

# 令和4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	昼食	材 料 名			3時おやつ
			(◎は10時おやつ ○は午後おやつ)	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	
1 土			☆ 元旦 ☆			
3 月	牛乳	菜飯スパゲティ、はくさいスープ、ポテトグラタン、キャベツとツナのサラダ、りんご	じゃがいも、スパゲティ、フレンチドレッシング(分離型)、油、オリーブ油	◎牛乳、牛乳、無添加ウインナー、ベーコン、とろけるチーズ、ツナ油漬缶、バター、◎牛乳	りんご、はくさい、たまねぎ、キャベツ、しめじ	牛乳、ワッフル
4 火	豆乳	御飯、みそ汁(わかめ・たまねぎ)、肉団子のケチャップ煮、ブロッコリーのおかか和え、みかん	米	米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎豆乳、◎牛乳	みかん、たまねぎ、カットわかめ	牛乳、マシュマロサンド
5 水	ヤクルト	ほうとう、野菜ジュース100、ちくわ磯辺揚げ、キャベツの塩昆布和え、りんご	ゆでうどん、◎ホットケーキ粉、じゃがいも、油、◎メープルシロップ、小麦粉	ちくわ、米みそ(甘みそ)、◎牛乳、豚肉(ばら)、◎卵、◎バター、◎ヤクルト	野菜ジュース、りんご、キャベツ、はくさい、きゅうり、ねぎ、にんじん、だいこん、かぼちゃ(冷凍)、しめじ、ごぼう、塩こんぶ、あおのり	牛乳、ホットケーキ
6 木	牛乳	御飯、すまし汁(かまぼこ・まり麩)、鯖の味噌煮、かぶの梅和え、バナナ	米、◎さつまいも、砂糖(上白糖)	さば、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、◎いわし(煮干し)、かつお節、◎牛乳、◎牛乳	バナナ、かぶ、ねぎ、糸みつば、うめ干し、しょうが	牛乳、焼き芋、たべる煮干し
7 金	豆乳	食パン(ジャム)、クリームシチュー、鶏肉のオレンジ焼き、ポパイサラダ、いちご	食パン、◎めし、じゃがいも	鶏もも肉、牛乳、ベーコン、◎豆乳	ほうれんそう(冷凍)、いちご、にんじん、たまねぎ、◎だいこん、ブロッコリー、◎かぶ、マーマレード、◎ほうれんそう、◎だいこん(葉)、◎こしょう、◎かぼちゃ、◎ごぼう、◎あおのり	麦茶、七草粥
8 土	ヤクルト	しおラーメン、ミニオムレツ、もやしと人参のナムル、オレンジ	ゆで中華めん、◎キャラメルブレッド、ごま油	ふんわりたまごオムレツ(ミニ)、なると、ごま、◎牛乳、◎ヤクルト	もやし、オレンジ、ねぎ、にんじん、たけのこ(塩蔵しなちく)、カットわかめ	牛乳、キャラメルブレッド
10 月			☆ 成人の日 ☆			
11 火	豆乳	御飯、麩のすまし汁(みつば)、高野豆腐の味噌カツ、納豆の野菜和え、ぼんかん	米、◎もち米、パン粉、油、小麦粉、◎三温糖、焼ふ、砂糖(上白糖)	挽きわり納豆、凍り豆腐、◎きな粉、赤みそ、◎豆乳	ぼんかん、ほうれんそう(冷凍)、えのきたけ、こんぶ(だし用)、にんじん、みつば、ひじき	麦茶、きなこおはぎ
12 水	ヤクルト	ナン、バターチキンカレー、スポロン、コブサラダ、パイナップル	ナン、◎焼きおにぎり、砂糖(上白糖)、コブサラダドレッシング	牛乳、鶏もも肉、卵、粉チーズ、バター、◎ヤクルト、スポロン	ホールトマト缶詰、パイナップル、たまねぎ、トマト、きゅうり、コーン缶、にんにく	麦茶、焼きおにぎり
13 木	牛乳	コロコロチャーシュー丼、なめこ汁、ほうれん草のなめ茸和え、バナナ	米、◎小麦粉、◎グラニュー糖、はちみつ	焼き豚、絹ごし豆腐、◎無塩バター、錦糸卵、白みそ、◎卵、◎アーモンドプードル、◎豆乳、◎牛乳	バナナ、ほうれんそう、もやし、なめこ(ゆで)、ねぎ、にんじん、なめたけ、刻みのり	豆乳、クッキー
14 金	豆乳	御飯、わかめスープ(コーン)、マーボー豆腐、春雨サラダ、いちご	米、はるさめ、◎油、片栗粉、砂糖(上白糖)、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、ハム(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、◎豆乳、◎牛乳	いちご、ねぎ、コーン缶、きゅうり、にんじん、葉ねぎ、◎おしゃぶりこんぶ、カットわかめ	牛乳、ごま団子、こんぶ
15 土	ヤクルト	ツナマヨパスタ、チキンナゲット、かぼちゃサラダ、オレンジ	◎いちごブレッド、スパゲティ、マヨネーズ	チキンナゲット、ツナ油漬缶、ハム(ロース)、◎牛乳、◎ヤクルト	かぼちゃ(冷凍)、オレンジ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶	牛乳、いちごブレッド
17 月	牛乳	御飯、みそ汁(玉葱・わかめ)、豆腐ハンバーグのあんかけ、ブロッコリーのごま和え、みかん	米、パン粉、三温糖、◎砂糖(上白糖)、片栗粉	◎ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、木綿豆腐、白みそ、卵、牛乳、すりごま、◎牛乳	みかん、たまねぎ、◎もも缶、◎みかん缶、◎バナナ、もやし、カットわかめ	麦茶、フルーツヨーグルト
18 火	豆乳	ブティブラン、スウェーデン風クリームスープ、ヤンソンさんの誘惑、ピザサラダ、りんご	じゃがいも、ブティブラン、セパレートドレッシング、パン粉	生クリーム、牛乳、とろけるチーズ、たら、粉チーズ、アンチョビ缶、バター、◎豆乳、◎牛乳	りんご、キャベツ、たまねぎ、トマトペースト、にんにく、しょうが	牛乳、マシュマロサンド
19 水	ヤクルト	御飯、麩のすまし汁(みつば)、鯖の味噌カツ、納豆の野菜和え、ぼんかん	米、◎ホットケーキ粉、パン粉、油、小麦粉、◎メープルシロップ、焼ふ、砂糖(上白糖)	挽きわり納豆、◎牛乳、さけ、◎卵、◎バター、赤みそ、◎ヤクルト	ぼんかん、ほうれんそう(冷凍)、えのきたけ、にんじん、こんぶ(だし用)、みつば、ひじき	牛乳、ホットケーキ
20 木	牛乳	御飯、すまし汁(かまぼこ・まり麩)、鯖の味噌煮、かぶの梅和え、バナナ	米、◎さつまいも、砂糖(上白糖)	さば、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、◎いわし(煮干し)、かつお節、◎牛乳、◎牛乳	バナナ、かぶ、ねぎ、糸みつば、うめ干し、しょうが	牛乳、焼き芋、たべる煮干し
21 金	豆乳	食パン(ジャム)、クリームシチュー、鶏肉のオレンジ焼き、ポパイサラダ、いちご	◎米、食パン、じゃがいも	鶏もも肉、牛乳、ベーコン、◎豆乳	ほうれんそう(冷凍)、いちご、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、マーマレード、いちごジャム	麦茶、選べるおにぎり
22 土	ヤクルト	しおラーメン、ミニオムレツ、もやしと人参のナムル、オレンジ	ゆで中華めん、◎キャラメルブレッド、ごま油	ふんわりたまごオムレツ(ミニ)、なると、ごま、◎牛乳、◎ヤクルト	もやし、オレンジ、ねぎ、にんじん、たけのこ(塩蔵しなちく)、カットわかめ	牛乳、キャラメルブレッド
24 月	牛乳	チャーハン、豆腐スープ(ねぎ)、焼き餃子、チョレギサラダ、ぼんかん	米、オリーブ油、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、ごま、◎牛乳、◎牛乳	ぼんかん、レタス、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン、ねぎ、もみのり、カットわかめ、あおのり	牛乳、たこ焼き
25 火	豆乳	ほうとう、野菜ジュース100、ちくわ磯辺揚げ、キャベツの塩昆布和え、りんご	ゆでうどん、◎食パン(8枚切り1/2カット)、じゃがいも、油、小麦粉、◎砂糖(上白糖)	ちくわ、米みそ(甘みそ)、豚肉(ばら)、◎バター、◎きな粉、◎豆乳	野菜ジュース、りんご、キャベツ、はくさい、きゅうり、ねぎ、にんじん、だいこん、かぼちゃ(冷凍)、しめじ、ごぼう、塩こんぶ、あおのり	麦茶、きな粉ラスク
26 水	ヤクルト	ナン、バターチキンカレー、スポロン、コブサラダ、パイナップル	ナン、砂糖(上白糖)、◎すいとん粉、コブサラダドレッシング	牛乳、鶏もも肉、卵、粉チーズ、バター、◎白みそ、◎ヤクルト、スポロン	ホールトマト缶詰、パイナップル、たまねぎ、◎にんじん、トマト、◎だいこん、きゅうり、◎ねぎ、コーン缶、にんにく	麦茶、すいとん
27 木	牛乳	御飯、わかめスープ(コーン)、マーボー豆腐、春雨サラダ、いちご	米、はるさめ、◎油、片栗粉、砂糖(上白糖)、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、ハム(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳、◎牛乳	いちご、ねぎ、コーン缶、きゅうり、にんじん、葉ねぎ、◎おしゃぶりこんぶ、カットわかめ	牛乳、ごま団子、こんぶ
28 金	豆乳	二色どんぶり、麩のすまし汁(えのき)、だいこんと鶏肉の煮物、ブロッコリーのバター醤油和え、バナナ	米、◎砂糖(上白糖)、砂糖(上白糖)、手まり麩	◎牛乳、◎絹ごし豆腐、鶏もも肉、鶏ひき肉、◎クリームチーズ、でんぶ、◎バター、◎豆乳	バナナ、だいこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ、◎いちご、さやえんどう、しょうが	牛乳、ティラミス風ケーキ
29 土	ヤクルト	ツナマヨパスタ、チキンナゲット、かぼちゃサラダ、オレンジ	◎いちごブレッド、スパゲティ、マヨネーズ	チキンナゲット、ツナ油漬缶、ハム(ロース)、◎牛乳、◎ヤクルト	かぼちゃ(冷凍)、オレンジ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶	牛乳、いちごブレッド
31 月	牛乳	御飯、みそ汁(玉葱・わかめ)、豆腐ハンバーグのあんかけ、ブロッコリーのごま和え、みかん	米、パン粉、三温糖、◎砂糖(上白糖)、片栗粉	◎ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、木綿豆腐、白みそ、卵、牛乳、すりごま、◎牛乳	みかん、たまねぎ、◎もも缶、◎みかん缶、◎バナナ、もやし、カットわかめ	麦茶、フルーツヨーグルト



## ☆ 一日の平均給与量 ☆

	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	478kcal	16.9g	14.7g	123mg	2.2mg	163 μg	0.29mg	0.27mg	42mg
3歳未満児	470kcal	17.4g	15.6g	226mg	1.9mg	164 μg	0.27mg	0.38mg	33mg

★都合により食材の変更があります。  
★牛肉を使用する場合があります。

11日 精進料理

鏡開き

28日 誕生会メニュー

