

# 令和7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	
01 月	豆乳、食べる 小魚	『精進料理』ごはん、みそ汁(白菜・油揚げ)、里芋コロッケ、納豆和え、りんご	さといも(冷凍)、米、○さつま芋、パン粉、油、小麦粉、○砂糖	○牛乳、挽きわり納豆、みそ、油揚げ、○調製豆乳、○いわし(煮干し)	りんご、白菜、こまつな、もやし、人参、キャベツ、こんぶ(だし用)、ひじき	牛乳、さつまいもパイ
02 火	ヤクルト、人 参スティック	ごはん、豚汁、さわらのごまみりん焼き、白 菜のぽん酢和え、キウイフルーツ	米、○食パン、さといも(冷凍)、板こんにゃく、砂糖、ごま油	○牛乳、さわら、○とろけるチーズ、豆 腐、豚肉(もも)、○ベーコン、淡色み そ、油揚げ、ごま、かつお節、○ヤクル ト	白菜、キウイフルーツ、もやし、人参、大 根、○玉ねぎ、ごぼう、ねぎ、水菜、○ ピーマン、○人参	牛乳、ピザトースト
03 水	豆乳、大根ス ティック	『郷土料理・ご当地グルメ:栃木県』足利 ソースカツ丼、かみなり汁、キャベツとピ ーマンのツナ和え、みかん	米、パン粉、小麦粉、 砂糖、油、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、卵、○生クリ ーム、ツナ油漬缶、○調製豆 乳	キャベツ、みかん、ピーマン、玉ねぎ、人 参、糸みつば、かんぴょう、刻みのり、○ 大根	牛乳、クリームサンドビ スケット(ココア)
04 木	のむヨーグル ト、胡瓜ス ティック	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、○米、さつ ま芋、欧風マヨネーズ、 ごま油	焼き豚、○豚肉、なると、ハム、 ○ごま、ごま、○のむヨーグルト	グレープフルーツ、もやし、かぼちゃ、玉 ねぎ、コーン、胡瓜、人参、○胡瓜	麦茶、焼肉おにぎり
05 金	豆乳、バナナ チップス	ごはん、みそ汁(かぶ・生揚げ)、白身魚の たらこマヨ焼き、切干大根のチャプチエ風、 オレンジ	米、欧風マヨネーズ、 砂糖、油、ごま油	○牛乳、メルルーサ、豚肉、生 揚げ、たらこ、みそ、○調製豆乳	オレンジ、かぶ、切り干したいこん、玉ね ぎ、人参、ニラ、椎茸、コーン、かぶ・葉、 ○バナナ(乾果)	幼児牛乳、焼きドーナ ツ
06 土	まめびよ	和風スパゲッティ、コーンスープ、ブロッコ リーとツナのサラダ、バナナ	マカロニ・スパゲ ティー、ドレッシング	○牛乳、牛乳、ベーコン、ツナ油 漬缶、バター	バナナ、コーン、キャベツ、ブロッコリー (ゆで)、ほうれん草、人参、玉ねぎ、しめ じ、胡瓜、刻みのり	牛乳、お米deガトーショ コラ
08 月	豆乳、食べる 小魚	切干ビビンバ丼、にら玉スープ、大根とホタ テの和風サラダ、グレープフルーツ	米、○焼きそばめん、 ○じゃが芋、砂糖、ごま 油、○油	○牛乳、豚ひき肉、○豚肉(肩)、 卵、ほたて貝柱水煮缶、○調製 豆乳、○いわし(煮干し)	グレープフルーツ、大根、ほうれん草、人参、 玉ねぎ、ブロッコリー(ゆで)、○キャベツ、胡 瓜、切り干したいこん、ニラ、○玉ねぎ、○人 参、○ピーマン、○あおのり	『ご当地グルメ:栃木 県』牛乳、じゃがいも 入り焼きそば
09 火	ヤクルト、人 参スティック	ごはん、みそ汁(豆腐・なめこ)、松風焼き、 ブロッコリーのおかか和え、バナナ	米、パン粉、砂糖	○牛乳、鶏ひき肉、豆腐、みそ、 卵、○バター、かつお節、ごま、 ○ヤクルト	バナナ、ブロッコリー(ゆで)、キャベツ、 れんこん、ねぎ、人参、なめこ、椎茸、万 能ねぎ、○人参	牛乳、玄米フレークお こし
10 水	豆乳、大根ス ティック	ごはん、すまし汁(白菜・えのき)、さばのみ そ煮、ほうれん草の千草和え、りんご	米、○スパゲティー、砂 糖	○牛乳、さば、○しらす干し、み そ、赤みそ、○バター、ごま、○ 調製豆乳	ねぎ、りんご、ほうれん草、もやし、白菜、 人参、えのきたけ、○大根	牛乳、じゃこスパゲッ ティ
11 木	のむヨーグル ト、胡瓜ス ティック	『誕生会』ほうれん草ロールパン、クリー ムシチュー、チーズ入りハンバーグ、カラフ ルサラダ、みかん	パン、じゃが芋、パン 粉、フレンチドレッシン グ(乳化型)、○粉糖	○牛乳、牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、 鶏もも肉、○ホイップクリーム、卵、ブ ロッコリー(ゆで)、胡瓜、赤ピーマン、黄ピ ーマン、○胡瓜	玉ねぎ、みかん、キャベツ、人参、ブロッ コリー(ゆで)、胡瓜、赤ピーマン、黄ピ ーマン、○胡瓜	牛乳、誕生ケーキ
12 金	牛乳、バナナ チップス	大根カレー、福神漬け、小松菜のスープ、 春雨サラダ、パイナップル	米、春雨、○砂糖、砂 糖、ごま油	○ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、 鶏ささ身、牛乳、ごま、○牛乳	パイナップル、大根、玉ねぎ、人参、○もも缶、 ○みかん缶、○バナナ、こまつな、胡瓜、福神 漬け、しめじ、コーン、○バナナ(乾果)	麦茶、フルーツヨーグ ルト、クラッカー
13 土	まめびよ	豚汁うどん、しゅうまい、白菜ののり和え、オ レンジ	うどん、板こんにゃく、 里芋、ごま油	○牛乳、豚肉、豆腐、油揚げ、 みそ	白菜、オレンジ、もやし、大根、ねぎ、人 参、ごぼう、水菜、刻みのり	牛乳、ツイストドーナツ
15 月	豆乳、食べる 小魚	菜めしごはん、みそ汁(キャベツ・油揚げ)、 高野豆腐のオランダ煮、小松菜の納豆和 え、りんご	米、じゃが芋、○さつま 芋、油、片栗粉、○砂 糖、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、凍 り豆腐、油揚げ、みそ、かつお節、○ 調製豆乳、○いわし(煮干し)	りんご、こまつな、もやし、人参、キャベ ツ、絹さや、カットわかめ	牛乳、さつまいもパイ
16 火	ヤクルト、人 参スティック	ごはん、豚汁、さわらのごまみりん焼き、白 菜のぽん酢和え、キウイフルーツ	米、○食パン、さといも(冷凍)、板こんにゃく、 砂糖、ごま油	○牛乳、さわら、○とろけるチーズ、豆 腐、豚肉(もも)、○ベーコン、淡色み そ、油揚げ、ごま、かつお節、○ヤクル ト	白菜、キウイフルーツ、もやし、人参、大 根、○玉ねぎ、ごぼう、ねぎ、水菜、○ ピーマン、○人参	牛乳、ピザトースト
17 水	豆乳、大根ス ティック	豚丼、みそ汁(お麸・万能ねぎ)、ほうれん草 とカニカマの酢の物、みかん	米、白滝、砂糖、麸、 ごま油	○牛乳、豚肉、○生クリーム、カ ニカマ、みそ、○調製豆乳	みかん、玉ねぎ、ほうれん草、もやし、人 参、万能ねぎ、○大根	牛乳、クリームサンドビ スケット(ココア)
18 木	のむヨーグル ト、胡瓜ス ティック	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、○米、さつ ま芋、欧風マヨネーズ、 ごま油	焼き豚、○豚肉、なると、ハム、 ○ごま、ごま、○のむヨーグルト	グレープフルーツ、もやし、かぼちゃ、玉 ねぎ、コーン、胡瓜、人参、○胡瓜	麦茶、焼肉おにぎり
19 金	豆乳、バナナ チップス	ごはん、みそ汁(かぶ・生揚げ)、白身魚の たらこマヨ焼き、切干大根のチャプチエ風、 オレンジ	米、欧風マヨネーズ、 ○片栗粉、○砂糖、砂 糖、油、○ごま油、ごま 油	○牛乳、メルルーサ、豚肉、○ 豚ひき肉、○牛乳、生揚げ、たら こ、みそ、○調製豆乳	オレンジ、○玉ねぎ、かぶ、切り干したい こん、玉ねぎ、人参、ニラ、椎茸、コーン、 かぶ・葉、○バナナ(乾果)	牛乳、肉まん風蒸しパ ン
20 土	まめびよ	ジャージャー麺、ワンタンスープ、ささみの サラダ、バナナ	中華めん、ドレッシン グ、砂糖、片栗粉、ごま 油	○牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、淡 色みそ	バナナ、キャベツ、玉ねぎ、ねぎ、ブロッコリー (ゆで)、人参、たけのこ(水煮缶)、胡瓜、干し 椎茸、にんにく、しょうが、カットわかめ	牛乳、ミニメロンパン
22 月	豆乳、食べる 小魚	切干ビビンバ丼、にら玉スープ、大根とホタ テの和風サラダ、グレープフルーツ	米、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、○つぶしあん(砂 糖添加)、卵、ほたて貝柱水煮缶、○ 調製豆乳、○いわし(煮干し)	○かぼちゃ、グレープフルーツ、大根、ほ うれん草、人参、玉ねぎ、ブロッコリー(ゆ で)、胡瓜、切り干したいこん、ニラ	『冬至』『郷土料理: 栃木県』牛乳、かぼ ちゃんのいとこ煮
23 火	ヤクルト、人 参スティック	ごはん、みそ汁(豆腐・なめこ)、松風焼き、 ブロッコリーのおかか和え、バナナ	米、パン粉、砂糖	○牛乳、鶏ひき肉、豆腐、みそ、 卵、○バター、かつお節、ごま、 ○ヤクルト	バナナ、ブロッコリー(ゆで)、キャベツ、 れんこん、ねぎ、人参、なめこ、椎茸、万 能ねぎ、○人参	牛乳、玄米フレークお こし
24 水	豆乳、大根ス ティック	ごはん、すまし汁(白菜・えのき)、さばのみ そ煮、ほうれん草の千草和え、りんご	米、○スパゲティー、砂 糖	○牛乳、さば、○しらす干し、み そ、赤みそ、○バター、ごま、○ 調製豆乳	ねぎ、りんご、ほうれん草、もやし、白菜、 人参、えのきたけ、○大根	牛乳、じゃこスパゲッ ティ
25 木	のむヨーグル ト、胡瓜ス ティック	『クリスマス』キラキラサンドイッチ、ミネス トローネ、フライドチキン、ポテトサラダ、み かんゼリー	食パン、じゃが芋、○ 小麦粉、欧風マヨネ ーズ、○粉糖、マカロニ	○牛乳、○生クリーム、○バ ター、ベーコン、ハム、○卵、○ のむヨーグルト	ホールトマト、みかん濃縮果汁、キャベ ツ、みかん缶、マーマレード、人参、玉ね ぎ、いちごジャム、コーン、胡瓜、○胡瓜	牛乳、クリスマスケー キ
26 金	牛乳、バナナ チップス	大根カレー、福神漬け、小松菜のスープ、 春雨サラダ、パイナップル	米、春雨、○砂糖、砂 糖、ごま油	○ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、 鶏ささ身、牛乳、ごま、○牛乳	パイナップル、大根、玉ねぎ、人参、○もも缶、 ○みかん缶、○バナナ、こまつな、胡瓜、福神 漬け、しめじ、コーン、○バナナ(乾果)	麦茶、フルーツヨーグ ルト、クラッカー
27 土	まめびよ	親子丼、みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)、白菜の のり和え、オレンジ	米、じゃが芋、砂糖、 ごま油	○牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、 みそ	玉ねぎ、白菜、オレンジ、もやし、万能ね ぎ、水菜、人参、刻みのり	牛乳、スイートポテト
29 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、りんご	米、欧風マヨネーズ	○牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、 ごま	りんご、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、ミニクリームパン
30 火	まめびよ	ごはん、コロコロスープ、煮込みハンバー グ、ブロッコリーとコーンのサラダ、みかん	米、パン粉	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、 鶏もも肉、卵	玉ねぎ、みかん、ブロッコリー(ゆで)、大 根、人参、胡瓜、しめじ、コーン	牛乳、もみじまんじゅう
31 水	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、焼きプリンタルト

☆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- 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 536kcal 22.4g 18.6g 215mg 2.1mg 189μg 0.34mg 0.39mg 33mg  
3歳未満児 493kcal 20.5g 16.9g 273mg 2.3mg 168μg 0.31mg 0.36mg 29mg

『郷土料理・ご当地グルメ』 今月は栃木県です！

足利ソースカツ丼…栃木県足利市発祥のソースカツ丼です。

かみなり汁…名産のかんぴょうが入ったかき玉汁に、稻妻に見立てた刻みのりをのせた料理です。

じゃがいも入り焼きそば…蒸したじゃがいもが入った焼きそばです。栃木県のB級グルメです！

いとこ煮…冬至の日に食べられることが多い、小豆とかぼちゃを甘く煮た料理です。

材料を堅いものから順に、「追い(甥)追い(甥)」煮ることから命名されたそうです。

