

令和6年 12月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第七こども園

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	牛乳 さつまいもチップ	御飯、みそ汁(白菜・油揚げ)、里芋のコロケ、納豆和え、りんご	里芋、米、○食パン、パン粉、油、小麦粉、○砂糖、◎さつまいもチップ	○牛乳、挽きわり納豆、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	りんご、はくさい、こまつな、もやし、にんじん、キャベツ、えのきたけ、こんぶ(だし用)、ひじき	牛乳 フレンチトースト
3火	豆乳(バナナ)	丸パン、ミネストローネ、スペイン風オムレツ、ブロッコリーサラダ、パイナップル	ロールパン、じゃがいも、○砂糖、マカロニ、油、砂糖、ごま油	○牛乳、卵、○生揚げ、牛ひき肉、○豚ひき肉、ハム、チーズ、ベーコン、○米みそ(甘みそ)、○いわし(煮干し)、◎豆びよ(バナナ)	トマトピューレ、ミニブロッコリー、パイナップル、たまねぎ、キャベツ、にんじん	牛乳 厚揚げの田楽みそ焼き 小魚
4水	のむヨーグルト	御飯、さつまいものみそ汁、肉豆腐、大根と人参の甘酢和え、みかん	米、さつまいも、砂糖	○牛乳、○ホイップクリーム、豚肉(ばら)、焼き豆腐、米みそ、◎ヨーグルト(ドリンク)、	みかん、だいこん、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ	牛乳 ココアホイップ リッツサンド
5木	牛乳 干しいも	御飯、すまし汁(えのき・麩・みつば)、鮭のちゃんちゃん焼き、きゅうりと竹輪の和え物、キウイフルーツ	○フライドポテト、米、○油、焼ふ、三温糖、バター、ごま油、◎蒸し切干しいも	○調製豆乳、さけ、ちくわ、米みそ、◎牛乳	キウイフルーツ、きゅうり、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、みつば	豆乳 フライドポテト
6金	ジョア	完熟トマトのミートスパゲティ、牛乳、ほうれん草と卵のサラダ、りんご	スパゲティ、○米、マヨドレ、油	牛乳、豚ひき肉、○牛乳、ベーコン、◎ジョア マスカット、粉チーズ	たまねぎ、りんご、ほうれん草、トマトピューレ、レタス、にんじん、コーン缶、	ほうじ茶 ミルク粥
7土	豆乳(いちご)	上海焼きそば、牛乳、コロコロサラダ、バナナ	焼きそばめん、○ミニたい焼き、じゃがいも、マヨドレ、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、えび(むき身)、◎豆びよ(いちご)	バナナ、にんじん、きゅうり、もやし、にら	ほうじ茶 ミニたい焼き
9月	のむヨーグルト	ふりかけ御飯、味噌汁(ねぎ・わかめ)、手作りさつま揚げ、ひじきの中華和え、みかん	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油	白身魚すり身、○牛乳、えび、米みそ、ハム、ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	みかん、ねぎ、にんじん、コーン缶、えだまめ、たまねぎ、ごぼう、ひじき、カットわかめ	ほうじ茶 苺パバロア
10火	豆乳 バナナチップ	バターロール、グラタン、コーンレタスサラダ、きのこスープ、パイナップル	○焼きそばめん、ロールパン、マカロニ、小麦粉、バター	○牛乳、牛乳、○豚肉(もも)、鶏もも肉、ピザ用チーズ、ベーコン、ツナ油漬缶、えび(むき身)、○干しえび、◎調製豆乳	たまねぎ、コーン缶、パイナップル、○キャベツ、きゅうり、レタス、○にんじん、ほうれん草、もやし、しめじ、こまつな、えのきたけ、○ピーマン、マッシュルーム、○あおのり、◎バナナ(乾果)、○こん	牛乳 栄養いっぱい焼きそば 昆布
11水	豆乳(いちご)	卵とプリの照焼丼、もずくのスープ、春雨とカニカマのサラダ、りんご	米、はるさめ、砂糖、ごま油	○牛乳、さけ、○つぶしあん(砂糖添加)、炒り卵、鶏もも肉(皮付き)、えび、かにかまぼこ、ごま、◎豆びよ(いちご)	りんご、もずく、きゅうり、もやし、みつば、刻みのり	牛乳 あんロールパイ
12木	牛乳 さつまいもチップ	御飯、みそ汁(白菜・油揚げ)、鶏肉のおろし煮、小松菜のなめたけ和え、みかん	米、砂糖、○肉まん	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ、油揚げ、◎牛乳	みかん、だいこん、こまつな、はくさい、なめたけ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、しょうが、◎にんじん	牛乳 肉まん
13金	ジョア	御飯、味噌汁(ねぎ・わかめ)、高野豆腐のオランダ煮、豆苗とブロッコリーサラダ、キウイフルーツ	米、じゃがいも、○サラダせんべい、片栗粉、油、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、○ごま、◎ジョア マスカット	キウイフルーツ、ブロッコリー、ねぎ、トウモロコシ(芽ばえ)、きゅうり、にんじん、もやし、○さやえんどう、カットわかめ	牛乳 サラダせんべい
14土	豆乳(バナナ)	サーモンクリームスパゲティ、ポパイサラダ、オレンジ	スパゲティ、マヨドレ、オリーブ油、○コーンブレッド	牛乳、べにさけ、ベーコン、◎豆びよ(バナナ)	ほうれん草、オレンジ、たまねぎ、いんげん、マッシュルーム	牛乳 コーンブレッド
16月	豆乳(ココア)	丸パン、ミネストローネ、スペイン風オムレツ、ブロッコリーサラダ、パイナップル	ロールパン、じゃがいも、○砂糖、マカロニ、油、砂糖、ごま油	○牛乳、卵、○生揚げ、牛ひき肉、○豚ひき肉、ハム、チーズ、ベーコン、○米みそ(甘みそ)、◎豆びよ(ココア)	ホールトマト缶詰、ミニブロッコリー、パイナップル、たまねぎ、キャベツ、にんじん	牛乳 厚揚げの田楽みそ焼き
17火	牛乳 バナナチップ	ヒレカツカレー、ドリンクバイキング(りんご・オレンジ・ぶどう)、コールスローサラダ、バナナ	米、○バター、○ホットケーキミックス、○砂糖、マヨドレ、油	○生クリーム、○牛乳、○卵、ハム、◎牛乳、ヒレカツ	りんご果汁、オレンジ果汁、ぶどう果汁、バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン缶、○ホイップクリーム、メープルシロップ◎バナナチップ	ほうじ茶 しろくまちゃんの ホットケーキ
18水	のむヨーグルト	御飯、さつまいものみそ汁、肉豆腐、大根と人参の甘酢和え、みかん	米、さつまいも、砂糖	○牛乳、○ホイップクリーム、豚肉(ばら)、焼き豆腐、米みそ、◎ヨーグルト(ドリンク)	みかん、だいこん、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ	牛乳 ココアホイップ リッツサンド
19木	牛乳 しめじ炒め	御飯、すまし汁(えのき・麩・みつば)、鮭のちゃんちゃん焼き、きゅうりと竹輪の和え物、キウイフルーツ	○フライドポテト、米、○油、焼ふ(板ふ)、三温糖、バター、ごま油	○調製豆乳、さけ、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、◎調製豆乳	キウイフルーツ、きゅうり、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、みつば、◎しめじ	豆乳 フライドポテト
20金	麦茶 もち米	けんちんうどん、牛乳、キャベツのしらす和え、みかん	ゆでうどん、砂糖、油、○三温糖◎もち米	牛乳、鶏もも肉、つぶしあん、きな粉、しらす干し、油揚げ、かつお節、	○かぼちゃ、みかん、キャベツ、だいこん、ほうれん草、はくさい、にんじん、ねぎ、干しいたけ	ほうじ茶 冬至かぼちゃ
21土	豆乳(ココア)	ポロネーゼスパゲティ、牛乳、ひじきサラダ、バナナ	バター、砂糖、○ウエハース	牛乳、豚ひき肉、ツナ湯漬缶、◎ヨーグルト、◎豆びよ(ココア)	バナナ、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、だいこん、きゅうり、キャベツ、ひじき、にんにく	ほうじ茶 ヨーグルト 麦ふあー
23月	ジョア	バターロール、グラタン、コーンレタスサラダ、きのこスープ、パイナップル	○焼きそばめん、ロールパン、マカロニ、小麦粉、バター	○牛乳、牛乳、○豚肉(もも)、鶏もも肉、チーズ、ベーコン、ツナ油漬缶、えび、○干しえび、◎ジョア	たまねぎ、コーン缶、パイナップル、○キャベツ、レタス、きゅうり、○もやし、ほうれん草、○にんじん、しめじ、こまつな、えのきたけ、マッシュルーム、○ピーマン、○あおのり	牛乳 栄養いっぱい焼きそば
24火	のむヨーグルト	クリスマスピラフ、コーンクリームスープ、豚肉のチーズロールフライ、ブロッコリーとトマトのサラダ、オレンジ	米、パン粉、油、小麦粉	豚肉(ロース)、牛乳、チーズ、ベーコン、ハム、スライスチーズ、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、○いちご、ミニトマト、にんじん、コーン缶、ピーマン、○ホイップクリーム、ビスケット、フルーツミックス、いちご	ほうじ茶 クリスマスケーキ
25水	豆乳(いちご)	卵とプリの照焼丼、もずくのスープ、春雨とカニカマのサラダ、りんご	米、はるさめ、砂糖、ごま油	○牛乳、さけ、○つぶしあん、炒り卵、鶏もも肉(皮付き)、えび、かにかまぼこ、ごま、◎豆びよ(いちご)	りんご、もずく、きゅうり、もやし、みつば、刻みのり	牛乳 あんロールパイ
26木	豆乳 干しいも	完熟トマトのミートスパゲティ、牛乳、ほうれん草と卵のサラダ、みかん	スパゲティ、○米、マヨドレ、油、◎蒸し切干しいも	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、◎調製豆乳	みかん、たまねぎ、ほうれん草、トマトピューレ、レタス、にんじん、コーン缶、セロリー	ほうじ茶 選べるおにぎり
27金	豆乳(バナナ)	御飯、味噌汁(ねぎ・わかめ)、高野豆腐のオランダ煮、豆苗とブロッコリーサラダ、キウイフルーツ	米、じゃがいも、○ぎょうざの皮、片栗粉、油、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、○とろけるチーズ、○ウインナー、ごま、◎豆びよ(バナナ)	キウイフルーツ、ブロッコリー、ねぎ、トウモロコシ(芽ばえ)、きゅうり、にんじん、もやし、○ピーマン、○たまねぎ、さやえんどう、カットわかめ	牛乳 パリパリピザ
28土	ジョア	甘辛肉うどん、牛乳、もやしのナムル、オレンジ	ゆでうどん、砂糖、油、ごま油、○肉まん	牛乳、牛肉(ばら)、ごま、◎ジョア マスカット	たまねぎ、オレンジ、もやし、こまつな、にんじん	ほうじ茶 肉まん
30月	豆乳(いちご)	とんこつ醤油ラーメン、牛乳、ブロッコリーサラダ、バナナ	ゆで中華めん、マヨドレ	牛乳、豚肉(もも)、ハム、◎豆びよ(いちご)	バナナ、にんじん、ミニブロッコリー、ねぎ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン缶	麦茶 星せんべい
31火	豆乳(バナナ)	ナポリタンスパゲティ、牛乳、ポテトサラダ、パイナップル	じゃがいも、スパゲティ、マヨドレ、バター	牛乳、ウインナー、ハム、◎豆びよ(バナナ)、粉チーズ	パイナップル、たまねぎ、ピーマン、にんじん、コーン缶、マッシュルーム、きゅうり	麦茶 ビスコ

☆ 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	513kcal	19.4g	16.9g	188mg	2.10mg	166μg	0.32mg	0.33mg	33mg
3歳未満児	481kcal	19.5g	16.2g	254mg	2.40mg	214μg	0.32mg	0.37mg	27mg



《今月の食育予定》

- ・ 2日 給食は精進料理の献立になっています。
- ・ 20日 もちつき会を行います。幼児のみ食べます。
- ・ 20日 21日冬至のため、南瓜を使ったおやつになっています。
- ・ 24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下さい *

※毎週火曜日は、噛み応えのあるおやつを提供し噛む力を育てています。