

# 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	
1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、みかん	さといも(冷凍)、米、○じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、○小麦粉、玄米、○油	○牛乳、豚ひき肉、挽きわら納豆、白みそ、油揚げ、○脱脂粉乳、○バター、○豆乳	みかん、ほくさい、ごまつな、○たまねぎ、もやし、にんじん、キャベツ、○にんじん、こんぶ(だし用)、ひじき、きゅうり	牛乳 シェバードパイ
2火	飲むヨーグルト	ごはん、なめこのみそ汁、鶏肉の照り焼き、ひじきと枝豆のサラダ、りんご	米、玄米、三温糖、マヨドレ、ごま油、○クレープシート	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、絹豆腐、○ハイップクリーム、ツナ水煮缶、赤みそ、○ヨーグルト(ドリンク)	りんご、なめこ、コーン、えだまめ、にんじん、○バナナ、ねぎ、ひじき	牛乳 バナナキャラメル クレープ
3水	豆乳 大根スティック	きつねうどん、ちくわの磯辯揚げ、もやしとホタテのサラダ、キウイフルーツ	ゆでうどん、○食パン、天ぷら粉、油、マヨドレ、○マヨドレ	○牛乳、ちくわ、ほたて貝柱、油揚げ、○スライスチーズ、○豆乳	チングンサイ、もやし、キウイフルーツ、ほうれんそう、ねぎ、○刻みのり、あおのり、○だいこん	牛乳 のりチーズサンド
4木	飲むヨーグルト	ごはん、みそ汁(揚げ・なす)、アジの蒲焼き、キャベツのゆかりあえ、オレンジ	米、○砂糖、○麩、油、片栗粉、玄米、砂糖	○牛乳、あじ、○バター、油揚げ、白みそ、赤みそ、かつお節、○ヨーグルト(ドリンク)	キャベツ、オレンジ、なす、あさつき、ゆかり	牛乳 お麩ラスク
5金	豆乳 人参スティック	ごはん、中華風コーンスープ、チンジャオロース、春雨サラダ、グレープフルーツ	米、はるさめ、片栗粉、油、玄米、砂糖、三温糖、ごま油、○スティックケーキ	○牛乳、豚肉(ばら)、卵、ハム、○豆乳	◎にんじん、グレープフルーツ、クリームコーン缶、にんじんのこ(ゆで)、ビーマン、ねぎ、きゅうり、赤ビーマン、黄ビーマン、チングンサイ、にんじん、干しいたけ	牛乳 スティックケーキ
6土	野菜ジュース	ハヤシライス、牛乳、マカロニサラダ、バナナ	米、マカロニ、マヨドレ、○原宿ドック、玄米	牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ水煮缶	◎野菜ミックスジュース、たまねぎ、バナナ、キャベツ、きゅうり、にんじん、マッシュルーム	麦茶 原宿ドック
8月	豆乳 きゅうりスティック	八王子ラーメン、揚げワンタン、にんじんシリシリ、みかん	ゆで中華めん、ワンタンの皮、○かゆ、油、ごま油	卵、○牛乳、焼き豚、豚ひき肉、○鶏ひき肉、○豆乳	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、コーン、みかん、○しめじ、○あさつき、○きゅうり	麦茶 ミルク粥 (かゆは非常食を使用)
9火	飲むヨーグルト	☆郷土料理・山形県☆ ごはん、芋煮汁、かじきのねぎ塩焼き、切り干し大根とさつま揚げの炒り煮、キウイフルーツ	米、○ハイ安、さといも(冷凍)、ごまにんにく、玄米、○粉糖、油、ごま油、○グラニユーズ	○牛乳、かじき、豚肉(肩ロース)、さつま揚げ、○ヨーグルト(ドリンク)	キウイフルーツ、ねぎ、切り干し大根、にんじん、ごぼう、干しいたけ	牛乳 シュガーパイ
10水	豆乳 大根スティック	大根カレー、牛乳、プロッコリーとしめじのマヨサラダ、グレープフルーツ	米、○好み焼き粉、マヨドレ、玄米、○マヨドレ	牛乳、豚肉(肩)、○魚肉ソーセージ、サラダチーズ、○干しそば、○豆乳	グレープフルーツ、プロッコリー、しめじ、たまねぎ、だいこん、にんじん、○刻みのり、○あおのり、○だいこん	☆郷土料理・青森県☆ 麦茶 どんどん焼き
11木	飲むヨーグルト	丸パン、ミルクスープ、豆腐のミートグラタン、海藻サラダ、選べるフルーツ(オレンジ又はバナナ)	丸パン、○米、パン粉、○油、○玄米	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉(○豚肉(もも)、ツナ水煮、ペークン、粉チーズ、ピザ用チーズ、○油揚げ、バター、脱脂粉乳、ホワイトソース、○ヨーグルト(ドリンク)	キャベツ、パン、オレンジ、三温糖、クリームコーン缶、ほうれんそう、たまねぎ、もやし、にんじん、しめじ、○刻みこんぶ、海藻ミックス、○しょうが	麦茶 ししじゅうしおにぎり
12金	豆乳 人参スティック	ごはん、鶏のすまし汁、さけの西京焼き、高野豆腐のオランダ煮、りんご	米、○食パン、じゃがいも、玄米、油、三温糖、片栗粉	○牛乳、さけ、鶏もも肉、○つぶあん、鶏ささ身、凍り豆腐、○バター、西京みそ、○豆乳	◎にんじん、りんご、にんじん、みつば、さやえんどう、カットわかめ	牛乳 小倉トースト
13土	野菜ジュース	ソースかつ丼、白菜のみそ汁、ほうれん草のなめたけ和え、バナナ	米、○じゃがいも、パン粉、油、○小麦粉、小麦粉、玄米、○油	○牛乳、豚肉(ヒレ)、○豚ひき肉、白みそ、赤みそ、油揚げ、○脱脂粉乳、○バター	◎野菜ミックスジュース、バナナ、ほうれんそう、もやし、はさみ、○たまねぎ、キャベツ、なめたけ、○にんじん	牛乳 シェバードパイ
15月	豆乳 きゅうりスティック	ボバイロール、白菜のコンソメスープ、チーズはんぺんフライ、大根と帆立のマリネ風、グレープフルーツ	ボバイロール、小麦粉、パン粉、三温糖、油、○中華まん	はんぺん、帆立水煮フレーク、ペークン、チーズ、○豆乳	グレープフルーツ、にんじん、だいこん、はくさい、きゅうり、たまねぎ、○きゅうり	★第五の日★ 麦茶 肉まん又はあんまん
16火	飲むヨーグルト	ごはん、なめこのみそ汁、鶏肉の照り焼き、ひじきと枝豆のサラダ、りんご	米、玄米、三温糖、マヨドレ、ごま油、○クレープシート	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、絹豆腐、○ハイップクリーム、ツナ水煮、赤みそ、○ヨーグルト(ドリンク)	りんご、なめこ、コーン、えだまめ、にんじん、○バナナ、ねぎ、ひじき	牛乳 バナナキャラメル クレープ
17水	豆乳 大根スティック	ごはん、みそ汁(揚げ・なす)、アジの蒲焼き、キャベツのゆかりあえ、オレンジ	米、○麩、油、片栗粉、玄米、○油、砂糖	○牛乳、あじ、油揚げ、白みそ、赤みそ、かつお節、○豆乳	キャベツ、オレンジ、なす、あさつき、ゆかり、○だいこん	牛乳 お麩スナック
18木	飲むヨーグルト	きつねうどん、ちくわの磯辯揚げ、もやしとホタテのサラダ、キウイフルーツ	ゆでうどん、○米、○もち米、油、天ぷら粉、マヨドレ、○三温糖	ちくわ、ほたて貝柱、油揚げ、○ごしらん、○きな粉、○ヨーグルト(ドリンク)	チングンサイ、もやし、キウイフルーツ、ほうれんそう、ねぎ、○だいこん(おろし)、あおのり	麦茶 3種のおはぎ (あんこ・きな粉・大根卸)
19金	豆乳	★誕生会メニュー★ チャーハン、わかめスープ、手作りシュウマイ、ほうれん草のナムル、選べるフルーツ(りんご又はバナナ)	米、○ホットケーキ粉、じゅうまいの皮、片栗粉、ごま油、アラザン、玄米、砂糖、○砂糖	○牛乳、豚ひき肉、焼き豚、○無塩バター、白いごま、白みそ、○生クリーム、○豆乳	ほうれんそう、りんご、もやし、ハナチ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、たけのこ(ゆで)、カットわかめ、干しいたけ、○いちご	牛乳 誕生会デザート
20土	野菜ジュース	豚丼、みそ汁(キャベツ・あげ)、おからサラダ、バナナ	米、○ロールパン、○油、玄米、マヨドレ、砂糖、○コロッケ	○牛乳、豚肉(肩ロース)、おから、白みそ、赤みそ、ハム、油揚げ	◎野菜ミックスジュース、バナナ、プロッコリー、たまねぎ、キャベツ、○にんじん	牛乳 コロッケパン
22月	豆乳 きゅうりスティック	☆郷土料理・山形県☆ わかめごはん、納豆汁、かぼちゃのコロッケ、にんじんシリシリ、みかん	米、○ぎょうざの皮、パン粉、小麦粉、油、○マヨドレ、ごま油	○牛乳、絹豆腐、卵、挽きわら納豆、赤みそ、○たらこ、○豆乳	かぼちゃ、みかん、にんじん、コーン、ねぎ、○刻みのり、わかめ、○きゅうり	牛乳 たらこマヨせんべい
23火	飲むヨーグルト	☆郷土料理・山形県☆ ごはん、芋煮汁、かじきのねぎ塩焼き、切り干し大根とさつま揚げの炒り煮、キウイフルーツ	米、○小麦粉、さといも(冷凍)、ごまにんにく、○油、油、砂糖、玄米、油、ごま油	○牛乳、かじき、豚肉(肩ロース)、さつま揚げ、○ヨーグルト(ドリンク)	キウイフルーツ、ねぎ、切り干し大根、にんじん、ごぼう、干しいたけ	牛乳 ちんすこう
24水	豆乳 大根スティック	ごはん、中華風コーンスープ、マー婆ー豆腐、春雨サラダ、グレープフルーツ	米、○小麦粉、はるさめ、○やまといも、○油、○粉糖、片栗粉、玄米、○マヨドレ、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、○豚肉(もも)、ハム、白みそ、○干しそば、○かつお節、○豆乳	グレープフルーツ、ねぎ、クリームコーン缶、○キャベツ、きゅうり、チングンサイ、にんじん、干しいたけ、○ねぎ、○あおのり、○だいこん	麦茶 お好み焼き
25木	飲むヨーグルト	★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	フライドポテト、丸パン、油、じゃがいも、パン粉、○ロールケーキ、麩、○トッピングシュガー	○牛乳、豚ひき肉、○ハイップクリーム、ウインナー、牛乳、スライスチーズ、○ヨーグルト(ドリンク)	トマトピューレ、もも缶(黄桃)、みかん缶、たまねぎ、○いちご、にんじん、キウイフルーツ、キャベツ、れんこん、サニーレタス、焼きのり、○パイン缶	牛乳 クリスマスデザート
26金	豆乳 人参スティック	ごはん、鶏のすまし汁、さけの西京焼き、高野豆腐のオランダ煮、りんご	米、○食パン、じゃがいも、玄米、油、三温糖、片栗粉	○牛乳、さけ、鶏もも肉、鶏ささ身、凍り豆腐、○バター、西京みそ、○粉チーズ、○豆乳	◎にんじん、りんご、にんじん、みつば、さやえんどう、カットわかめ、○バセリ粉	牛乳 チーズトースト
27土	野菜ジュース	みそラーメン、いかメンチ、プロッコリーのおかか和え、みかん	ゆで中華めん、○米、油、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、いかメンチ、かにかまぼこ、赤みそ、かつお節	◎野菜ミックスジュース、プロッコリー、みかん、コーン、もやし、にんじん、にら、○塩こんぶ	牛乳 昆布おにぎり
29月	野菜ジュース	しつぽくうどん、厚揚げのケチャップ煮、ほうれん草のなめたけ和え、バナナ	ゆでうどん、○たいやき	○牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、油揚げ	◎野菜ミックスジュース、バナナ、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、にんじん、だいこん、なめたけ、万能ねぎ	牛乳 たいやき
30火	野菜ジュース	ナポリタン、コーンスープ、プロッコリーとしらす和え、フルーツヨーグルト	○食パン、スパゲティー、砂糖	○牛乳、ヨーグルト(無糖)、牛乳、ウインナー、牛乳、スライスチーズ、脱脂粉乳、かつお節	◎野菜ミックスジュース、プロッコリー、もやし、もも缶(黄桃)、みかん缶、たまねぎ、ビーマン、コーン、○いちごジャム、マッシュルーム、バセリ粉	牛乳 ジャムサンド
31水	野菜ジュース	ごはん、わかめのみそ汁、のりっこチキン、ほうれん草とコーンのソテー、みかん	米、玄米、油、○せんべい	○牛乳、のりっこチキン、白みそ、油揚げ、バター	◎野菜ミックスジュース、みかん、ほうれんそう、コーン、カットわかめ	牛乳 サラダせんべい



☆ 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	561kcal	22.4g	17.5g	241mg	2.4mg	186μg	0.31mg	0.35mg	20mg
3歳未満児	5240kcal	21.0g	16.3g	225mg	2.3mg	199μg	0.28mg	0.31mg	21mg

・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。

・第五の日は肉まんかあんまんのどちらかを選んでもらいます。

✿ 今月の行事食 ✿

- 1日:精進料理
- 8日:成道会
- 18日:もちつき
- 19日:誕生会
- 22日:冬至
- 25日:クリスマス会

