

# 令和6年 12月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園  
光明第三こども園

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 人参スティック	御飯、みそ汁(白菜・油揚げ) 里芋のコロッケ 納豆和え、りんご	さといも、米、○食パン パン粉、油、小麦粉 ○バター、○砂糖	挽きわり納豆、○牛乳 ○生クリーム、油揚げ ○練乳、◎牛乳、米みそ	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 ひじき、◎にんじん	ほうじ茶 クリームボックス
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	丸パン、○砂糖 じゃがいも、マヨドレ マカロニ、油	卵、○生揚げ、牛ひき肉 ○豚ひき肉、ベーコン、ハム チーズ、◎豆びよ(バナナ) ○米みそ、○いわし(煮干し)	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	ほうじ茶 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 ○砂糖、○小麦粉 ○バター、○ジャム	○牛乳、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 北欧クッキー ハッロングロツトル
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	米、○油、焼ふ、三温糖 バター、ごま油 ◎蒸し切干しいも	○牛乳、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	ほうじ茶 ミルク粥
6金	豆乳(いちご)	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 マヨドレ、油 ○原宿ドック	牛乳、豚ひき肉、卵 ベーコン、◎豆びよ(いちご)	たまねぎ、りんご、ほうれん草、トマト レタス、にんじん、コーン缶、セロリー	ほうじ茶 原宿ドック(ココア)
7土	ジョア	上海焼きそば、牛乳 コロコロサラダ、バナナ	焼きそばめん じゃがいも、マヨドレ ごま油	○プリン、牛乳、豚肉(もも) えび、◎ジョア マスカット	バナナ、にんじん きゅうり、もやし、にら	ほうじ茶 プリン
9月	のむヨーグルト	卵とプリの照焼井、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、プリ 炒り卵、鶏もも肉、えび、ごま ◎ヨーグルト(ドリンク)、カニカマ	りんご、もずく、きゅうり、もやし みつば、刻みのり、にんじん	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、きのこスープ マカロニグラタン コーンレタスサラダ、パイナップル	○焼きそば麺 ロールパン、マカロニ 小麦粉、バター	○牛乳、牛乳、○豚肉、チーズ 鶏もも肉、ベーコン、ツナ ○干しえび、◎調製豆乳	玉ねぎ、コーン缶、パイナップル、○にんじん ○キャベツ、胡瓜、レタス、ほうれん草、○もやし しめじ、小松菜、えのきたけ、○ピーマン、○こんぶ マッシュルーム、◎バナナチップ	牛乳 栄養いっぱい焼きそば 昆布
11水	豆乳(いちご)	手作りふりかけ御飯、味噌汁(ねぎ・なめこ) 手作りさつま揚げ ひじきの中華和え、バナナ	米、油、砂糖 片栗粉、ごま油 ○パイシート	白身魚すり身、えび、○牛乳 米みそ、ハム、じゃこ、ごま ◎豆びよ(いちご)、○つぶあん	バナナ、ねぎ、にんじん、コーン缶 えだまめ、たまねぎ、ごぼう、ひじき なめこ	牛乳 あんロールパイ
12木	ジョア	もち(幼児)、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 もち米、砂糖、油 ◎せんべい	牛乳、鶏もも肉 きな粉、油揚げ、かつお節 ◎ジョア、しらす	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 星せんべい
13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、砂糖 ○きょうごの皮、片栗粉 油、ごま油	○牛乳、鶏肉、かにかま、ごま 米みそ、凍り豆腐、○チーズ ○ウインナー、◎豆びよ(バナナ)	キウイフルーツ、ブロッコリー、ねぎ、わかめ トウモロコシ、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	牛乳 パリパリピザ
14土	ジョア	サーモンクリームスパゲティ ジャーマンポテト、パイナップル	じゃがいも、○肉まん スパゲティ オリーブ油	牛乳、べにさけ、ベーコン ◎ジョア マスカット ○牛乳	たまねぎ、パイナップル、ほうれん草 マッシュルーム	牛乳 肉まん
16月	豆乳(ココア)	御飯、みそ汁(白菜・油揚げ) 鶏肉のおろし煮 納豆和え、りんご	米、○食パン、砂糖 ○バター、○砂糖	鶏もも肉、挽きわり納豆、○牛乳 米みそ、○生クリーム、油揚げ ○練乳、◎豆びよ(ココア)	りんご、だいこん、はくさい、こまつな もやし、にんじん、えのきたけ しょうが、ひじき	ほうじ茶 クリームボックス
17火	牛乳 干しいも	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	丸パン、じゃがいも ○砂糖、マヨドレ、マカロニ 油、◎蒸し切干しいも	○生揚げ、牛ひき肉 ハム、○豚ひき肉、ベーコン ○みそ、卵、チーズ ○いわし(煮干し)、◎牛乳	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	ほうじ茶 厚揚げの田楽みそ焼き 小魚
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 ○砂糖、○小麦粉 ○バター、○ジャム	○牛乳、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 北欧クッキー ハッロングロツトル
19木	牛乳 きゅうりスティック	ロースカツカレー 選べるジュース(りんご・ぶどう) リボンサラダ、バナナ	米、じゃがいも ○小麦粉、○砂糖 マヨドレ、油、マカロニ	鶏肉、ロースカツ ○生クリーム、ハム、◎牛乳 ○クリームチーズ、○卵	りんごジュース、バナナ、きゅうり、人参 オレンジジュース、たまねぎ、キャベツ コーン缶、○レモン果汁、◎きゅうり	ほうじ茶 手作りチーズケーキ
20金	豆乳(バナナ)	御飯、すまし汁(えのき・南瓜・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、三温糖 バター、ごま油	○牛乳、さけ、ちくわ 米みそ、◎豆びよ(バナナ)	キウイフルーツ、きゅうり、えのきたけ たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、もやし キャベツ、みつば	牛乳 フライドポテト
21土	ジョア	ポロネーゼスパゲティ、牛乳 ひじきサラダ、バナナ	○カステラ バター、砂糖	牛乳、豚ひき肉 ◎ジョア マスカット	バナナ、たまねぎ、ホールトマト缶詰 だいこん、きゅうり、キャベツ、セロリー ひじき、にんにく、にんじん	ほうじ茶 カステラ
23月	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 ○ケーキ	豚肉(ロース)、牛乳、チーズ ベーコン、スライスチーズ ◎ヨーグルト(ドリンク)、ハム	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	ほうじ茶 クリスマスケーキ
24火	豆乳 バナナチップ	バターロール、きのこスープ マカロニグラタン コーンレタスサラダ、パイナップル	○焼きそば麺 ロールパン マカロニ 小麦粉、バター	○牛乳、牛乳、○豚肉、鶏もも肉 チーズ、ベーコン、◎調製豆乳 ツナ缶、○干しえび	たまねぎ、コーン缶、パイナップル、○人参 ○キャベツ、胡瓜、レタス、ほうれん草、○もやし しめじ、小松菜、えのきたけ、○ピーマン、○こんぶ マッシュルーム、◎バナナチップ	牛乳 栄養いっぱい焼きそば 昆布
25水	豆乳(いちご)	卵とプリの照焼井、もずくのスープ 春雨とカニカマのサラダ、みかん	米、はるさめ 砂糖、ごま油 ○パイシート	○牛乳、プリ、○つぶしあん 炒り卵、鶏もも肉、えび、ごま かにかま、◎豆びよ(いちご)	みかん、もずく、きゅうり、もやし みつば、刻みのり、にんじん	牛乳 あんロールパイ
26木	のむヨーグルト	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	豚ひき肉、ベーコン、卵 ◎ヨーグルト(ドリンク)、牛乳	たまねぎ、りんご、ほうれん草 トマト、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 ○ナン、片栗粉 油、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、かにかま、ごま 米みそ、凍り豆腐、○チーズ ○ウインナー、◎豆びよ(バナナ)	キウイフルーツ、ブロッコリー、わかめ トウモロコシ、きゅうり、人参、もやし、ねぎ ○ピーマン、○たまねぎ、さやえんどう	牛乳 ナンピザ
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、豚肉(もも)、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)	しょうゆラーメン、牛乳 ブロッコリーサラダ、バナナ	ゆで中華めん マヨドレ ○せんべい	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 ピーマン、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)	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	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	532kcal	20.8g	19.1g	214mg	2.30mg	194μg	0.36mg	0.38mg	37mg
3歳未満児	504kcal	20.5g	18.1g	261mg	2.60mg	164μg	0.35mg	0.40mg	29mg



《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。
- ・ 12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、南瓜を使った献立になっています。
- ・ 23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。