

令和6年 12月 給食献立表

社会福祉法人多摩養育園
光明第六保育園

日付	10時おやつ	屋食	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	野菜&フルーツスティックにんじん	ご飯、みそ汁(白菜・油揚げ)、里芋コロッケ(精進料理)、納豆和え、りんご	さといも(冷凍)、米、 ○グラニュー糖、パン粉、 油、小麦粉	○牛乳、挽きわり納豆、 米みそ(甘みそ)、油揚げ	りんご、もやし、こまつな、はくさい、にんじん、 キャベツ、こんぶ(だし用)、ひじき、 ◎野菜ジュース、◎にんじん	牛乳、 シュガーパイ
3火	まめびよいちご	ハヤシライス、オニオンスープ、 ひじきにんじんのサラダ、 みかん	米、○ホットケーキミックス、 油、○無塩バター、○砂糖、 オリーブ油	○牛乳、豚肉(ロース)、ベーコン、 ツナ油漬缶、◎調製豆乳	みかん、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、 きゅうり、マッシュルーム、○にんじん、ひじき	牛乳、 にんじんカップケーキ
4水	飲むヨーグルト こんぶ	ご飯、すまし汁(三つ葉)、 鮭の西京焼き、 ブロッコリーとカニカマサラダ、バナナ	米、焼ふ(板ふ)、油、 砂糖	さけ、かまぼこ、 米みそ(淡色辛みそ)、 ◎飲むヨーグルト、かにかまぼこ	バナナ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、 みつば、こんぶ	ほうじ茶、 ゼリー、 揚げせんべい
5木	豆乳	あんかけラーメン、牛乳 キャベツの胡麻ネーズ和え、 キウイフルーツ	ゆで中華めん、○食パン、 ○三温糖、マヨドレ、片栗粉、 ○マーガリン、ごま油	牛乳、○飲むヨーグルト、豚肉、 ちくわ、ごま、◎調製豆乳	キウイフルーツ、キャベツ、○りんご、 はくさい、たまねぎ、にんじん、もやし、 たけのこ(ゆで)、ピーマン	飲むヨーグルト、 アップルトースト
6金	まめびよバナナ スティックきゅうり	ミルクリゾット、わんたんスープ、 豚肉のしょうが焼き、ほうれんそうの和え物、 パイナップル	米、ワンタンの皮、油、 ごま油	豚肉(肩ロース)、牛乳、豚ひき肉、 ごま、粉チーズ、◎調製豆乳	パイナップル、たまねぎ、ほうれんそう、 にんじん、しょうが、◎きゅうり	六条麦茶、 原宿ドッグ
7土	豆乳	シーチキン御飯、 わかめスープ、 ジャーマンポテト、オレンジ	米、じゃがいも、 ○メープルシロップ、 砂糖、油	○牛乳、卵、ツナ油漬缶、 ベーコン、ごま、◎調製豆乳	オレンジ、たまねぎ、カットわかめ、 焼きのり、パセリ	牛乳、 メープル蒸しパン
9月	飲むヨーグルト スティックにんじん	キーマカレー、コーンスープ、 大根梅ドレッシングサラダ、 りんご	油、オリーブ油	○牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、 ◎飲むヨーグルト	たまねぎ、りんご、だいこん、コーン缶、きゅうり、 グリーンピース(冷凍)、コーン(冷凍)、にんじん、 トマトピューレ、にんにく、しょうが、◎にんじん	牛乳、 ジャムパン
10火	ミックスジュース	ロールパン、豆腐スープ(わかめ)、 マッシュポテトのチーズ焼き、 キャベツのベーコンドレッシング和え、みかん	じゃがいも、ロールパン、 ○米、○三温糖、○油、砂糖 オリーブ油、三温糖、◎砂糖	絹ごし豆腐、豚ひき肉、とろけるチーズ、 ベーコン、○米みそ(淡色辛みそ)、 ◎調製豆乳	みかん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、 ほうれんそう、ねぎ、トマト、カットわかめ、 ◎バナナ、◎いちご	ほうじ茶、 五平餅
11水	豆乳、 こんぶ	ゴマ味噌ラーメン、牛乳、 ブロッコリーとエビの中華和え、 バナナ	ゆで中華めん、油、 ごま油	牛乳、豚ひき肉、えび(むき身)、 赤みそ、黒ごま、ごま、◎調製豆乳	バナナ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、 もやし、ねぎ、にら、コーン(冷凍)、干しいたけ、 こんぶ	ほうじ茶、 あんまん
12木	まめびよいちご	菜飯、六条麦茶、ソースかつ、 スパゲティサラダ、 アスパラソテー、みかん	米、○食パン、 スパゲティ、マヨドレ、 ○マヨドレ、油、バター	○牛乳、ウインナー、ハム、 ◎調製豆乳	みかん、グリーンアスパラガス、きゅうり、 ○コーン缶、キャベツ、コーン(冷凍)、 にんじん、○たまねぎ	牛乳、 コーンマヨネーズトースト
13金	飲むヨーグルト スティックきゅうり	出汁パックふりかけご飯、すまし汁(小松菜)、 鯖のしょうが焼き、 わかめのみそサラダ、パイナップル	○じゃがいも、米、○油、 ○三温糖、砂糖、三温糖	○牛乳、さば、○豆みそ、かまぼこ、 米みそ(淡色辛みそ)、ごま、 ◎飲むヨーグルト	パイナップル、きゅうり、こまつな、レタス、 えのきたけ、にんじん、カットわかめ、 あおのり、◎きゅうり	牛乳、 味噌ポテト
14土	豆乳	焼肉スパゲティ、えのきのスープ、 トマトサラダ、 バナナヨーグルト	○カステラ、スパゲティ、 フレンチドレッシング、砂糖、 オリーブ油	○牛乳、ヨーグルト(無糖)、 豚肉(ばら)、ごま、◎調製豆乳	バナナ、トマト、みかん缶、きゅうり、たまねぎ、 コーン(冷凍)、えのきたけ、赤ピーマン、 黄ピーマン、ピーマン、葉ねぎ、万能ねぎ	牛乳、 カステラ
16月	野菜&フルーツ スティックにんじん	ご飯、みそ汁(白菜・油揚げ)、 里芋コロッケ、 納豆和え、りんご	米、さといも(冷凍)、 ○グラニュー糖、 パン粉、小麦粉、油	○牛乳、豚ひき肉、挽きわり納豆、 米みそ(甘みそ)、油揚げ	りんご、もやし、こまつな、はくさい、 にんじん、キャベツ、たまねぎ、ひじき、 ◎野菜ジュース、◎にんじん	牛乳、 シュガーパイ
17火	まめびよバナナ	クロワッサン、クリームシチュー(コーン)、 鶏肉の照焼、 きゅうりの華風サラダ、キウイフルーツ	クロワッサン、じゃがいも、 ○マーガリン、○グラニュー糖、 油、小麦粉、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、 ○ホイップクリーム、ハム、 生クリーム、○牛乳、ごま	キウイフルーツ、たまねぎ、もやし、きゅうり、 にんじん、○いちご、コーン(冷凍)、 ○レモン果汁、しょうが	ほうじ茶、 マドレーヌ (いちご・ホイップ)
18水	飲むヨーグルト こんぶ	ご飯、すまし汁(三つ葉)、 鮭の西京焼き、 ブロッコリーとカニカマサラダ、バナナ	米、焼ふ(板ふ)、油、 砂糖	さけ、かまぼこ、 米みそ(淡色辛みそ)、 ◎飲むヨーグルト、かにかまぼこ	バナナ、ブロッコリー、にんじん、 コーン缶、みつば、◎こんぶ	ほうじ茶、 ゼリー、 揚げせんべい
19木	牛乳	わかめおにぎり、六条麦茶、 鶏の唐揚げ、タコさんウインナー、厚焼き卵、 ポテトサラダ、オレンジ	じゃがいも、米、マヨドレ、 油、砂糖、片栗粉	鶏もも肉、○牛乳、卵、 ウインナー、◎牛乳、○ハム	オレンジ、きゅうり、にんじん、 しょうが、にんにく	牛乳、 ハムサンド
20金	幼児牛乳 スティックきゅうり	ほうとうどん、 ほうれん草とツナの和え物、 ヨーグルト、みかん	ゆでうどん、○米、 さといも、○三温糖、	ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、 淡色みそ、ツナ油漬缶、油揚げ、 ◎牛乳	みかん、ほうれんそう、日本かぼちゃ、 はくさい、にんじん、だいこん、ねぎ、 コーン缶、えのきたけ、○焼きのり、◎きゅうり	ほうじ茶、 ぼたぼた焼き
21土	豆乳	焼豚とコーンのチャーハン、わかめスープ、 もやしの胡麻マヨ和え、 グレープフルーツ	米、マヨドレ、油、三温糖	○牛乳、焼き豚、ちくわ、ごま、 ◎調製豆乳	グレープフルーツ、緑豆もやし、にんじん、 コーン缶、ねぎ、たまねぎ、ピーマン、 カットわかめ	牛乳、 肉まん
23月	飲むヨーグルト スティックにんじん	キーマカレー、コーンスープ、 大根梅ドレッシングサラダ、 りんご	油、オリーブ油	○牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、 ◎飲むヨーグルト	たまねぎ、りんご、だいこん、コーン缶、きゅうり、 グリーンピース(冷凍)、コーン(冷凍)、にんじん、 トマトピューレ、にんにく、しょうが、◎にんじん	牛乳、 ジャムパン
24火	豆乳	ロールパン、豆腐スープ(わかめ)、 マッシュポテトのチーズ焼き、 キャベツのベーコンドレッシング和え、みかん	じゃがいも、ロールパン、 ○米、○三温糖、○油、砂糖 オリーブ油、三温糖、◎砂糖	絹ごし豆腐、豚ひき肉、とろけるチーズ、 ベーコン、○米みそ(淡色辛みそ)、 ◎調製豆乳	みかん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、 ほうれんそう、ねぎ、トマト、カットわかめ、 ◎バナナ、◎いちご	ほうじ茶、 五平餅
25水	牛乳、 こんぶ	リースパン、カルピス、 クリスマス・ツリーバーグ、フライドポテト、 ブロッコリーとカニカマサラダ、フルーツポンチ	フライドポテト、油、砂糖、 ○バター、パン粉、 ○グラニュー糖	○調製豆乳、カルピス、豚ひき肉、 牛乳、○牛乳、◎牛乳、 かにかまぼこ	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、もも缶、 パイン缶、キウイフルーツ、にんじん、 コーン缶、◎こんぶ	豆乳、 Xmasクッキー
26木	まめびよいちご	菜飯、六条麦茶、ソースかつ、 スパゲティサラダ、 アスパラソテー、みかん	米、○食パン、 スパゲティ、マヨドレ、 ○マヨドレ、油、バター	○牛乳、ウインナー、ハム、 ◎調製豆乳	みかん、グリーンアスパラガス、きゅうり、 ○コーン缶、キャベツ、コーン(冷凍)、 にんじん、○たまねぎ	牛乳、 コーンマヨネーズトースト
27金	飲むヨーグルト、 スティックきゅうり	出汁パックふりかけご飯、すまし汁(小松菜)、 鯖のしょうが焼き、 わかめのみそサラダ、パイナップル	○じゃがいも、米、○油、 ○三温糖、砂糖、三温糖	○牛乳、さば、○豆みそ、かまぼこ、 米みそ(淡色辛みそ)、ごま、 ◎飲むヨーグルト	パイナップル、きゅうり、こまつな、レタス、 えのきたけ、にんじん、カットわかめ、 あおのり、◎きゅうり	牛乳、 味噌ポテト
28土	野菜&フルーツ	ナポリタンスパゲティ、牛乳、シュウマイ、 アスパラとトマトのサラダ、 グレープフルーツ	○ロールパン、 スパゲティ、マヨドレ、 オリーブ油	○調製豆乳、牛乳、 しゅうまい(冷凍)、ツナ油漬缶	グレープフルーツ、トマト、たまねぎ、 にんじん、 グリーンアスパラガス、 マッシュルーム、ピーマン、◎野菜ジュース	豆乳、 オレンジデニッシュパン
30月	まめびよバナナ スティックにんじん	ツナチャーハン、コーンスープ、 シャウエッセン、マカロニサラダドレッシング和え、 オレンジ	米、マカロニ、 フレンチドレッシング、 油、ごま油	○牛乳、フランクフルト、 ツナ油漬缶、卵	たまねぎ、オレンジ、にんじん、コーン缶、 きゅうり、ねぎ、コーン(冷凍)、カットわかめ ◎にんじん	牛乳、 ワッフル
31火	豆乳	ソース焼きそば、牛乳、 ブロッコリーのチーズ焼き、 粉ふき芋、みかん	○焼きおにぎり、 ブロッコリーのチーズ焼き、 じゃがいも、油	牛乳、豚肉(ばら)、とろけるチー ズ、◎調製豆乳	みかん、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、 たまねぎ、ピーマン、パセリ、あおのり	六条麦茶、 焼きおにぎり

	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	530kcal	18.6g	19.4g	167mg	1.9mg	156μg	0.37mg	0.34mg	42mg
3歳未満児	454kcal	16.7g	16.5g	182mg	2.0mg	136μg	0.33mg	0.32mg	33mg

＜今月の食育・行事＞

- 2日精進料理の日
- 6日成道会・針供養
- 10日ミックスジュースづくり(乳児クラス)
- 17日誕生会メニュー
- 19日道組お弁当給食メニュー
- 20日もちつき
- 25日クリスマス会メニュー

