも、砂糖、片栗粉、 玄米、○マヨネーズ、 ごま油、ごま	○牛乳、豆腐、豚肉、○豚肉、 ハム、○えび、○かつお節、 ◎豆乳	みかん、玉葱、○キャベツ、葱、胡瓜、 人参、干し椎茸、○葱、わかめ、 しょうが、◎青海苔、◎大根	牛乳、 お好み焼き
19木	飲むヨーグルト	★誕生会メニュー★ 選べるスパゲティ(ミートソース・ベーコンクリーム)、 チキンナゲット、ブロッコリーとホタテのサラダ、オレンジ	スパゲティ、○パイ皮、 マヨネーズ、三温糖、 バター、○砂糖	○牛乳、チキンナゲット、豚肉、 ○生クリーム、ベーコン、 ほたて貝柱水煮、◎ヨーグルト	オレンジ、ブロッコリー、ほうれん草、 玉葱、もやし、ホールトマト缶詰、人参、 グリーンピース(冷凍)、セロリー	牛乳、 ミルフィーユ
20金	豆乳、にんじんスティック	ごはん、きのこのすまし汁、 カジキの味噌マヨ焼き、かぼちゃの甘露、 キウイフルーツ	米、○丸パン、○砂糖、 ○油、マヨネーズ、玄米、 砂糖、ごま	○牛乳、かじき、○きな粉、◎豆乳	南瓜、キウイフルーツ、しめじ、 えのき茸、葱、わかめ、◎人参	牛乳、 揚げパン
21土	野菜ジュース	八王子ラーメン、ぎょうざ、 切り干し大根のナムル、バナナ	中華麺、ごま、砂糖、ごま、 ○焼きおにぎり	○牛乳、餃子、焼き豚、かにかま	◎ミックスジュース、バナナ、胡瓜、 切り干し大根、玉葱、ほうれん草、 コーン(ホール)	牛乳、 焼きおにぎり
23月	豆乳、きゅうりスティック	ごはん、はんぺんのすまし汁、 鮭の塩麹焼き、高野豆腐のオランダ煮、りんご	米、○食パン、じゃが芋、 ○バター、玄米、油、 三温糖、片栗粉	○牛乳、鮭、鶏肉、はんぺん、 ○チーズ、凍り豆腐、◎豆乳	りんご、人参、さやえんどう、パセリ、 わかめ、◎胡瓜	牛乳、 チーズトースト
24火	飲むヨーグルト	☆郷土料理(神奈川県)☆ サンマメン、手作りシウマイ、 にんじんシリシリ、グレープフルーツ	中華麺、○小麦粉、片栗粉、 ○バター、しゅうまいの皮、 ごま油、○砂糖、砂糖、 ○砂糖	○牛乳、豚肉、豚肉、卵、 ◎ヨーグルト	グレープフルーツ、もやし、玉葱、 人参、青梗菜、葱、干し椎茸、 きくらげ、しょうが	牛乳、 絞りだしクッキー
25水	豆乳、大根スティック	★クリスマス会メニュー★ 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	じゃが芋、丸パン、 ○ケーキ、じゃが芋、パン粉、 ○わたあめ、○焼ふ、 ○アラザン、油	○牛乳、豚肉、○生クリーム、 スライスチーズ、ウインナー、 牛乳、◎豆乳	トマトピューレ、もも、みかん缶、玉葱、 人参、キウイフルーツ、キャベツ、 サニーレタス、にんにく、◎大根、 れんこん	牛乳、 クリスマスケーキ
26木	飲むヨーグルト	ごはん、みつばと麩のすまし汁、 さばのみそ煮、ほうれん草のなめたけ和え、みかん	米、○ビーフン、玄米、 三温糖、○砂糖、 ◎ごま油、麩	○牛乳、鯖、○えび、◎ヨーグルト	みかん、ほうれん草、葱、えのき茸、 もやし、なめ茸、○キャベツ、 ○人参、○にら、みつば、しょうが	牛乳、 焼きビーフン
27金	豆乳、にんじんスティック	ごはん、里芋のみそ汁、 豚肉のスタミナ炒め、和風ポテトサラダ、りんご	米、じゃが芋、里芋、 マヨネーズ、油、玄米、 ○リッツ	○牛乳、豚肉、ツナ水煮缶、 油揚げ、○脱脂粉乳、◎豆乳	りんご、玉葱、もやし、人参、にら、 ごぼう、葱、ムキエだまめ(冷凍)、 ひじき、◎人参、にんにく	麦茶、 プリン、 リッツクラッカー
28土	野菜ジュース	ハヤシライス、たまごトマトのスープ、 マカロニサラダ、みかん	米、○クレープの皮、 マカロニ、マヨネーズ、 玄米、片栗粉、油	○牛乳、豚肉、卵、 ○生クリーム、ツナ水煮缶	◎ミックスジュース、玉葱、みかん、 トマト、キャベツ、胡瓜、人参、 マッシュルーム、○バナナ、わかめ	牛乳、 ココアバナナクレープ
30月	野菜ジュース	豚丼、麩のすまし汁、 ブロッコリーの海苔酢和え、バナナ	米、砂糖、玄米、麩 ○ワッフル	○牛乳、豚肉	◎ミックスジュース、玉葱、バナナ、 ブロッコリー、もやし、葱、人参、海苔、 しょうが、わかめ	牛乳、 ベルギーワッフル
31火	野菜ジュース	カレーライス、ハッシュドポテト(青のり)、 切り干し大根のコールスロー風サラダ、みかん	米、○バームクーヘン、 ハッシュドポテト、じゃが芋、 マヨネーズ、玄米、油	○牛乳、豚肉、ハム、脱脂粉乳	◎ミックスジュース、みかん、 玉葱、コーン(ホール)、人参、 切り干し大根、青海苔、パセリ	牛乳、 厚切りバーム



☆ 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	551kcal	22.0g	17.1g	241mg	2.4mg	187μg	0.30mg	0.34mg	20mg
3歳未満児	522kcal	20.9g	16.2g	225mg	2.3mg	198μg	0.28mg	0.31mg	21mg

- ☆ 今月の行事食 ☆
- 2日: 精進料理
 - 5日: 第五の日
 - 6日: 成道会(ミルクがゆ)
 - 19日: 誕生会
 - 25日: クリスマス会



・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。
 ※第五の日 4種類のせんべい(たらこ・のり・カレー・しらす)から好きなものを選んでもらいます。
 (0.1歳児はたらこ又はしらすから選びます。)