

令和6年 12月 給食献立表

社会福祉法人多摩養育園
光明第四こども園

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 おしゃぶり昆布	ごはん、白菜のみそ汁、里芋のコロッケ、小松菜の納豆あえ、りんご	さといも(冷凍)、米、○ホットケーキ粉、パン粉、○砂糖、油、小麦粉、玄米	○牛乳、挽きわり納豆、○全卵、○バター、米みそ、油揚げ、◎豆乳	りんご、はくさい、こまつな、もやし、にんじん、○マーレド、キャベツ、○オレンジ天然果汁、こんぶ(だし用)、ひじき	牛乳 オレンジスティックケーキ
3火	飲むヨーグルト	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、グレープフルーツ	米、○食パン、じゃがいも、玄米、油、塩こうじ、三温糖、片栗粉	○牛乳、さけ、鶏もも肉、はんぺん、○バター、○粉チーズ、凍り豆腐、◎ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、にんじん、さやえんどう、カットわかめ	牛乳 チーズトースト
4水	白ぶどう&ほうれんそう	ミニクワッサン、オニオンスープ、ポークビーンズ、ブロッコリーとホタテのサラダ、オレンジ	ミニクワッサン、じゃがいも、マヨネーズ、○砂糖、○リッツ、砂糖、クルトン	○ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、大豆(ゆで)、ほたて貝柱水煮缶、○脱脂粉乳	◎野菜ジュース、オレンジ、たまねぎ、ミニブロッコリー、○みかん缶、○バナナ、ダイオウ、もやし、にんじん、グリーンピース、にんにく	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、○玄米、マヨネーズ、玄米、砂糖	かじき、○牛乳、○鶏もも肉(皮付き)、○ほたて貝柱水煮缶、赤みそ、すりごま(白)、◎ヨーグルト(ドリンク)	キャベツ、キウイフルーツ、もやし、しめじ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、○ねぎ、塩こんぶ、カットわかめ、○しょうが	麦茶 五目ミルク粥
6金	白ぶどう&ほうれんそう	ごはん、わかめスープ、マーボー豆腐、春雨サラダ、みかん	米、○ベルギーワッフル、はるさめ、砂糖、片栗粉、玄米、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、白みそ、白いりごま、テンメンジャン(落花生なしのもの)	◎野菜ジュース、みかん、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、にんじん、干しいたけ、カットわかめ、しょうが	牛乳 ベルギーワッフル
7土	豆びよいちご	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	○牛乳、○原宿ドックチーズ、豚肉(肩ロース)、卵、◎豆乳飲料	たまねぎ、バナナ、ミニブロッコリー、もやし、ねぎ、にんじん、焼きのり、しょうが、カットわかめ	牛乳 原宿ドック
9月	豆乳 おしゃぶり昆布	ごはん、かぼちゃのみそ汁、鶏のから揚げ、ブロッコリーのおかか和え、キウイフルーツ	○さつまいも、米、○砂糖、油、玄米、片栗粉、小麦粉、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、かにかまぼこ、米みそ、かつお節、◎豆乳	かぼちゃ、ミニブロッコリー、キウイフルーツ、コーン缶、ねぎ、しょうが	牛乳 スイートポテト
10火	飲むヨーグルト	とんこつラーメン、シュウマイ、にんじんシリシリ、グレープフルーツ	ゆで中華めん、しゅうまい(冷凍)、○食パン、ごま油	○牛乳、焼き豚、卵、白いりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、にんじん、ねぎ、もやし、キャベツ、○いちごジャム	牛乳 ジャムソフトパン
11水	豆乳 大根スティック	カレーライス、青のリハッシュドポテト、切り干し大根のコールスロー風サラダ、みかん	米、ハッシュドポテト、じゃがいも、○小麦粉、マヨネーズ、玄米、○マヨネーズ、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム、○たこ、○卵、脱脂粉乳、○かつお節、◎豆乳	みかん、たまねぎ、コーン缶、にんじん、切り干しだいこん、あおのり、○あおのり、◎だいこん	牛乳 たこやき
12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、○米、玄米、三温糖、○天かす、てまり麩	○牛乳、さば、白みそ、赤みそ、○干しえび、◎ヨーグルト(ドリンク)	みかん、ほうれんそう、ねぎ、えのきたけ、もやし、なめたけ、○万能ねぎ、みつば	牛乳 天むす風おにぎり
13金	豆乳 きゅうりスティック	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、じゃがいも、さといも、マヨネーズ、○リッツ、玄米、なたね油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ水煮缶、だし入りみそ、油揚げ、○脱脂粉乳、◎豆乳	りんご、たまねぎ、もやし、にんじん、むきえだまめ、にら、ごぼう、ねぎ、ひじき、◎きゅうり	麦茶 プリン リッツクラッカー
14土	豆びよココア	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	○メープルマフィン、スパゲティ、○さつまいも	○牛乳、チキンナゲット、たらこ、○生クリーム、ペーコン、バター、○黒ごま、◎豆乳飲料	バナナ、えのきたけ、しいたけ、さやえんどう、しめじ、にんじん、焼きのり	牛乳 モンブラン
16月	豆乳 おしゃぶり昆布	ごはん、白菜のみそ汁、ヒレカツ、小松菜の納豆あえ、りんご	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、パン粉、油、小麦粉、玄米	○牛乳、豚肉(ヒレ)、挽きわり納豆、○全卵、○バター、米みそ、油揚げ、◎豆乳	りんご、はくさい、こまつな、もやし、にんじん、○マーレド、○オレンジ天然果汁、ひじき	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、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、グレープフルーツ	米、○食パン、じゃがいも、玄米、油、塩こうじ、三温糖、片栗粉	○牛乳、さけ、鶏もも肉、はんぺん、○バター、○粉チーズ、凍り豆腐、◎ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、にんじん、さやえんどう、カットわかめ	牛乳 チーズトースト
18水	豆乳 大根スティック	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	マカロニスパゲティ、○パイナップル、マヨネーズ、三温糖、○砂糖	○牛乳、チキンナゲット、豚ひき肉、○生クリーム、ペーコン、ほたて貝柱水煮缶、バター、◎豆乳	オレンジ、ミニブロッコリー、ほうれんそう(冷凍)、たまねぎ、もやし、ホルムトマ豆苗、にんじん、グリーンピース(冷凍)、セロリ、◎だいこん	牛乳 ミルフィーユ
19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、○小麦粉、○やまいも、マヨネーズ、玄米、○マヨネーズ、砂糖	○牛乳、かじき、○豚肉(もも)、赤みそ、○干しえび、○かつお節、すりごま(白)、◎ヨーグルト(ドリンク)	キャベツ、キウイフルーツ、もやし、○キャベツ、しめじ、えのきたけ、にんじん、○ねぎ、ねぎ、塩こんぶ、カットわかめ、○あおのり	牛乳 お好み焼き
20金	豆乳 きゅうりスティック	ごはん、わかめスープ、マーボー豆腐、春雨サラダ、みかん	米、○食パン、はるさめ、○砂糖、砂糖、○なたね油、片栗粉、玄米、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、○きな粉、白みそ、白いりごま、テンメンジャン(落花生なしのもの)、◎豆乳	みかん、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、にんじん、干しいたけ、カットわかめ、しょうが、◎きゅうり	牛乳 揚げパン
21土	豆びよいちご	八王子ラーメン、ぎょうざ、ほうれん草のナムル、バナナ	ゆで中華めん、ぎょうざ(冷凍)、○メロンパン、ごま油、油	○牛乳、焼き豚、白いりごま、◎豆乳飲料	バナナ、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、コーン缶、にんじん、たけのこ(塩漬なし)	牛乳 バニラメロンパン
23月	豆乳	しっぽうどん、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	ゆでうどん、○米、○もち米、天ぷら粉、油、○三温糖、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ちくわ、油揚げ、○こしあん(生)、かにかまぼこ、○きな粉、かつお節、◎豆乳	ミニブロッコリー、キウイフルーツ、コーン缶、にんじん、だいこん、○だいこん(おろし)、万能ねぎ、あおのり	牛乳 3種のおはぎ
24火	飲むヨーグルト	サンマーメン、手作りシュウマイ、にんじんシリシリ、グレープフルーツ	ゆで中華めん、○ぎょうざの皮、片栗粉、しゅうまいの皮、ごま油、○マヨネーズ、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、卵、豚肉(肩ロース)、○たらこ、白みそ、○しらす干し、◎ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、にんじん、もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、たけのこ、○焼きのり、干しいたけ、黒くらはげ、しょうが	牛乳 せんべい屋さん
25水	アップル&キャロット	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、じゃがいも、パン粉、○星の巻、○水あめ、○アラザン、油	○牛乳、豚ひき肉、○ホイップクリーム、ウインナー、牛乳、スライスチーズ、卵	トマトビュレ、もも缶(黄糖)、みかん缶、○いちご、たまねぎ、にんじん、キウイフルーツ、キャベツ、れんこん、いちご、サニーレタス、焼きのり、にんにく、◎野菜ジュース	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、○米、玄米、三温糖、○天かす、てまり麩	○牛乳、さば、白みそ、赤みそ、○干しえび、◎ヨーグルト(ドリンク)	みかん、ほうれんそう、ねぎ、えのきたけ、もやし、なめたけ、○万能ねぎ、みつば	牛乳 天むす風おにぎり
27金	豆乳 きゅうりスティック	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、じゃがいも、さといも、マヨネーズ、○リッツ、玄米、なたね油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ水煮缶、だし入りみそ、油揚げ、○脱脂粉乳、◎豆乳	りんご、たまねぎ、もやし、にんじん、むきえだまめ、にら、ごぼう、ねぎ、ひじき、◎きゅうり	麦茶 プリン リッツクラッカー
28土	豆びよココア	ハヤシライス、たまごとトマトのスープ、マカロニサラダ、みかん	米、○小麦粉、マカロニ、○砂糖、マヨネーズ、玄米、片栗粉、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、○卵、ツナ水煮缶、○無塩バター、◎豆乳飲料	たまねぎ、みかん、トマト、キャベツ、きゅうり、にんじん、マッシュルーム、カットわかめ	牛乳 マフィン
30月	豆びよいちご	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、○ベルギーワッフル、砂糖、玄米	○牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、◎豆乳飲料	たまねぎ、バナナ、ミニブロッコリー、もやし、ねぎ、にんじん、焼きのり、しょうが、カットわかめ	牛乳 ベルギーワッフル
31火	豆びよココア	カレーライス、青のリハッシュドポテト、切り干し大根のコールスロー風サラダ、みかん	米、ハッシュドポテト、じゃがいも、マヨネーズ、玄米、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム、脱脂粉乳、◎豆乳飲料	みかん、たまねぎ、コーン缶、にんじん、切り干しだいこん、あおのり	牛乳 厚切りバーム



☆ 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	521kcal	20.2g	19.0g	208mg	2.1mg	174μg	0.38mg	0.41mg	33mg
3歳未満児	490kcal	19.9g	17.9g	214mg	2.2mg	144μg	0.33mg	0.41mg	28mg

☆ 今月の行事食 ☆

- 2日: 精進料理
- 5日: ミルク粥(成道会は8日)
- 18日: 誕生会
- 23日: もちつき
- 24日: サンマーメン・シュウマイ(郷土料理)
せんべい屋さん
- 25日: クリスマスメニュー



・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。