

# 令和6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日	牛乳	チャンボン麺、シュウマイ、海藻サラダ、みかん	ゆで中華めん、○食パン、フレンチドレッシング(分離型)、ごま油	○牛乳、○牛乳、豆腐、豚肉(ぼら)、ツナ油漬缶、いか、○とろけるチーズ、○ウインナー	みかん、きゅうり、根切りもやし、チンゲンサイ、にんじん、○むきたまねぎ、○ピーマン、○コーン缶、たけのこ、ねぎ、カットわかめ、○パセリ	ピザトースト、牛乳
02月	牛乳、野菜スティック	御飯、さといもコロケ、ほうれん草の磯和え、りんご、みそ汁(はくさい・油揚げ)	米、さといも(冷凍)、○マカロニ、パン粉、○砂糖、小麦粉、油	○牛乳、○牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、油揚げ	りんご、ほうれん草、○にんじん、はくさい、根切りもやし、キャベツ、にんじん、こんぶ(だし用)、ひじき、焼きのり	マカロニきな粉、牛乳
03火	ブチダノン	御飯、チンジャオロース、こまつなのナムル、オレンジ、豆腐スープ(にら)	○さつまいも、米、○水あめ、○油、○砂糖、砂糖、油、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、ごま、○黒ごま、○ブチダノン	オレンジ、こまつな、根切りもやし、ピーマン、たけのこ、赤ピーマン、にんじん、コーン(冷凍)、にら	大学芋、牛乳
04水	牛乳、きらず揚げ	食パン(選べるジャム付き)、コーンのオムレツ、ブロッコリーの黒ごまサラダ、バナナ、レタススープ	食パン、○米、リボンマカロニ、フレンチドレッシング(分離型)	○牛乳、卵、○しらす干し、牛乳、○ピザ用チーズ、チーズ、黒ごま、バター	バナナ、むきたまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、いちごジャム、にんじん、レタス、コーン(冷凍)	しらすチーズおむすび、麦茶
05木	牛乳	ゆかり御飯、さばのみそ煮、れんこんのきんぴら、パイナップル、すまし汁(豆腐・小松菜)	米、○ホットケーキ粉、○メープルシロップ、砂糖、○砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、さば、木綿豆腐、○卵、白みそ、豚ひき肉、○バター、赤みそ	パイナップル、れんこん、ねぎ、にんじん、こまつな、ピーマン、えのきたけ、しょうが	ホットケーキ、牛乳
06金	バナナ	インディアンスパゲティ、お魚ナゲット、かぼちゃのサラダ、スティックチーズ、だいこんのスープ	スパゲティ、○米、さつまいも、油	○牛乳、豚ひき肉、魚ナゲット、チーズ、○ピザ用チーズ	○バナナ、むきたまねぎ、にんじん、かぼちゃ、だいこん、セロリー、だいこん(葉)、○パセリ、きゅうり、コーン	ミルク粥風リゾット、麦茶、教育昆布
07土	牛乳	御飯、鶏肉のねぎみそ焼、三色お浸し(チンゲン菜)、グレープフルーツ、すまし汁(麩・みつば)	米、○食パン、○砂糖、焼ふ、砂糖	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、○卵、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、チンゲンサイ、根切りもやし、にんじん、みつば、ねぎ、えのきたけ	フレンチトースト、牛乳
08日	牛乳	エビピラフ、ナゲット、ブロッコリーのミモザサラダ、キウイフルーツ、ポトフスープ	米、じゃがいも、○焼ふ、マヨネーズ、○砂糖	○牛乳、○牛乳、チキンナゲット、カキウインナー、えび(むき身)、卵、ハム、ベーコン、○バター、○きな粉	キウイフルーツ、ブロッコリー、むきたまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、赤ピーマン	お麩ラスク(きなこ)、牛乳
09月	牛乳、きらず揚げ	御飯、かじきの香味焼き、えのきたけの酢の物、バナナ、すまし汁(ほうれん草)	米、○クレープ皮、砂糖、油、焼ふ	○牛乳、○牛乳、かじき、○ホイップクリーム、白みそ、かにかまぼこ、バター	バナナ、きゅうり、○みかん缶、えのきたけ、ほうれん草、むきたまねぎ、ねぎ、セロリー、パセリ、カットわかめ	クレープ、牛乳
10火	ブチダノン	御飯、豚肉のしょうが焼き、ほうれん草のサラダ、オレンジ、みそ汁(なめこ)	米、○じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)、○油、油、小麦粉	豚肉(もも)、ツナ油漬缶、○とろけるチーズ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○ベーコン、○ブチダノン	オレンジ、ほうれん草、むきたまねぎ、にんじん、なめこ、コーン(冷凍)、みつば、○パセリ、しょうが	じゃがベーコンのチーズ焼き、ジョア
11水	牛乳、野菜スティック	ぶどうパン、さけのムニエル、キャベツのサラダ、グレープフルーツ、オニオンスープ	ぶどうパン、○スパゲティ、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)	○牛乳、さけ、○ウインナー、バター	グレープフルーツ、キャベツ、○きゅうり、むきたまねぎ、○むきたまねぎ、○ピーマン、○にんじん、にんじん、コーン(冷凍)、赤ピーマン	ナポリタン、麦茶
12木	牛乳	御飯、鶏のから揚げ、春雨サラダ、パイナップル、わかめスープ	米、○小麦粉、○三温糖、○ラード、はるさめ、片栗粉、油、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉	パイナップル、根切りもやし、きゅうり、コーン(冷凍)、ねぎ、にんじん、カットわかめ、にんにく、しょうが	ちんすこう、牛乳
13金	バナナ	ソース焼きそば、小松菜とささみのお浸し、みかん、けんちん汁(鶏肉)	焼きそばめん、○ミニメロンパン、油、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、鶏もも肉、鶏ささみ、油揚げ	みかん、○バナナ、こまつな、キャベツ、むきたまねぎ、にんじん、だいこん、ピーマン、ごぼう、ねぎ、あおのり	ミニメロンパン、牛乳、教育昆布
14土	牛乳	御飯、カレーの煮つけ、はくさいのこんぶ和え、りんご、五目みそ汁(さといも・だいこん)	米、○お好み焼き粉、さといも、○油、砂糖	○牛乳、○牛乳、かき、○豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○干しえび、○かつお節	りんご、はくさい、だいこん、にんじん、○キャベツ、ねぎ、塩こんぶ、しょうが、○あおのり	お好み焼き、牛乳
15日	牛乳	クロワッサン、コーンとウインナーのオムレツ、コールスローサラダ、キウイフルーツ、かぼちゃのポタージュ	クロワッサン、○ホットケーキ粉、○油、マヨネーズ、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、卵、牛乳、○ウインナー、豆腐、ウインナー、チーズ、○卵、バター	キウイフルーツ、かぼちゃ、むきたまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)	手作りアメリカンドッグ、牛乳
16月	牛乳、野菜スティック	御飯、メンチかつ、ほうれん草の磯和え、りんご、みそ汁(はくさい・油揚げ)	米、油、○マカロニ、○砂糖	○牛乳、○牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、油揚げ	りんご、ほうれん草、○にんじん、はくさい、根切りもやし、にんじん、ひじき、焼きのり	マカロニきな粉、牛乳
17火	ブチダノン	ゆかり御飯、さばのみそ煮、れんこんのきんぴら、パイナップル、すまし汁(豆腐・小松菜)	米、○パイ皮、砂糖、ごま油	○牛乳、さば、○豚ひき肉、木綿豆腐、白みそ、豚ひき肉、○ピザ用チーズ、赤みそ、○ブチダノン	パイナップル、れんこん、ねぎ、にんじん、こまつな、○むきたまねぎ、ピーマン、えのきたけ、しょうが	ミートパイ、牛乳
18水	牛乳、きらず揚げ	御飯、チンジャオロース、こまつなのナムル、オレンジ、豆腐スープ(にら)	○さつまいも、米、○水あめ、○油、○砂糖、砂糖、油、片栗粉、ごま油	○牛乳、○牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、ごま、○黒ごま	オレンジ、こまつな、根切りもやし、ピーマン、たけのこ、赤ピーマン、にんじん、コーン(冷凍)、にら	大学芋、牛乳
19木	牛乳	選べるパン、コーンのオムレツ、ブロッコリーの黒ごまサラダ、バナナ、レタススープ	○ケーキ、ロールパン、クロワッサン、リボンマカロニ、フレンチドレッシング(分離型)	○牛乳、○牛乳、卵、牛乳、チーズ、黒ごま、バター	バナナ、むきたまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、レタス、コーン(冷凍)	お誕生日ケーキ(純組はホットケーキ)、牛乳
20金	バナナ	インディアンスパゲティ、お魚ナゲット、かぼちゃのサラダ、スティックチーズ、だいこんのスープ	スパゲティ、○米、さつまいも、油	○牛乳、豚ひき肉、魚ナゲット、チーズ、○ピザ用チーズ	○バナナ、むきたまねぎ、にんじん、かぼちゃ、だいこん、セロリー、だいこん(葉)、○パセリ、きゅうり、コーン	たこ焼き、牛乳、教育昆布
21土	牛乳	御飯、鶏肉のねぎみそ焼、三色お浸し(チンゲン菜)、グレープフルーツ、すまし汁(麩・みつば)	米、○食パン、○砂糖、焼ふ、砂糖	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、○卵、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、チンゲンサイ、根切りもやし、にんじん、みつば、ねぎ、えのきたけ	フレンチトースト、牛乳
22日	牛乳	御飯、鮭のフライ、フレンチサラダ、オレンジ、はくさいスープ	米、○小麦粉、パン粉、小麦粉、○砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、油、○コーン	○牛乳、○牛乳、さけ、ツナ油漬缶、○バター、卵、○卵	オレンジ、むきたまねぎ、きゅうり、はくさい、にんじん、しめじ	コーンフレーククッキー、牛乳
23月	牛乳、きらず揚げ	御飯、かじきの香味焼き、えのきたけの酢の物、バナナ、すまし汁(ほうれん草)	米、○クレープ皮、砂糖、油、焼ふ	○牛乳、○牛乳、かじき、○ホイップクリーム、白みそ、かにかまぼこ、バター	バナナ、きゅうり、○みかん缶、えのきたけ、ほうれん草、むきたまねぎ、ねぎ、セロリー、パセリ、カットわかめ	クレープ、牛乳
24火	ブチダノン	御飯、豚肉のしょうが焼き、ほうれん草のサラダ、オレンジ、みそ汁(なめこ)	米、○じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)、○油、油、小麦粉	豚肉(もも)、ツナ油漬缶、○とろけるチーズ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○ベーコン、○ブチダノン	オレンジ、ほうれん草、むきたまねぎ、にんじん、なめこ、コーン(冷凍)、みつば、○パセリ、しょうが	じゃがベーコンのチーズ焼き、ジョア
25水	牛乳、野菜スティック	ケチャップライス、鶏の照り焼き、ブロッコリーのサラダ、果物盛り合わせ、コーンポタージュ	米、○砂糖、卵抜きマヨネーズ、油、フレンチドレッシング(分離型)	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○牛乳、牛乳、○卵、卵抜きベーコン、○生クリーム、○バター	みかん、クリームコーン缶、ブロッコリー、りんご、むきたまねぎ、コーン(冷凍)、○きゅうり、○いちご、いちご、にんじん、黄ピーマン	クリスマスプリン、麦茶、カル鉄ウエハース
26木	牛乳	御飯、鶏のから揚げ、春雨サラダ、パイナップル、わかめスープ	米、○小麦粉、○三温糖、○ラード、はるさめ、片栗粉、油、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉	パイナップル、根切りもやし、きゅうり、コーン(冷凍)、ねぎ、にんじん、カットわかめ、にんにく、しょうが	ちんすこう、牛乳
27金	バナナ	ソース焼きそば、小松菜とささみのお浸し、みかん、けんちん汁(鶏肉)	焼きそばめん、○ミニメロンパン、油、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、鶏もも肉、鶏ささみ、油揚げ	みかん、○バナナ、こまつな、キャベツ、むきたまねぎ、にんじん、だいこん、ピーマン、ごぼう、ねぎ、あおのり	ミニメロンパン、牛乳、教育昆布
28土	牛乳	御飯、カレーの煮つけ、はくさいのこんぶ和え、りんご、五目みそ汁(さといも・だいこん)	米、○お好み焼き粉、さといも、○油、砂糖	○牛乳、○牛乳、かき、○豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○干しえび、○かつお節	りんご、はくさい、だいこん、にんじん、○キャベツ、ねぎ、塩こんぶ、しょうが、○あおのり	お好み焼き、牛乳
29日	牛乳	御飯、ハンバーグ、ほうれん草のサラダ、みかん、かぶのスープ	米、○ホットケーキ粉、○メープルシロップ、フレンチドレッシング(分離型)、パン粉、油、○砂糖、砂糖	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、牛乳、ツナ油漬缶、卵抜きベーコン、○卵、○バター	みかん、ほうれん草、むきたまねぎ、かぶ、キャベツ、コーン(冷凍)	ホットケーキ、牛乳
30月	牛乳、野菜スティック	フティボワン、白身魚のムニエル、キャベツとツナのサラダ、スティックチーズ、クリームシチュー	○米、ロールパン、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)、小麦粉、油、○油	○牛乳、たら、○豚肉(肩ロース)、チーズ、鶏もも肉、ツナ油漬缶、バター	キャベツ、にんじん、○にんじん、むきたまねぎ、いんげん	肉巻きおにぎり、麦茶
31火	ブチダノン	にゅうめん、納豆あげ、切干大根のごま和え、バナナ	干しとうめん、片栗粉、小麦粉、砂糖	○牛乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、かまぼこ、すりごま、○ブチダノン	バナナ、むきたまねぎ、きゅうり、にんじん、ほうれん草、切り干しだいこん、あさつき、ねぎ	肉まん、牛乳

☆ 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 542kcal	21.9g	19.6g	221mg	2.8mg	264μg	0.36mg	0.42mg	43mg
3歳未満児 455kcal	19.1g	17.7g	250mg	2.1mg	241μg	0.31mg	0.43mg	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リクエストメニューです。