

令和7年 12月 昼食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明高倉保育園

日付	10時おやつ	献立	材 料 名			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	
01月	牛乳、野菜スティック	御飯、さけのコーンマヨネーズ焼き、フレンチサラダ、オレンジ、きのこスープ	米、○ロールパン、フレンチドレッシング(分離型)、マヨネーズ、○卵抜きマヨネーズ、小麦粉、油	○牛乳、◎牛乳、さけ、鶏もも肉、ツナ油漬缶、○卵抜きハム、○スライスチーズ、粉チーズ	オレンジ、むきたまねぎ、きゅうり、にんじん、◎にんじん、えのきたけ、しめじ、クリームコーン缶、○きゅうり	ハムサンド、牛乳
02火	プチダノン	菜飯(ごはんは非常食も使用)、ハムカツ、コロコロサラダ、パイン缶、オニオンスープ	米、パン粉、小麦粉、油、砂糖	卵抜きハム、◎プチダノン	パイン缶、きゅうり、にんじん、むきたまねぎ、コーン(冷凍)、パセリ、だいこん	三色ゼリー、カル鉄ウエハース、麦茶
03水	牛乳、きらず揚げ	食パン(ジャム付き)、コーンのオムレツ、マカロニサラダ、スティックチーズ、かぶのスープ	食パン、○米、マカロニ、卵抜きマヨネーズ、○砂糖、○ごま油	◎牛乳、卵、チーズ、○豚ひき肉、牛乳、卵抜きハム、○ごま、バター	かぶ、むきたまねぎ、きゅうり、○大豆もやし、○ほうれんそう、キャベツ、いちごジャム、コーン(冷凍)、にんじん、かぶ・葉、○にんにく、○しょうが	お子様ビビンバ、麦茶
04木	牛乳	御飯、かじきの香味焼き、切干し大根の旨煮、バナナ、すまし汁(とろろこんぶ・ねぎ)	米、砂糖、油、花麴、○リッツ、○マシュマロ	○牛乳、◎牛乳、かじき、油揚げ、白みそ、バター	バナナ、にんじん、むきたまねぎ、切り干しだいこん、葉ねぎ、セロリ、干しいたけ、とろろこんぶ、パセリ	マシュマロクラッカー、牛乳
05金	バナナ	しょうゆラーメン、揚げワンタン、ほうれん草のナムル、キウイフルーツ	ゆで中華めん、油、ごま油、砂糖	わんたん、豚肉(肩ロース)、ごま	◎バナナ、キウイフルーツ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、ねぎ、コーン(冷凍)、にら	肉まん、ジョア、教育昆布
06土	牛乳	御飯、肉豆腐、きゅうりのゆかりあえ、みかん、みそ汁(麴・ねぎ)	米、○焼ふ、○砂糖、三温糖、花麴	○牛乳、◎牛乳、焼き豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、○バター	みかん、きゅうり、はくさい、むきたまねぎ、にんじん、万能ねぎ、グリーンピース(冷凍)	お麴ラスク、牛乳
07日	牛乳	クロワッサン、ツナエッグ、コールスローサラダ、もも缶、わかめスープ	○じゃがいも、クロワッサン、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、◎牛乳、卵、ツナ油漬缶、○とろけるチーズ、○バター	もも缶、キャベツ、にんじん、むきたまねぎ、○コーン缶、コーン(冷凍)、ピーマン、ねぎ、カットわかめ、○パセリ	じゃが芋のチーズ焼き、牛乳
08月	牛乳、きらず揚げ	御飯、さといもコロッケ、小松菜の納豆あえ、りんご、みそ汁(はくさい・油揚げ)	米、さといも(冷凍)、○米、パン粉、小麦粉、油	◎牛乳、○牛乳、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、○ピザ用チーズ、油揚げ	りんご、こまつな、はくさい、にんじん、キャベツ、根切りもやし、ひじき、○パセリ	ミルク粥風リゾット、麦茶
09火	プチダノン	御飯、さばのみそ煮、きゅうりとたくあんの和え物、みかん、すまし汁(かまぼこ・ほうれんそう)	米、○小麦粉、○砂糖、○オートミール、砂糖	○牛乳、さば、○無塩バター、白みそ、かまぼこ、○卵、赤みそ、ごま、◎プチダノン	みかん、きゅうり、ねぎ、ほうれんそう、にんじん、だいこん(たくあん)、しょうが	オートミールクッキー、牛乳
10水	牛乳、野菜スティック	ポパイロール、ボークビーンズ、キャベツとツナのサラダ、バナナ、牛乳	ポパイロール、じゃがいも、○ホットケーキ粉、フレンチドレッシング(分離型)、○メープルシロップ、○砂糖、砂糖、油	牛乳、◎牛乳、○調製豆乳、豚肉(肩ロース)、大豆(ゆで)、○牛乳、ツナ油漬缶、○卵、○ホイップクリーム	バナナ、キャベツ、むきたまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、◎きゅうり、○いちご、○みかん缶、○ぶどう、○ブルーベリー、○パイン缶、にんにく	マーブルホットケーキ(道組はデコレーションケーキ)、まめびよ
11木	牛乳	ハヤシライス、ポテトサラダ、ヨーグルト、ブロッコリースープ	米、じゃがいも 乱切りカット 冷凍、○マカロニ、マヨネーズ、○油、油、○砂糖	○牛乳、◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、○豚ひき肉、○粉チーズ	むきたまねぎ、にんじん、○むきたまねぎ、○トマトペースト、マッシュルーム缶、きゅうり、ブロッコリー、コーン(冷凍)、赤ピーマン、○にんにく	マカロニのトマト煮、牛乳
12金	バナナ	ミートスパゲティー、ツナとブロッコリーのサラダ、グレープフルーツ、ポトフ風スープ	スパゲティー、マヨネーズ、油、砂糖、小麦粉	○牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、牛ひき肉、ツナ油漬缶	◎バナナ、グレープフルーツ、むきたまねぎ、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、だいこん、にんじん、コーン(冷凍)	ワッフル、牛乳、教育昆布
13土	牛乳	御飯、あじの照り焼き、ひじきの五目煮、もも缶、みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	米、○さつまいも、しらたき、砂糖	○牛乳、◎牛乳、あじ、○スライスチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、だいたず水煮缶詰、油揚げ、ちくわ	もも缶、かぼちゃ、ねぎ、ひじき、さやえんどう、しょうが	さつま芋のチーズはさみ焼き、牛乳
14日	牛乳	御飯、タンドリーチキン、ひじきと枝豆のサラダ、パイン缶、キャベツスープ	米、○ロールパン、○グラニュー糖、○油、フレンチドレッシング(分離型)	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、ハム	パイン缶、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、えだまめ、根切りもやし、ひじき、にんにく	あげぼん、牛乳
15月	牛乳、野菜スティック	御飯、さけのコーンマヨネーズ焼き、フレンチサラダ、オレンジ、きのこスープ	米、○ロールパン、フレンチドレッシング(分離型)、マヨネーズ、○卵抜きマヨネーズ、小麦粉、油	○牛乳、◎牛乳、さけ、鶏もも肉、ツナ油漬缶、○卵抜きハム、○スライスチーズ、粉チーズ	オレンジ、むきたまねぎ、きゅうり、にんじん、◎にんじん、えのきたけ、しめじ、クリームコーン缶、○きゅうり	ハムサンド、牛乳
16火	プチダノン	菜飯、ハムカツ、コロコロサラダ、パイン缶、オニオンスープ	米、パン粉、小麦粉、油、砂糖	卵抜きハム、◎プチダノン	パイン缶、きゅうり、にんじん、むきたまねぎ、コーン(冷凍)、パセリ、だいこん	三色ゼリー、カル鉄ウエハース、麦茶
17水	牛乳、きらず揚げ	食パン(ジャム付き)、コーンのオムレツ、マカロニサラダ、スティックチーズ、かぶのスープ	食パン、○米、マカロニ、卵抜きマヨネーズ、○砂糖、○ごま油	◎牛乳、卵、チーズ、○豚ひき肉、牛乳、卵抜きハム、○ごま、バター	かぶ、むきたまねぎ、きゅうり、○大豆もやし、○ほうれんそう、キャベツ、いちごジャム、コーン(冷凍)、にんじん、かぶ・葉、○にんにく、○しょうが	お子様ビビンバ、麦茶
18木	牛乳	ラーメンバイキング(幼児3種乳児2種)、揚げワンタン、ほうれん草のナムル、キウイフルーツ	ゆで中華めん、○ケーキ、油、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、わんたん、赤みそ、ごま	キウイフルーツ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、ねぎ、にら、コーン(冷凍)	お誕生日ケーキ(純組はホットケーキ)、牛乳
19金	バナナ	御飯、野菜炒め、もやしのゆかりあえ、グレープフルーツ、みそ汁(あげ・わかめ)	米、油、○リッツ、○マシュマロ	○牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	◎バナナ、グレープフルーツ、根切りもやし、キャベツ、きゅうり、むきたまねぎ、ピーマン、にんじん、カットわかめ	マシュマロクラッカー、牛乳、教育昆布
20土	牛乳	御飯、肉豆腐、きゅうりとツナの酢の物、みかん、みそ汁(麴・ねぎ)	米、○焼ふ、○砂糖、三温糖、砂糖、花麴、ごま油	○牛乳、◎牛乳、焼き豆腐、豚肉(もも)、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、○バター	みかん、キャベツ、はくさい、きゅうり、むきたまねぎ、にんじん、万能ねぎ、グリーンピース(冷凍)	お麴ラスク、牛乳
21日	牛乳	きつねうどん、ウインナーの天ぷら、三色お浸し、バナナ	ゆでうどん、○米、油、小麦粉、砂糖	◎牛乳、ウインナー、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ	バナナ、ほうれんそう、根切りもやし、むきたまねぎ、にんじん、ねぎ、あおのり	焼きおにぎり、麦茶
22月	牛乳、きらず揚げ	御飯、かぼちゃコロッケ、小松菜の納豆あえ、りんご、みそ汁(はくさい・油揚げ)	米、○お米deガトーショコラ、パン粉、油、小麦粉	○牛乳、◎牛乳、挽きわり納豆、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ	かぼちゃ、りんご、むきたまねぎ、こまつな、にんじん、はくさい、根切りもやし、ひじき	お米deガトーショコラ、牛乳
23火	プチダノン	御飯、さばのみそ煮、きゅうりとたくあんの和え物、みかん、すまし汁(かまぼこ・ほうれんそう)	米、○小麦粉、○砂糖、○オートミール、砂糖	○牛乳、さば、○無塩バター、白みそ、かまぼこ、○卵、赤みそ、ごま、◎プチダノン	みかん、きゅうり、ねぎ、ほうれんそう、にんじん、だいこん(たくあん)、しょうが	オートミールクッキー、牛乳
24水	牛乳、野菜スティック	ポパイロール、ボークビーンズ、キャベツとツナのサラダ、バナナ、牛乳	ポパイロール、じゃがいも、○ホットケーキ粉、フレンチドレッシング(分離型)、○メープルシロップ、○砂糖、砂糖、油	牛乳、◎牛乳、○調製豆乳、豚肉(肩ロース)、大豆(ゆで)、○牛乳、ツナ油漬缶、○卵、○ホイップクリーム	バナナ、キャベツ、むきたまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、◎きゅうり、にんにく	マーブルホットケーキ、まめびよ
25木	牛乳	チキンピラフ、もみの木ハンバーグ、ポテトサラダ、果物盛り合わせ、コーンポタージュ	米、じゃがいも 乱切りカット 冷凍、卵抜きマヨネーズ、油、焼ふ	◎牛乳、豆乳、鶏もも肉、○生クリーム	クリームコーン缶、むきたまねぎ、みかん缶、○いちご、バナナ、コーン(冷凍)、いちご、にんじん、きゅうり、パセリ	クリスマスプリン、麦茶
26金	バナナ	ミートスパゲティー、ツナとブロッコリーのサラダ、グレープフルーツ、ポトフ風スープ	スパゲティー、マヨネーズ、油、砂糖、小麦粉	豚ひき肉、鶏もも肉、牛ひき肉、ツナ油漬缶	◎バナナ、グレープフルーツ、むきたまねぎ、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、だいこん、にんじん、コーン(冷凍)	肉まん、ジョア、教育昆布
27土	牛乳	御飯、あじの照り焼き、ひじきの五目煮、もも缶、みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	米、○さつまいも、しらたき、砂糖	○牛乳、◎牛乳、あじ、○スライスチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、だいたず水煮缶詰、油揚げ、ちくわ	もも缶、かぼちゃ、ねぎ、ひじき、さやえんどう、しょうが	さつま芋のチーズはさみ焼き、牛乳
28日	牛乳	御飯、ぶり大根、いんげんの胡麻あえ、オレンジ、みそ汁(厚揚げ・わかめ)	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、ぶり、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、すりごま	オレンジ、だいこん、いんげん、にんじん、しょうが、カットわかめ	きな粉蒸しパン、牛乳
29月	牛乳	御飯、鶏の西京焼き、小松菜の磯あえ、りんご、すまし汁(豆腐・おくら)	米、砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、○たこボール、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、こまつな、根切りもやし、おくら、焼きのり	たこ焼き、牛乳
30火	プチダノン	わかめ御飯、たらのチリソース風、きゅうりのゆかりあえ、みかん、中華スープ(きくらげ)	米、○ホットケーキ粉、油、○油、砂糖、片栗粉	たら、○ウインナー、○卵、○牛乳、◎プチダノン	みかん、きゅうり、ねぎ、にんじん、えのきたけ、黒きくらげ	手作りアメリカンドッグ、ジョア
31水	牛乳、野菜スティック	にゅうめん、納豆あげ、いんげんのおかかあえ、バナナ、牛乳	○米、干しとうめん、片栗粉、小麦粉	牛乳、挽きわり納豆、○しらす干し、鶏もも肉、○ピザ用チーズ、かつお節、◎牛乳	バナナ、いんげん、むきたまねぎ、にんじん、ほうれんそう、あさつき、ねぎ、◎にんじん	しらすチーズおむすび、麦茶

☆ 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	534kcal	21.0g	17.7g	228mg	2.6mg	203μg	0.35mg	0.37mg	43mg
3歳未満児	449kcal	18.3g	16.2g	255mg	2.8mg	190μg	0.30mg	0.39mg	34mg

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。



今年も残すところあと1か月余りとなり、いよいよ冬本番です。寒さに負けず、元気にお外で遊びましょう。

12月は遊戯会、もちつき、クリスマス会など行事が盛りだくさんです。給食のクリスマスメニューも楽しみにしててください。

太字に下線を引いてあるメニューが道組の誕生月の子のリクエストメニューです。