

# 令和3年1月 給食献立表

社会福祉法人多摩養育園  
光明第二保育園

日付	10時おやつ (乳児のみ)	昼食	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	
1 金			 元 日 			
2 土	豆乳	御飯、みそ汁、鮭の照り焼き キャベツの塩昆布和え、オレンジ	米、三温糖	○牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、◎豆乳	キャベツ、オレンジ、なす、にんじん、たまねぎ、塩こんぶ	牛乳 肉まん
4 月	牛乳	親子丼、きのこのすまし汁、カニかまサラダ りんご	米、○砂糖(上白糖)、○小町 麴、セバレットドレッシング	○牛乳、卵、鶏もも肉、○バター、か にかまぼこ、◎牛乳	りんご、たまねぎ、キャベツ、フロッコリー、ねぎ、しめ じ、みつば、えのきたけ、こんぶ(だし用)、刻みのり、 カットわかめ	牛乳 お麩ラスク
5 火	のむヨーグルト	御飯、かき玉汁、鮭の香り味噌焼き ごぼうときゅうりのサラダ、いよかん	米、○ビーフン、マヨドレ、○油、 片栗粉、○砂糖(上白糖)、砂糖 (上白糖)、ごま油	さけ、卵、○豚ひき肉、米みそ(淡色辛 みそ)、ベーコン、○いわし(煮干し)、ご ま、◎ヨーグルト(ドリンク)	いよかん、○キャベツ、ごぼう、きゅうり、にんじん、○ ピーマン、○にんじん、コーン缶、にら、○しいたけ	麦茶 五目ビーフン たべる煮干し
6 水	豆乳	御飯、なめこ味噌汁、肉じゃが ほうれん草の磯和え、いちご	米、じゃがいも、○ホットケー キ粉、しらたき、砂糖(上白糖)、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○卵、米みそ (淡色辛みそ)、○バター、◎豆乳	いちご、○バナナ、だいこん、にんじん、ほうれんそう (冷凍)、たまねぎ、なめこ、ねぎ、さやえんどう、刻みの り	牛乳 バナナとココアパン ケーキ
7 木	牛乳	ジャージャー麺、焼き餃子、和風サラダ みかん	蒸し中華めん、○めし、砂糖(上 白糖)、片栗粉、ごま油	豚ひき肉、米みそ(甘みそ)、干しえび、 ごま、◎牛乳	みかん、きゅうり、ねぎ、たけのこ(ゆで)、だいこん、に んじん、○七草、あおのり	麦茶 七草がゆ
8 金	のむヨーグルト	御飯、みそ汁(大根・油揚げ) チキンのバーベキュー焼き、おからサラダ バナナ	米、○コッペパン、マヨドレ、三 温糖、砂糖(上白糖)	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○ウイン ナー、おから、米みそ(甘みそ)、ハム、 油揚げ(油抜き)、◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、○キャベツ、だいこん、カットわかめ	牛乳 ホットドッグ
9 土	豆乳	クリームスープパグティ、オムレツ さつま芋のレモン煮、グレープフルーツ	○ロールパン、スパゲティ、さ つま芋、砂糖(上白糖)	○牛乳、牛乳、卵、えび(むき身)、生ク リーム、バター、◎豆乳	グレープフルーツ、たまねぎ、しめじ、レモン	牛乳 ミニメロンパン
11 月			 成 人 の 日 			
12 火	豆乳	御飯、清し汁、和風回鍋肉(精進料理) ほうれん草のごま和え、デコボン	○フライドポテト、米、三温糖、 片栗粉、ごま油、○油、まり麴	○牛乳、厚揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、 すりごま、◎豆乳	ほうれんそう(冷凍)、キャベツ、デコボン、ピーマン、に んじん、糸みつば、◎あおのり	牛乳 フライドポテト
13 水	牛乳	カレーライス、豆乳、きゅうりのサラダ ゴールドキウイ	米、じゃがいも(冷凍)、しらた き、砂糖(上白糖)、油、ごま油	豆乳、豚肉(ロース)、ハム、◎牛乳	ゴールドキウイ、もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、 ○もも缶(黄桃)、○みかん缶、○パイナップル	フルーツゼリー 麦茶
14 木	のむヨーグルト	コロコロパン、かぶのスープ スパニッシュオムレツ、カニかまサラダ、はっ さく	○ゆでうどん、コロコロパン、 じゃがいも(冷凍)、○じゃがい も、○油	卵、○米みそ(甘みそ)、○豚肉(ばら)、 かにかまぼこ、ウインナー、ベーコン、◎ ヨーグルト(ドリンク)	はっさく、かぶ、フロッコリー、キャベツ、○ほくさい、た まねぎ、○ねぎ、○にんじん、○だいこん、○かぼちゃ (冷凍)、かぶ・葉、○しめじ、○ごぼう、ピーマン、にん じん	ほうとう風 麦茶
15 金	豆乳	御飯、みそ汁、揚げたらのみぞれ煮 キャベツの塩昆布和え、りんご	米、○ぎょうざの皮、片栗粉、油	○牛乳、たら、○とろけるチーズ、米み そ(淡色辛みそ)、○ベーコン、○いわし (煮干し)、◎豆乳	りんご、だいこん、キャベツ、○たまねぎ、なす、にんじ ん、たまねぎ、○ピーマン、葉ねぎ、塩こんぶ、しょうが	牛乳 かりかりピザ たべる煮干し
16 土	牛乳	とんこつラーメン、焼き餃子 フロッコリーの中華和え、バナナ	ゆで中華めん、○メープルブ レッド、ごま油、三温糖	○牛乳、焼き豚、ハム(ロース)、ごま、 ◎牛乳	バナナ、にんじん、万能ねぎ、あおさ	牛乳 くるくるパン
18 月	牛乳	親子丼、きのこのすまし汁、カニかまサラダ りんご	米、○砂糖(上白糖)、○小町 麴、セバレットドレッシング	○牛乳、卵、鶏もも肉、○バター、か にかまぼこ、◎牛乳	りんご、たまねぎ、フロッコリー、キャベツ、ねぎ、しめ じ、みつば、えのきたけ、こんぶ(だし用)、刻みのり、 カットわかめ	牛乳 お麩ラスク
19 火	のむヨーグルト	黒糖パン、チキンパイ、マカロニサラダ いよかん	黒糖パン、じゃがいも、○ビー フン、マヨドレ、マカロニ、小麦粉、 ○油、○砂糖(上白糖)	牛乳、○豚ひき肉、鶏もも肉、ハム、バ ター、○いわし(煮干し)、◎ヨーグルト(ド リンク)	いよかん、たまねぎ、○キャベツ、にんじん、きゅうり、 フロッコリー、○ピーマン、○にんじん、○しいたけ	麦茶 五目ビーフン たべる煮干し
20 水	豆乳	御飯、なめこ味噌汁、肉じゃが ほうれん草の磯和え、いちご	米、じゃがいも、○ホットケー キ粉、しらたき、砂糖(上白糖)、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○卵、米みそ (淡色辛みそ)、○バター、◎豆乳	いちご、○バナナ、だいこん、ほうれんそう(冷凍)、た まねぎ、にんじん、なめこ、ねぎ、さやえんどう、刻みの り	牛乳 バナナとココアパン ケーキ
21 木	牛乳	ジャージャー麺、焼き餃子、和風サラダ みかん	○米、蒸し中華めん、砂糖(上白 糖)、片栗粉、ごま油	豚ひき肉、米みそ(甘みそ)、干しえび、 ごま、○かつお節、◎牛乳	みかん、きゅうり、ねぎ、たけのこ(ゆで)、だいこん、に んじん、○うめ干し、あおのり、○刻みのり	麦茶 梅おかし茶漬け
22 金	のむヨーグルト	御飯、みそ汁(大根・油揚げ) チキンのバーベキュー焼き、おからサラダ バナナ	米、○コッペパン、マヨドレ、三 温糖、砂糖(上白糖)	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○ウイン ナー、おから、米みそ(甘みそ)、ハム、 油揚げ(油抜き)、◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、○キャベツ、だいこん、カットわかめ	牛乳 ホットドッグ
23 土	豆乳	クリームスープパグティ、オムレツ さつま芋のレモン煮、グレープフルーツ	○ロールパン、スパゲティ、さ つま芋、砂糖(上白糖)	○牛乳、牛乳、卵、えび(むき身)、生ク リーム、バター、◎豆乳	グレープフルーツ、たまねぎ、しめじ、レモン	牛乳 ミニメロンパン
25 月	のむヨーグルト	御飯、中華スープ、マーボー豆腐 きゅうりとわかめの酢の物、バナナ	米、砂糖(上白糖)、ごま油、片 栗粉	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ (淡色辛みそ)、ごま、◎ヨーグルト(ド リンク)	バナナ、きゅうり、ねぎ、もやし、にんじん、カットわかめ	牛乳 マシュマロサンド
26 火	豆乳	御飯、清し汁、豚肉のしょうが焼き ほうれん草のごま和え、デコボン	○フライドポテト、米、三温糖、 ○油、油、まり麴	○牛乳、豚肉(肩ロース)、すりごま、◎ 豆乳	ほうれんそう(冷凍)、たまねぎ、デコボン、ピーマン、に んじん、糸みつば、しょうが、◎あおのり	牛乳 フライドポテト
27 水	牛乳	カレーライス、豆乳、きゅうりのサラダ ゴールドキウイ	米、じゃがいも(冷凍)、しらた き、砂糖(上白糖)、油、ごま油	豆乳、豚肉(ロース)、ハム、◎牛乳	ゴールドキウイ、もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、 ○もも缶(黄桃)、○みかん缶、○パイナップル	フルーツゼリー 麦茶
28 木	のむヨーグルト		 誕 生 会 お 楽 し み メ ニ ュ ー 			
29 金	豆乳	御飯、みそ汁、揚げたらのみぞれ煮 キャベツの塩昆布和え、りんご	米、○ぎょうざの皮、片栗粉、油	○牛乳、たら、○とろけるチーズ、米み そ(淡色辛みそ)、○ベーコン、○いわし (煮干し)、◎豆乳	りんご、だいこん、キャベツ、○たまねぎ、なす、にんじ ん、たまねぎ、○ピーマン、葉ねぎ、塩こんぶ、しょうが	牛乳 かりかりピザ たべる煮干し
30 土	牛乳	とんこつラーメン、焼き餃子 フロッコリーの中華和え、バナナ	ゆで中華めん、○メープルブ レッド、ごま油、三温糖	○牛乳、焼き豚、ハム(ロース)、ごま、 ◎牛乳	バナナ、にんじん、万能ねぎ、あおさ	牛乳 くるくるパン

## ☆ 一日の平均給与量 ☆

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 549kcal	21.4g	17.4g	222mg	2.5mg	189μg	0.34mg	0.35mg	46mg
3歳未満児 489kcal	20.1g	16.0g	252mg	2.4mg	164μg	0.30mg	0.37mg	35mg

## ☆ 給食室からお知らせ ☆

- 12日 精進料理
- 14日 きのこほぐし(心)
- 19日 世界の料理(イギリス)
- 24日 誕生会お楽しみメニュー