

令和6年 12月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第二保育園

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	御飯、みそ汁(白菜・油揚げ) 里芋のコロッケ、納豆和え、りんご	さといも(冷凍)、米、○マカロニ、○砂糖(上白糖)、パン粉、油、小麦粉	○豆乳、挽きわり納豆、○きな粉、米みそ(甘みそ)、油揚げ、◎豆乳	りんご、はくさい、こまつな、もやし、にんじん、キャベツ、こんぶ(だし用)、ひじき、◎きゅうり	豆乳 マカロニきな粉
3火	牛乳 バナナチップ	パンパンキンパン、野菜スープ 鶏肉のオレンジ焼き ブロッコリーのツナマヨ和え、みかん	○米、コロコロパン、マヨドレ	鶏もも肉、ツナ油漬缶、◎鮭フレーク、◎牛乳	みかん、かぶ、にんじん、マーメレード、きゅうり、しめじ、◎バナナ(乾果)	麦茶 選べるおにぎり (さけ・わかめ)
4水	豆乳	鶏のそぼろ丼、なめこ汁 はんぺんのバター風味焼き 小松菜ともやしの和え物、バナナ	○さつまいも、米、三温糖	○牛乳、鶏ひき肉、はんぺん、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、バター、◎豆乳	バナナ、にんじん、こまつな、もやし、なめこ(ゆで)、さやえんどう、コーン缶、万能ねぎ	牛乳 焼き芋
5木	豆乳 人参スティック	菜飯、すまし汁(かまぼこ・みつば) さばの味噌煮、切り干し大根サラダ キウイフルーツ	米、三温糖、ごま油、○グラニュー糖	○豆乳、さば、ハム(ロース)、かまぼこ、米みそ(甘みそ)、○いわし(煮干し)、◎豆乳	キウイフルーツ、○りんご(缶詰)、ねぎ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、みつば、しょうが、◎にんじん	豆乳 アップルパイ 食べる小魚
6金	牛乳	トマトチキンカレー、お魚ナゲット コールスローサラダ、みかん	米、○米、マヨドレ	お魚ナゲット、鶏もも肉、○牛乳、◎牛乳	みかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、カットマト缶詰、コーン缶	麦茶 ミルク粥
7土	豆乳	しおラーメン、牛乳、焼き餃子 小松菜のたらこ和え、バナナ	ゆで中華めん	牛乳、鶏もも肉、たらこ、かまぼこ、◎豆乳	バナナ、こまつな、もやし、ねぎ、にんじん、カットわかめ	麦茶 季節のパン
9月	豆乳 きゅうりスティック	御飯、コンソメスープ バーベキューチキン、キャベツサラダ オレンジ	○さつまいも、米、フレンチドレッシング(分離型)、○三温糖、○水あめ、三温糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、鶏ささ身、○黒ごま、◎豆乳	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、○おしゃぶりこんぶ、◎きゅうり	牛乳 大学芋 こんぶ
10火	牛乳 バナナチップ	御飯、みそ汁(大根・油揚げ) 鮭のごま照り焼き ほうれん草の白和え、バナナ	米、○焼ふ、つきこんじやく、三温糖、○オリーブ油	○豆乳、さけ、しほり豆腐、米みそ(甘みそ)、油揚げ、ごま、◎牛乳	バナナ、ほうれん草(冷凍)、だいこん、にんじん、カットわかめ、◎バナナ(乾果)	豆乳 お麩カレースナック
11水	豆乳	ゆかり御飯、みそ汁(じゃが芋・玉葱) 鶏肉のカレー風味揚げ、大根サラダ みかん	米、じゃがいも、片栗粉、油、三温糖	鶏もも肉、ツナ油漬缶、米みそ(甘みそ)、ごま、◎豆乳	みかん、だいこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、万能ねぎ	麦茶 選べる中華まん (肉まん・あんまん)
12木	豆乳 人参スティック	御飯、わかめスープ、マーボー豆腐 もやしのナムル、キウイフルーツ	米、片栗粉、三温糖、○メーブルシロップ、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム(ロース)、米みそ(甘みそ)、○バター、○いわし(煮干し)、◎豆乳	キウイフルーツ、もやし、ねぎ、ほうれん草、○りんご(缶詰)、ほうれん草(冷凍)、にんじん、コーン缶、万能ねぎ、カットわかめ、◎にんじん	牛乳 メーブルりんごホットケーキ 食べる小魚
13金	牛乳	ほうとう風うどん、牛乳、ちくわ磯辺揚げ ブロッコリーのカニカマ和え、バナナ	冷凍うどん、○コッペパン、油、てんぷら粉、ごま油、三温糖	牛乳、ちくわ 縦割りハーフ、豚肉(もも)、かにかまぼこ、米みそ(甘みそ)、◎牛乳	バナナ、もやし、○ブルーベリージャム、にんじん、だいこん、かぼちゃ(冷凍)、しめじ、ごぼう(ゆで)、ねぎ、あおのり	麦茶 ジャムサンドパン
14土	豆乳	和風スパゲティ、牛乳、ミニオムレツ ポパイサラダ、オレンジ	スパゲティ、セバレートドレッシング、オリーブ油	○牛乳、牛乳、ふんわりたまごオムレツ(ミニ)、ツナ油漬缶、バター、◎豆乳	ほうれん草(冷凍)、オレンジ、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、しめじ、コーン缶、刻みのり	牛乳 ドーナッツ
16月	豆乳 きゅうりスティック	トマトチキンカレー、お魚ナゲット コールスローサラダ、りんご	米、マヨドレ	○豆乳、お魚ナゲット、鶏もも肉、◎豆乳	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、カットマト缶詰、コーン缶、◎きゅうり	豆乳 ミニたい焼き
17火	牛乳 バナナチップ	選べるパン、野菜スープ かぼちゃグラタン ブロッコリーのツナマヨ和え、みかん	コロコロパン、マヨドレ、小麦粉、マカロニ、パン粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、とろけるチーズ、ツナ油漬缶、○牛乳、○ホイップクリーム、○つぶあん、バター、◎牛乳	みかん、たまねぎ、かぼちゃ(冷凍)、しめじ、かぶ、にんじん、きゅうり、ほうれん草(冷凍)、◎バナナ(乾果)	麦茶 バースデータルト ケーキ
18水	豆乳	鶏のそぼろ丼、なめこ汁 はんぺんのバター風味焼き 小松菜ともやしの和え物、バナナ	○さつまいも、米、三温糖	○牛乳、鶏ひき肉、はんぺん、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、バター、◎豆乳	バナナ、にんじん、こまつな、もやし、なめこ(ゆで)、さやえんどう、コーン缶、万能ねぎ	牛乳 焼き芋
19木	豆乳 人参スティック	菜飯、すまし汁(かまぼこ・みつば) さばの味噌煮、切り干し大根サラダ キウイフルーツ	米、三温糖、ごま油、○グラニュー糖	○豆乳、さば、ハム(ロース)、かまぼこ、米みそ(甘みそ)、○いわし(煮干し)、◎豆乳	キウイフルーツ、○りんご(缶詰)、ねぎ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、みつば、しょうが、◎にんじん	豆乳 アップルパイ 食べる小魚
20金	牛乳	コッペパン、パンパンキンパン、フライドポテト、コールスローサラダ、みかん	○米、フライドポテト、コッペパン、マヨドレ、油	牛乳、◎鮭フレーク、◎牛乳	みかん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、コーン缶、しめじ、あおのり	麦茶 選べるおにぎり (さけ・わかめ)
21土	豆乳	しおラーメン、牛乳、焼き餃子 小松菜のたらこ和え、バナナ	ゆで中華めん	牛乳、鶏もも肉、たらこ、かまぼこ、◎豆乳	バナナ、こまつな、もやし、ねぎ、にんじん、カットわかめ	麦茶 季節のパン
23月	豆乳 きゅうりスティック	御飯、コンソメスープ バーベキューチキン、キャベツサラダ オレンジ	○さつまいも、米、フレンチドレッシング(分離型)、○三温糖、○水あめ、三温糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、鶏ささ身、○黒ごま、◎豆乳	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、○おしゃぶりこんぶ、◎きゅうり	牛乳 大学芋 こんぶ
24火	牛乳 バナナチップ	御飯、みそ汁(大根・油揚げ) 鮭のごま照り焼き、ほうれん草の白和え バナナ	○コロコロパン、米、つきこんじやく、三温糖	○豆乳、さけ、しほり豆腐、○ホイップクリーム、米みそ(甘みそ)、油揚げ、ごま、◎牛乳	バナナ、ほうれん草(冷凍)、○いちごジャム、だいこん、にんじん、カットわかめ、◎バナナ(乾果)	豆乳 ラスキアイスブッラ (フィンランド)
25水	牛乳	クリスマスピザ、コーンクリームスープ クリスグラタン、ロースチキン マカロニサラダ、フルーツ盛り合わせ	米、マヨドレ、マカロニ、油、○砂糖	鶏もも肉、ポテトカップのグラタン(ほうれん草)、牛乳、○ホイップクリーム、◎牛乳	いちご、みかん、○いちご、にんじん、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン	麦茶 選べるキャンドル ケーキ
26木	豆乳 人参スティック	御飯、わかめスープ、マーボー豆腐 もやしのナムル、キウイフルーツ	米、片栗粉、三温糖、○メーブルシロップ、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム(ロース)、米みそ(甘みそ)、○バター、○いわし(煮干し)、◎豆乳	キウイフルーツ、もやし、ねぎ、ほうれん草、○りんご(缶詰)、ほうれん草(冷凍)、にんじん、コーン缶、万能ねぎ、カットわかめ、◎にんじん	牛乳 メーブルりんごホットケーキ 食べる小魚
27金	牛乳	ほうとう風うどん、牛乳、ちくわ磯辺揚げ ブロッコリーのカニカマ和え、バナナ	冷凍うどん、○コッペパン、油、てんぷら粉、ごま油、三温糖	牛乳、ちくわ 縦割りハーフ、豚肉(もも)、かにかまぼこ、米みそ(甘みそ)、◎牛乳	バナナ、もやし、○ブルーベリージャム、にんじん、だいこん、かぼちゃ(冷凍)、しめじ、ごぼう(ゆで)、ねぎ、あおのり	麦茶 ジャムサンドパン
28土	豆乳	和風スパゲティ、牛乳、ミニオムレツ ポパイサラダ、オレンジ	スパゲティ、セバレートドレッシング、オリーブ油	○牛乳、牛乳、ふんわりたまごオムレツ(ミニ)、ツナ油漬缶、バター、◎豆乳	ほうれん草(冷凍)、オレンジ、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、しめじ、コーン缶、刻みのり	牛乳 ドーナッツ
30月	豆乳	あんかけ焼きそば、牛乳、蒸しシューマイ 温野菜サラダ、グレープフルーツ	蒸し中華めん、マヨドレ、片栗粉	○豆乳、牛乳、豚肉(もも)、◎豆乳	グレープフルーツ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、かぼちゃ、もやし	豆乳 クリームパン
31火	豆乳	年越しラーメン、牛乳 チキンミートボール ごまネーズサラダ、みかん	ゆで中華めん、マヨドレ	鶏もも肉、米みそ(甘みそ)、すりごま、◎豆乳、牛乳	みかん、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、もやし、ねぎ、コーン缶、きゅうり	麦茶 あんぱん

☆ 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	552kcal	21.3g	16.9g	176mg	2.50mg	220μg	0.30mg	0.33mg	38mg
3歳未満児	494kcal	20.6g	16.3g	193mg	2.80mg	196μg	0.28mg	0.34mg	31mg

* 食材の都合により献立を変更することがありますご了承ください *

《今月の食育予定》

- ・ 2日 給食は精進料理献立
- ・ 13日 もちつき会を行います 幼児のみ食べます
- ・ 19日 感謝の日で魚さばきを行います
- ・ 20日 冬至のため、南瓜を使った給食になっています
- ・ 24日 世界の料理フィンランドの『ライキアイスブッラ』
- ・ 25日 クリスマス献立

※10時や週一回のおやつに、噛み応えのあるおやつを提供し噛む力を育てています。