

# 令和6年 12月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園  
光明第八こども園

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	
02月	豆乳、バナナチップス	さつまいもカレー、福神漬け、小松菜としめじのスープ、大根とツナの和風サラダ、パイナップル	米、さつまいも、油	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、牛乳、◎調製豆乳	パイナップル、玉ネギ、大根、人参、こまつな、ブロッコリー、胡瓜、福神漬け、トマト、しめじ、コーン、◎あおのり、◎バナナ(乾果)	牛乳、のり塩ポテト
03火	ヤクルト、人参スティック	ごはん、のっぺい汁、鶏肉の西京焼き、キャベツの塩昆布あえ、オレンジ	米、○食パン、さといも(冷凍)、○いちごジャム、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、白みそ、油揚げ、◎ヤクルト	キャベツ、オレンジ、人参、筍、ごぼう、ねぎ、胡瓜、椎茸、えのきたけ、塩こんぶ、◎人参	牛乳、いちごジャムサンド
04水	豆乳、大根スティック	ごはん、みそ汁(大根・わかめ)、鮭の塩焼き、生揚げと野菜のうま煮、りんご	米、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、鮭、生揚げ、豚ひき肉、○ウインナー、みそ、○卵、◎調製豆乳	りんご、大根、玉ネギ、こまつな、ねぎ、人参、えのきたけ、カットわかめ、◎大根	牛乳、ウインナーロールパイ
05木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	《 <b>精進料理</b> 》ごはん、みそ汁(白菜・油揚げ)、里芋コロッケ、納豆和え、みかん	さといも(冷凍)、米、パン粉、油、小麦粉、○砂糖	○牛乳、挽きわり納豆、みそ、油揚げ、◎のむヨーグルト	みかん、白菜、こまつな、もやし、人参、キャベツ、ひじき、こんぶ(だし用)、◎胡瓜	《 <b>世界の料理:カナダ</b> 》牛乳、スモア
06金	豆乳、おしゃぶり昆布	八王子ラーメン、焼ギョウザ、さつまいもとかぼちゃのサラダ、グレープフルーツ	中華めん、さつまいも、欧風マヨネーズ、ごま油	○牛乳、焼き豚、なると、ハム、ごま、◎調製豆乳	グレープフルーツ、もやし、かぼちゃ、玉ネギ、コーン、胡瓜、人参、◎こんぶ	幼児牛乳、ワッフル
07土	まめびよ	たらこスパゲティ、豆乳スープ、チキンナゲット、カニカマサラダ、バナナ	スパゲティ	○牛乳、調製豆乳、たらこ、かにかまぼこ、ベーコン、バター	バナナ、キャベツ、ほうれん草、胡瓜、しめじ、人参、しそ、刻みのり	牛乳、ドームケーキ(カスタード)
09月	牛乳、食べる小魚	ネパネパ丼、みそ汁(豆腐・なめこ)、ほうれん草の千草和え、オレンジ	うどん、米、砂糖	豚ひき肉、挽きわり納豆、豆腐、○鶏肉、○油揚げ、みそ、ごま、◎牛乳、◎いわし(煮干し)	もやし、ほうれん草、オレンジ、◎大根、人参、◎こまつな、ニラ、なめこ、○ねぎ、ねぎ、○人参、○椎茸、カットわかめ	麦茶、おやつうどん
10火	ヤクルト、人参スティック	ごはん、かき玉汁、さばのみそ煮、白菜のぼん酢和え、りんご	米、○小麦粉、○グラニュー糖、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、さば、卵、○バター、○卵、○牛乳、みそ、○プロセスチーズ、○ハム、赤みそ、かつお節、◎ヤクルト	ねぎ、りんご、白菜、もやし、ほうれん草、人参、水菜、しょうが、◎人参	牛乳、ハムチーズマフィン
11水	豆乳、大根スティック	ひじきごはん、みそ汁(さつまいも・水菜)、鶏肉の塩こうじ焼き、れんこんとブロッコリーのマヨ和え、バナナ	米、さつまいも、○小麦粉、欧風マヨネーズ、○三温糖、○メープルシロップ、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、○バター、みそ、油揚げ、○卵、◎調製豆乳	バナナ、れんこん、ブロッコリー、人参、胡瓜、玉ネギ、水菜、さやえんどう(ゆで)、ひじき、干し椎茸、◎大根	《 <b>世界の料理:カナダ</b> 》牛乳、メープルジンジャークッキー
12木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	《 <b>誕生会</b> 》マーブル食パン※選べるジャム、ブラウンシチュー、白身魚フライタルタルソース、カラフルサラダ、みかん	食パン、欧風マヨネーズ、パン粉、じゃが芋、小麦粉、フレンチドレッシング(乳化型)、油	たら、豚肉、卵、プロセスチーズ、◎のむヨーグルト	みかん、キャベツ、玉ネギ、ホールトマト、ディズパックスジャム、○いちご、人参、胡瓜、赤ピーマン、黄ピーマン、レモン果汁、◎胡瓜	麦茶、誕生ケーキ ※純組はホットケーキ
13金	豆乳、バナナチップス	菜めしごはん、みそ汁(キャベツ・油揚げ)、肉じゃが、小松菜とたらこの和え物、グレープフルーツ	じゃが芋、米、白滝、○砂糖、砂糖、ごま油	豚肉(もも)、○ヨーグルト(無糖)、○クリームチーズ、○生クリーム、油揚げ、たらこ、みそ、◎調製豆乳	○バナナ、玉ネギ、グレープフルーツ、もやし、こまつな、人参、キャベツ、グリーンピース、カットわかめ、◎バナナ(乾果)	麦茶、バナナのクリームチーズがけ、クラッカー
14土	まめびよ	けんちんうどん、しゅうまい、ポテトサラダ、オレンジ	うどん、じゃが芋、○クリームパン、さといも(冷凍)、欧風マヨネーズ、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、豆腐、ツナ油漬缶、油揚げ	オレンジ、大根、人参、ねぎ、コーン、胡瓜	牛乳、ミニクリームパン
16月	豆乳、おしゃぶり昆布	さつまいもカレー、福神漬け、小松菜としめじのスープ、大根とツナの和風サラダ、パイナップル	米、さつまいも、油	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、牛乳、○粉チーズ、◎調製豆乳	パイナップル、玉ネギ、大根、人参、こまつな、ブロッコリー、胡瓜、福神漬け、トマト、しめじ、コーン、◎こんぶ	《 <b>世界の料理:カナダ</b> 》牛乳、プーティン
17火	ヤクルト、人参スティック	《 <b>世界の料理:カナダ</b> 》ブティポワン、サーモンチャウダー、パテ・シノワ、千切りサラダ、オレンジ	じゃが芋、○米、マカロニ、小麦粉、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、○油揚げ、鮭、牛乳、ハム、あさり水煮缶、バター、○ごま、◎ヤクルト	キャベツ、玉ネギ、オレンジ、人参、胡瓜、ほうれん草、◎人参	麦茶、おいなりさん
18水	豆乳、大根スティック	ごはん、みそ汁(大根・わかめ)、鮭の塩焼き、生揚げと野菜のうま煮、りんご	米、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、鮭、生揚げ、豚ひき肉、○ウインナー、みそ、○卵、◎調製豆乳	りんご、大根、玉ネギ、こまつな、ねぎ、人参、えのきたけ、カットわかめ、◎大根	牛乳、ウインナーロールパイ
19木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	《 <b>もちつき</b> 》マーボー豆腐丼、白菜と卵のスープ、ほうれん草のナムル、みかん	米、砂糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、豆腐、豚ひき肉、○生クリーム、ツナ油漬缶、卵、米みそ(赤色辛みそ)、ごま、◎のむヨーグルト	みかん、もやし、ほうれん草、白菜、筍、ねぎ、人参、ほうれん草(冷凍)、万能ねぎ、しょうが、にんにく、◎胡瓜	牛乳、クリームサンドビスケット(ココア)
20金	豆乳、食べる小魚	八王子ラーメン、焼ギョウザ、さつまいもとかぼちゃのサラダ、グレープフルーツ	中華めん、さつまいも、欧風マヨネーズ、ごま油	○牛乳、焼き豚、○牛乳、なると、ハム、ごま、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	グレープフルーツ、もやし、かぼちゃ、玉ネギ、コーン、胡瓜、人参、○かぼちゃ(冷凍)	牛乳、かぼちゃ蒸しパン
21土	まめびよ	ブルコギ丼、わかめスープ、ささみとチンゲン菜の中華和え、バナナ	米、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉、鶏ささ身、ごま	バナナ、チンゲンサイ、玉ネギ、もやし、人参、胡瓜、赤ピーマン、ピーマン、ニラ、椎茸、コーン、カットわかめ	牛乳、スイートポテト
23月	牛乳、バナナチップス	ネパネパ丼、みそ汁(豆腐・なめこ)、ほうれん草の千草和え、オレンジ	うどん、米、砂糖	豚ひき肉、挽きわり納豆、豆腐、○鶏肉、○油揚げ、みそ、ごま、◎牛乳	もやし、ほうれん草、オレンジ、◎大根、人参、◎こまつな、ニラ、なめこ、○ねぎ、ねぎ、○人参、○椎茸、カットわかめ、◎バナナ(乾果)	麦茶、おやつうどん
24火	ヤクルト、人参スティック	ごはん、かき玉汁、さばのみそ煮、白菜のぼん酢和え、りんご	米、○小麦粉、○グラニュー糖、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、さば、卵、○バター、○卵、○牛乳、みそ、○プロセスチーズ、○ハム、赤みそ、かつお節、◎ヤクルト	ねぎ、りんご、白菜、もやし、ほうれん草、人参、水菜、しょうが、◎人参	牛乳、ハムチーズマフィン
25水	豆乳、大根スティック	《 <b>クリスマス</b> 》クリスマスリーフピラフ、ミネストローネ、フライドチキン、オーロラサラダ、みかんゼリー	米、○小麦粉、サウザンドドレッシング、マカロニ、○粉糖、○ざらめ糖	○牛乳、○ホイップクリーム、えび、○バター、ベーコン、○卵、バター、◎調製豆乳	玉ネギ、ホールトマト、みかん濃縮果汁、ブロッコリー、人参、キャベツ、ミニトマト、みかん缶、カリフラワー、かぼちゃ、コーン、グリーンピース、◎大根	牛乳、お楽しみクリスマスケーキ
26木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	ロールパン、コロコロスープ、スパニッシュオムレツ、カラフルサラダ、バナナ	パン、○米、じゃが芋、フレンチドレッシング(乳化型)、砂糖	卵、鶏もも肉、ベーコン、プロセスチーズ、◎のむヨーグルト	バナナ、キャベツ、大根、玉ネギ、人参、胡瓜、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、◎あおのり、◎胡瓜	麦茶、たぬきおにぎり
27金	豆乳、バナナチップス	菜めしごはん、みそ汁(キャベツ・油揚げ)、肉じゃが、小松菜とたらこの和え物、グレープフルーツ	じゃが芋、米、白滝、○砂糖、砂糖、ごま油	豚肉(もも)、○ヨーグルト(無糖)、○クリームチーズ、○生クリーム、油揚げ、たらこ、みそ、◎調製豆乳	○バナナ、玉ネギ、グレープフルーツ、もやし、こまつな、人参、キャベツ、グリーンピース、カットわかめ、◎バナナ(乾果)	麦茶、バナナのクリームチーズがけ、クラッカー
28土	まめびよ	あんかけ焼きそば、ワンタンスープ、ささみのサラダ、オレンジ	蒸し中華めん、ドレッシング、片栗粉、ごま油、油	○牛乳、豚肉、鶏ささ身、なると	オレンジ、白菜、キャベツ、人参、ブロッコリー、玉ネギ、筍、ねぎ、チンゲンサイ、胡瓜、カットわかめ、干し椎茸	牛乳、お米deガトーショコラ
30月	まめびよ	焼きとり丼、すまし汁(豆腐・わかめ)、キャベツとちくわのマヨ和え、みかん	米、欧風マヨネーズ	○牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、ごま	みかん、ねぎ、キャベツ、胡瓜、人参、みつ葉、刻みのり、カットわかめ	牛乳、ミニあんパン
31火	まめびよ	五目うどん、ミートボール、ツナサラダ、バナナ	うどん、ドレッシング、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、油揚げ	バナナ、キャベツ、大根、人参、ねぎ、こまつな、胡瓜、コーン	牛乳、コーンフレーク

☆食材の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

☆ 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	582kcal	21.6g	20.2g	210mg	2.20mg	210 μg	0.34mg	0.38mg	36mg
3歳未満児	554kcal	20.8g	19.3g	257mg	2.50mg	188 μg	0.31mg	0.37mg	31mg

《**世界の料理**》 12月はカナダです！世界で2番目に広い国土を持つカナダ。その半分は森林に覆われ、メープルシロップはカナダの特産品として知られています。カナダ料理は歴史的な背景からイギリスやフランスの食文化に影響を受け、さらに移民を多く受け入れている国であることから様々な国の料理が融合して作り上げられています。どんな料理が出るかお楽しみに☆

