

令和7年 12月 夕食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明高倉保育園

日付	延長補食	夕食	材 料 名		
			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
01月	ギンピスアスパラガス、麦茶	カレーうどん、魚河岸あげの煮物、白菜のなめたけあえ、バナナ	ゆでうどん、油、砂糖	魚河岸あげ、豚肉(もも)	バナナ、はくさい、にんじん、むきたまねぎ、なめたけ、ねぎ、グリーンピース(冷凍)
02火	ソフトせんべい、麦茶	御飯、あじの塩焼き、ひじきの五目煮、グレープフルーツ、豚汁	米、しらたき、糸こんにゃく、砂糖、ごま油	あじ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、だいず水煮缶詰、油揚げ、ちくわ	グレープフルーツ、だいこん、にんじん、ひじき、ねぎ、さやえんどう、ごぼう
03水	きらず揚げ、麦茶	御飯、豚肉のしょうが焼き、ほうれん草の磯和え、みかん、みそ汁(わかめ・豆腐)	米、油、小麦粉	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、ほうれんそう、むきたまねぎ、にんじん、のり佃煮、しょうが、カットわかめ
04木	星たべよ、麦茶	オムライス、れんこんとハムのサラダ、りんご、ジュリエンスープ	米、卵抜きマヨネーズ、油	鶏もも肉、卵抜きハム	りんご、むきたまねぎ、れんこん、にんじん、根切りもやし、きゅうり
05金	ミレービスケット、麦茶	御飯、鮭のフライ、キャベツの昆布サラダ、パイン缶、みそ汁(かぶ・あげ)	米、パン粉、小麦粉、油、ごま油	さけ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ	パイン缶、キャベツ、かぶ、にんじん、塩こんぶ、カットわかめ
06土	ほしのおせんべい、麦茶	レタスチャーハン、シュウマイ、トマトのサラダ、キウイフルーツ、おくらスープ	米、フレンチドレッシング(分離型)、油	しゅうまい	キウイフルーツ、トマト、レタス、むきたまねぎ、きゅうり、オクラ、コーン(冷凍)、カットわかめ
07日	サッポロポテト、麦茶	お休み			
08月	クラッカー、麦茶	御飯、さわらの西京焼き、筑前煮(付け合わせ)、グレープフルーツ、すまし汁(小松菜)	米、砂糖、糸こんにゃく	さわら、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ	グレープフルーツ、こまつな、にんじん、れんこん、ごぼう、たけのこ(ゆで)、いんげん
09火	ギンピスアスパラガス、麦茶	たらこスパゲティ、お魚ナゲット、イタリアンサラダ、バナナ、きのこスープ	スパゲティ、フレンチドレッシング(乳化型)、油	魚ナゲット、たらこ、卵抜きウインナー、チーズ、バター	バナナ、むきたまねぎ、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、しめじ、焼きのり
10水	ソフトせんべい、麦茶	御飯、生揚げの味噌炒め、かぶの梅和え、オレンジ、すまし汁(麩・みつば)	米、油、砂糖、焼ふ、片栗粉	生揚げ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	オレンジ、かぶ、むきたまねぎ、にんじん、かぶ・葉、ピーマン、みつば、えのきたけ、うめびしお
11木	きらず揚げ、麦茶	御飯、鶏のから揚げ、海藻サラダ、パイン缶、中華スープ(きくらげ)	米、片栗粉、フレンチドレッシング(分離型)、油	鶏もも肉、ツナ油漬缶	パイン缶、きゅうり、にんじん、えのきたけ、カットわかめ、にんにく、しょうが、黒きくらげ
12金	星たべよ、麦茶	五目ご飯、赤魚の煮つけ、小松菜のおかかあえ、みかん、みそ汁(あげ・たまねぎ)	米、三温糖、糸こんにゃく、砂糖	あかうお、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	みかん、こまつな、にんじん、むきたまねぎ、ごぼう、いんげん、干ししいたけ
13土	ミレービスケット、麦茶	御飯、松風焼き、白菜のお浸し、りんご、すまし汁(わかめ・大根)	米、油、片栗粉、砂糖	鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	はくさい、りんご、にんじん、むきたまねぎ、だいこん、カットわかめ
14日	ほしのおせんべい、麦茶	お休み			
15月	サッポロポテト、麦茶	御飯、豚肉のねぎ塩炒め、キャベツの昆布あえ、キウイフルーツ、みそ汁(たまねぎ・厚揚げ)	米、ごま油	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、生揚げ	キウイフルーツ、キャベツ、にんじん、むきたまねぎ、根切りもやし、塩こんぶ、カットわかめ
16火	クラッカー、麦茶	ひじきごはん、あじの照り焼き、根菜と里芋の煮物、オレンジ、みそ汁(えのき・かまぼこ)	米、さといも、砂糖、油	あじ、鶏もも肉、鶏もも肉(皮付き)、淡色みそ、かまぼこ、油揚げ	オレンジ、れんこん、にんじん、えのきたけ、ごぼう、あさつき、さやえんどう、ひじき、しょうが
17水	ギンピスアスパラガス、麦茶	きつねうどん、野菜のかき揚げ、ささ身サラダ、バナナ	ゆでうどん、さつまいも、てんぷら粉、卵抜きマヨネーズ、油、砂糖	鶏ささ身、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、すりごま	バナナ、むきたまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ
18木	ソフトせんべい、麦茶	御飯、マーボー豆腐、トマトの中華風サラダ、みかん、にらともやしのスープ	米、ごま油、片栗粉、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	みかん、トマト、きゅうり、ねぎ、根切りもやし、にら、しょうが、カットわかめ
19金	きらず揚げ、麦茶	御飯、カレイの煮つけ、きゅうりとわかめの酢みそ和え、りんご、けんちん汁(鶏肉)	米、砂糖、ごま油	かれい、木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ、白みそ、ごま	りんご、きゅうり、だいこん、キャベツ、にんじん、ねぎ、ごぼう、カットわかめ、しょうが
20土	星たべよ、麦茶	ふりかけ御飯、干草焼き、三色なます、グレープフルーツ、雷汁	米、砂糖、ごま油	卵、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ	グレープフルーツ、だいこん、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、ごぼう、葉ねぎ、干ししいたけ
21日	ミレービスケット、麦茶	お休み			
22月	ほしのおせんべい、麦茶	御飯、豆腐の旨煮、春雨サラダ、もも缶、かき玉汁(ほうれん草)	米、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚肉(もも)、卵	もも缶、はくさい、根切りもやし、きゅうり、ほうれんそう、ねぎ、にんじん
23火	サッポロポテト、麦茶	ハヤシライス、かぼちゃのサラダ、キウイフルーツ、はくさいスープ	米、卵抜きマヨネーズ、油	豚肉(もも)	キウイフルーツ、かぼちゃ、むきたまねぎ、はくさい、にんじん、きゅうり、マッシュルーム缶、コーン(冷凍)、しめじ
24水	クラッカー、麦茶	御飯、ぶりの照り焼き、大根の肉みそかけ、オレンジ、みそ汁(こまつな・えのき)	米、砂糖、片栗粉	ぶり、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、淡色みそ	だいこん、オレンジ、こまつな、えのきたけ
25木	ギンピスアスパラガス、麦茶	みそラーメン、シュウマイ、きゅうりの中華風サラダ、りんご	ゆで中華めん、砂糖、ごま油	豚肉(肩ロース)、卵抜きハム、赤みそ	りんご、きゅうり、根切りもやし、キャベツ、ねぎ、にんじん、にら
26金	ソフトせんべい、麦茶	ゆかり御飯、さばの竜田揚げ、白菜のお浸し、みかん、あおさ汁	米、油、片栗粉	さば、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、はくさい、にんじん、ねぎ、あおのり、しょうが
27土	きらず揚げ、麦茶	御飯、鶏肉団子のケチャップ煮、フレンチサラダ、バナナ、オニオンスープ	米、油、フレンチドレッシング(分離型)、小麦粉、砂糖	ツナ油漬缶、鶏肉団子	バナナ、むきたまねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン、赤ピーマン
28日	星たべよ、麦茶	お休み			
29月	ミレービスケット、麦茶	年末保育の為お休み			
30火	ほしのおせんべい、麦茶	年末保育の為お休み			
31水	サッポロポテト、麦茶	年末保育の為お休み			

	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	282kcal	11.5g	8.3g	65mg	1.4mg	100μg	0.23mg	0.16mg	30mg
3歳未満児	206kcal	8.5g	6.3g	48mg	1.0mg	73μg	0.17mg	0.12mg	22mg

献立は仕入れの都合で変更することがあります。ご了承ください



～旬の素材・豆知識～

今月の旬の食材はかぶです。

かぶは寒い時期のほうがかみも増して、味も美味しくなります。根の部分よりも、葉の部分の方が、栄養素をたくさん含んでおり、葉にはビタミンA、B1、B2、C、カルシウムや鉄、さらに食物繊維が多く含まれているので、葉を捨てずに上手に利用しましょう。根はビタミンCが多く、風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があります。