

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、白菜のぼん酢和え、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、○玉ネギ、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、玉ネギ、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、玉ネギ、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、切干大根のチャブチェ風、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、切り干しだいこん、玉ネギ、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、玉ネギ、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、玉ネギ、ブロッコリー(ゆで)、○キャベツ、胡瓜、切り干しだいこん、ニラ、○玉ネギ、○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	○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、プロセスチーズ、◎のむヨーグルト	玉ネギ、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、パインアップル	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	パインアップル、大根、玉ネギ、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、白菜のぼん酢和え、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、○玉ネギ、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(お麩・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、麩、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、玉ネギ、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、玉ネギ、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、切干大根のチャブチェ風、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、○玉ネギ、かぶ、切り干しだいこん、玉ネギ、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、玉ネギ、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、玉ネギ、ブロッコリー(ゆで)、胡瓜、切り干しだいこん、ニラ	《冬至》《郷土料理：栃木県》牛乳、かぼちゃのいとこ煮
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、マーメレード、人参、玉ネギ、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、パインアップル	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	パインアップル、大根、玉ネギ、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	玉ネギ、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	玉ネギ、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、稲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。

