

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、挽きわり納豆、白みそ、 油揚げ、○脱脂粉乳、○バター、◎豆乳	みかん、はくさい、こまつな、○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 シェパードパイ
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、 ○ホイップクリーム、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、ちくわの磯辺揚げ、 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	チンゲンサイ、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、中華風コンソスープ、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、たけのこ(ゆで)、ピーマン、 ねぎ、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、 チンゲンサイ、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、○腐唐ドック、 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、揚げワナンタ、 にんじんシリシリ、みかん	ゆで中華めん、 ワナンタの皮、○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、○ハイド、さといも(冷凍)、 糸こんにゃく、玄米、○粉糖、 油、ごま油、○グラニュー糖	○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、 切り干しだいこん、 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、ブロッコリーとしめじのマヨサラダ、 グレープフルーツ	米、○お好み焼き粉、 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、○干しえび、◎豆乳	グレープフルーツ、ブロッコリー、 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、 ベーコン、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、バナナ、オレンジ、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、○しよが	麦茶 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(にレ)、○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、はくさい、○たまねぎ、キャベツ、 なめたけ、○にんじん	牛乳 シェパードパイ
15月	豆乳 きゅうりスティック	ポパイロール、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	ポパイロール、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、 ベーコン、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、 ○ホイップクリーム、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、ちくわの磯辺揚げ、 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、 ○こしあん、○きな粉、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	チンゲンサイ、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・大根煎し)
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、 しょうまいの皮、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、 白みそ、赤みそ、白いりごま、白みそ、 ○生クリーム、◎豆乳	ほうれんそう、りんご、もやし、 バナナ、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、ブロッコリー、 たまねぎ、キャベツ、○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、挽きわり納豆、 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)、 糸こんにゃく、○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、 切り干しだいこん、 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、中華風コンソスープ、マーボー豆腐、 春雨サラダ、グレープフルーツ	米、○小麦粉、はるさめ、 ○やまいも、砂糖、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、○干しえび、○かつお節、 テンメンジャン(落花生なしのもの)、◎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、チンゲンサイ、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、○ホイップクリーム、 ウインナー、牛乳、スライスチーズ、 ◎ヨーグルト(ドリンク)	トマトビュレ、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、 ○パセリ粉	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、 ブ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、ブロッコリー、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	しっぽううどん、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、コンソスープ、ブ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、バター、しらす干し、 脱脂粉乳、かつお節	◎野菜ミックスジュース、ブロッコリー、もやし、 もも缶(黄桃)、みかん缶、たまねぎ、ピーマン、 コーン、○いちごジャム、マッシュルーム、 パセリ粉	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、のりこちキン、 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、のりこちキン、 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

