

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	
1月	豆乳	鶏のそぼろ丼、みそ汁(ねぎ・えのき) 大根のゆかり和え りんご	米、三温糖	○豆乳、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、 ◎豆乳	りんご、だいこん、にんじん、きゅうり、ねぎ(冷凍)、 えのきたけ(冷凍)、いんげん(冷凍)	豆乳 たこ焼き
2火	牛乳 バナナチップ	御飯、みそ汁(白菜・油揚げ) 里芋のコロッケ、納豆和え みかん	さといも(冷凍)、米、○ホット ケーキ粉、パン粉、小麦粉、 油、○三温糖	○豆乳、挽きわり納豆、○牛乳、○とろ けるチーズ、かまぼこ(甘みそ)、きざみ 油揚げ(冷凍)、◎牛乳	みかん、はくさい(冷凍)、こまつな(冷凍)、もやし、 にんじん、キャベツ、顆粒こんぶだし、ひじき、◎パ ナナ(乾果)	豆乳 チーズホットケーキ
3水	豆乳 人参スティック	あんかけ焼きそば、ヤクルト、シュウマイ ひじきとブロッコリーの中巻和え スティックチーズ	ゆで中華めん、○米、片栗 粉、○三温糖、三温糖、こま 油	○牛乳、ヤクルト、スティックチーズ、 豚肉(もも)、かまぼこ、○鶏もも肉、ハム、 ○いわし(煮干し)、○バター、◎豆乳	キャベツ、もやし、にんじん、○たまねぎ、○にんじ ん、ひじき、○コーン缶、◎にんじん	牛乳 チキンライス 食べる小魚
4木	牛乳	御飯、すまし汁(豆腐・かまぼこ) さばの味噌煮 ほうれん草とえのきの海苔和え、バナナ	米、○コッペパン、三温糖	○牛乳、さば、絹ごし豆腐(冷凍)、かま ぼこ、米みそ(甘みそ)、◎牛乳	ほうれんそう(冷凍)、バナナ、ねぎ(冷凍)、○プ ルーベリージャム、えのきたけ(冷凍)、にんじん、 刻みのり	牛乳 ジャムサンドパン
5金	豆乳	コロコロパン(かぼちゃ) クリームシチュー、パーベキューチキン ツナの香味サラダ、みかん	コロコロパン(かぼちゃ)、じゃ がいも(冷凍)、三温糖	鶏もも肉、牛乳、○さつまいも、○鶏も も肉、○蒲子はんぺん、○ちくわ 縦割 りハーフ、ツナ油漬パウチ、◎豆乳	みかん、○だいこん、にんじん、たまねぎ、きゅう り、しめじ(冷凍)	麦茶 おでん
6土	豆乳	わかめラーメン、牛乳 チキンミートボール ブロッコリーのごまマヨ和え、オレンジ	ゆで中華めん、マヨドレ	○牛乳、牛乳、鶏もも肉、かまぼこ、す りごま、◎豆乳	オレンジ、にんじん、もやし、ねぎ(冷凍)、きゅうり、 カットわかめ	牛乳 季節のパン
8月	豆乳	ミートソーススパゲティ、チキンスープ コロコロサラダ グレープフルーツ	スパゲティ、○米、じゃがいも(冷 凍)、マヨドレ、三温糖	豚ひき肉、○牛乳、鶏もも肉、○生ク リーム、粉チーズ、◎豆乳	グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、カットマト 紙パック、たまねぎ(冷凍)、きゅうり	麦茶 ミルクがゆ風リゾット
9火	牛乳	御飯、みそ汁(大根・わかめ) 鮭のごま照り焼き ほうれん草の白和え、みかん	米、つきこんにゃく、○三温 糖、三温糖	○豆乳、○ヨーグルト(無糖)、さけ、し ほり豆腐、米みそ(甘みそ)、すりごま、 ごま、◎牛乳	みかん、ほうれんそう(冷凍)、○バナナ、○みかん 缶、○パイン缶、だいこん、にんじん、ひじき、カット わかめ	豆乳 フルーツヨーグルト せんべい
10水	豆乳	きのこうどん、野菜のかき揚げ ブロッコリーのカニカマサラダ バナナ	冷凍うどん、○焼きおにぎり (冷凍)、油、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、かにかまぼこ、◎豆 乳	バナナ、にんじん、だいこん、ねぎ(冷凍)、しめじ (冷凍)、えのきたけ(冷凍)、きゅうり、○おしゃぶり こんぶ	牛乳 焼きおにぎり こんぶ
11木	豆乳 きゅうりスティック	御飯、わかめスープ マーボー豆腐、春雨サラダ りんご	米、はるさめ、片栗粉、三温 糖、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、 米みそ(甘みそ)、◎豆乳	りんご、○バナナ、ねぎ(冷凍)、もやし、きゅうり、 コーン紙パック、万能ねぎ、カットわかめ、◎きゅう り	牛乳 バナナココア
12金	牛乳	冬野菜カレー、コンソメスープ ツナスパゲティサラダ ヨーグルト	米、さといも(冷凍)、マヨドレ	ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、ツナ油漬 パウチ、◎牛乳	にんじん、だいこん、たまねぎ、きゅうり、れんこん (冷凍)、キャベツ、コーン紙パック	麦茶 ワッフル
13土	豆乳	和風スパゲティ、牛乳 ミニオムレツ、きゅうりとコーンのサラダ	スパゲティ、三温糖、オリ ブ油	○牛乳、牛乳、ふんわりプレーンオムレ ツ、ツナ油漬パウチ、ごま、バター、◎ 豆乳	グレープフルーツ、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ (冷凍)、しめじ(冷凍)、コーン紙パック、カットわか め、刻みのり	牛乳 季節のパン
15月	豆乳	御飯、みそ汁(ねぎ・えのき) 肉じゃが(非常食) 大根のゆかり和え、りんご	米、じゃがいも、しらたき、三 温糖	○豆乳、和牛(もも・赤肉)、米みそ(甘 みそ)、◎豆乳	りんご、だいこん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ね ぎ(冷凍)、えのきたけ(冷凍)	豆乳 たこ焼き
16火	牛乳 バナナチップ	バターロール、野菜スープ ハンバーグ、ツナマヨサラダ みかん	○マフィン、バターロール、マ ヨドレ、○いちごパウダー、三 温糖	○ホイップクリーム、ツナ油漬パウチ、 バター、○牛乳、◎牛乳	みかん、かぶ(冷凍)、にんじん、きゅうり、キャ ベツ、◎バナナ(乾果)	牛乳 パースデーマフィン
17水	豆乳 人参スティック	あんかけ焼きそば、ヤクルト、シュウマイ ひじきとブロッコリーの中巻和え スティックチーズ	ゆで中華めん、○米、片栗 粉、○三温糖、三温糖、こま 油	○牛乳、ヤクルト、スティックチーズ、 豚肉(もも)、かまぼこ、○鶏もも肉、ハム、 ○いわし(煮干し)、○バター、◎豆乳	キャベツ、もやし、にんじん、○たまねぎ、○にんじ ん、ひじき、○コーン缶、◎にんじん	牛乳 チキンライス 食べる小魚
18木	牛乳	御飯、すまし汁(豆腐・かまぼこ) さばの味噌煮 ほうれん草とえのきの海苔和え、バナナ	米、○コッペパン、三温糖	○牛乳、さば、絹ごし豆腐(冷凍)、かま ぼこ、米みそ(甘みそ)、◎牛乳	ほうれんそう(冷凍)、バナナ、ねぎ(冷凍)、えのき たけ(冷凍)、○いちごジャム、にんじん、刻みのり	牛乳 ジャムサンドパン
19金	豆乳	コロコロパン(かぼちゃ) パンプキンシチュー、パーベキューチキン ツナの香味サラダ、みかん	コロコロパン(かぼちゃ)、じゃ がいも(冷凍)、三温糖	鶏もも肉、牛乳、ツナ油漬パウチ、◎豆 乳	みかん、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ(冷凍)、 きゅうり、しめじ(冷凍)	麦茶 ミニたい焼き
20土	豆乳	わかめラーメン、牛乳 チキンミートボール ブロッコリーのごまマヨ和え、オレンジ	ゆで中華めん、マヨドレ	○牛乳、牛乳、鶏もも肉、かまぼこ、す りごま、◎豆乳	オレンジ、にんじん、もやし、ねぎ(冷凍)、きゅうり、 カットわかめ	牛乳 季節のパン
22月	豆乳	ミートソーススパゲティ、チキンスープ コロコロサラダ グレープフルーツ	スパゲティ、じゃがいも(冷 凍)、マヨドレ、○三温糖、三温 糖	○豆乳、○ヨーグルト(無糖)、豚ひき 肉、鶏もも肉、粉チーズ、◎豆乳	グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、カットマト 紙パック、たまねぎ(冷凍)、○バナナ、○もも缶(黄 桃)、○みかん缶、きゅうり	豆乳 フルーツヨーグルト ウエハース
23火	牛乳	御飯、みそ汁(大根・わかめ) 鮭のごま照り焼き ほうれん草の白和え、バナナ	米、つきこんにゃく、三温糖	○牛乳、さけ、しほり豆腐、米みそ(甘 みそ)、すりごま、ごま、◎牛乳	バナナ、ほうれんそう(冷凍)、だいこん、にんじん、 ひじき、カットわかめ	牛乳 ワッフル
24水	豆乳 きゅうりスティック	きのこうどん、野菜のかき揚げ ブロッコリーのカニカマサラダ みかん	冷凍うどん、○じゃがいも(冷 凍)、○押麦、油、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、○鶏もも肉、かにか まぼこ、◎豆乳	みかん、にんじん、○たまねぎ、だいこん、ねぎ(冷 凍)、しめじ(冷凍)、えのきたけ(冷凍)、○にんじ ん、きゅうり、○かぶ(冷凍)、○セロリ、◎きゅう り	牛乳 スコッチブロス (スコットランド)
25木	豆乳	クリスマスピラフ、コーンクリームスープ カップグラタン、ローストチキン 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、○粉糖	○牛乳、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、◎豆乳	いちご、みかん、○いちご、にんじん、きゅうり、コー ン紙パック、たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン	牛乳 選べる キャンドルケーキ
26金	牛乳	冬野菜カレー、コンソメスープ ツナスパゲティサラダ ヨーグルト	米、さといも(冷凍)、マヨドレ	ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、ツナ油漬 パウチ、○いわし(煮干し)、◎牛乳	にんじん、だいこん、たまねぎ、きゅうり、れんこん (冷凍)、キャベツ、コーン紙パック	麦茶、選べる中華まん (肉まん・あんまん) 食べる小魚
27土	豆乳	和風スパゲティ、牛乳 ミニオムレツ、きゅうりとコーンのサラダ グレープフルーツ	スパゲティ、三温糖、オリ ブ油	○牛乳、牛乳、ふんわりプレーンオムレ ツ、ツナ油漬パウチ、ごま、バター、◎ 豆乳	グレープフルーツ、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ (冷凍)、しめじ(冷凍)、コーン紙パック、カットわか め、刻みのり	牛乳 季節のパン
29月	豆乳	鶏のそぼろ丼、みそ汁(ねぎ・えのき) 大根のゆかり和え りんご	米、三温糖	○豆乳、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、 ◎豆乳	りんご、だいこん、にんじん、きゅうり、ねぎ(冷凍)、 えのきたけ(冷凍)、いんげん(冷凍)	豆乳 たこ焼き
30火	豆乳	あんかけ焼きそば、牛乳 シュウマイ、温野菜サラダ スティックチーズ	ゆで中華めん、マヨドレ、片栗 粉	牛乳、スティックチーズ、豚肉(もも)、かま ぼこ、◎豆乳	にんじん、ブロッコリー、キャベツ、かぼちゃ	麦茶 ミニたい焼き
31水	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	○原宿ドック(チーズ)、鶏もも肉、米み そ(甘みそ)、すりごま、◎豆乳、牛乳	みかん、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、 コーン缶、きゅうり	麦茶 原宿ドック(チーズ)

☆ 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	505kcal	21.3g	15.8g	214mg	2.50mg	221μg	0.30mg	0.36mg	27mg
3歳未満児	457kcal	20.8g	15.4g	224mg	2.80mg	192μg	0.27mg	0.36mg	22mg

《今月の食育予定》

- 2日 精進料理の献立になっています。
- 12日 もちつき会を行います。
- 20日 冬至のため、南瓜を使った給食になっています。
- 24日 世界のおやつ スコットランドの『スコッチブロス』になっています。
- 25日 クリスマス献立になっています。



* 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 *

※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。