

令和6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 (◎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 | |
| 2火 | 牛乳 | バターロール、きのこスープ 肉団子のケチャップ煮、キャベツサラダ いちご | ロールパン、ごまドレッシング | ○牛乳、◎牛乳 | いちご、キャベツ、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、にんじん、コーン缶、きゅうり | 牛乳 たい焼き |
| 3水 | 豆乳 | 豚丼、みそ汁(じゃが芋・小ねぎ) 小松菜のおかか和え、バナナ | 米、じゃがいも、油 | 豚肉(肩ロース)、○原宿ドック(チーズ)、米みそ(甘みそ)、かつお節、◎豆乳1L | バナナ、こまつな、たまねぎ、万能ねぎ、にんじん | 麦茶 チーズドック |
| 4木 | 豆乳 | わかめ御飯、みそ汁(里芋・玉葱) 肉豆腐、ブロッコリーのごま酢和え オレンジ | 米、さといも(冷凍)、○ピーマン、しらたき、三温糖、油、◎ごま油 | ○牛乳、豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、○鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま、◎豆乳1L | オレンジ、はくさい、にんじん、○キャベツ、ねぎ、たまねぎ、きゅうり、○にんじん、○ピーマン、○干しいたけ | 牛乳 五目ビーフン |
| 5金 | ジョア バナナチップ | 七草粥、鮭のごま照り焼き 切干大根煮、りんご | 米、三温糖、砂糖(上白糖)、ごま油、○グラニュー糖 | ○牛乳、さけ、さつま揚げ、ごま | りんご、にんじん、七草、切り干しだいこん、いんげん(冷凍)、◎バナナ(乾果) | 牛乳 ココアパイ |
| 6土 | ヤクルト | きつねうどん、魚河岸あげの煮物 ブロッコリーのマヨ和え、みかん | 冷凍うどん、○さつまいも、マヨドレ、○砂糖(上白糖)、砂糖(上白糖) | ○牛乳、魚河岸揚げ、味付きいなり、鶏ささ身、豚肉(もも)、○卵、○無塩バター、◎ヤクルト | みかん、にんじん、はくさい、きゅうり、ねぎ ブロッコリー | 牛乳 スイートポテト |
| 9火 | ジョア 人参スティック | 野菜ラーメン、牛乳 蒸しシュウマイ、大根とわかめのサラダ いちご | ゆで中華めん、○食パン、○マーガリン、○はちみつ、油、ごま油、三温糖 | 牛乳、焼き豚、なると | いちご、だいこん、もやし、ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、カットわかめ、◎にんじん | 麦茶 ハニートースト |
| 10水 | 牛乳 | のり佃煮御飯、すまし汁(麩・とろろ昆布) さつまいもの春巻き、白和え みかん | 米、さつまいも、○お好み焼き粉、春巻きの皮、糸こんにゃく、油、焼ふ、○揚げ玉、○マヨドレ、砂糖(上白糖) | ○豆乳1L、木綿豆腐、○豚肉(ばら)、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、○いわし(煮干し)、◎牛乳 | みかん、○キャベツ、にんじん、ほうれんそう、いんげん(ゆで)、○ねぎ、焼きのり、とろろこんぶ、○あおのり | 豆乳 お好み焼き 食べる小魚 |
| 11木 | 豆乳 きゅうりスティック | ゆかり御飯、みそ汁(キャベツ・葱) ぶりの照り焼き、蓮根のきんぴら りんご | 米、さつまいも、三温糖、砂糖(上白糖)、ごま油 | ○牛乳、ぶり、○ゆであずき缶、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎豆乳1L | りんご、れんこん、にんじん、万能ねぎ、ねぎ、◎きゅうり、キャベツ | 牛乳 さつまいも汁粉 |
| 12金 | ジョア バナナチップ | ハヤシライス、牛乳 ウインナー、選べるドレッシングサラダ オレンジ | 米、マヨドレ、○黒砂糖、セバレードドレッシング、フレンチドレッシング | 牛乳、豚肉(もも)、ウインナー、○卵、ハム | オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム、コーン缶、グリーンピース(冷凍)、◎バナナ(乾果) | 麦茶 黒糖蒸しパン |
| 13土 | ヤクルト | あんかけ焼きそば、牛乳 ハッシュドポテト、温野菜サラダ いちご | ○いちごブレッド、蒸し中華めん、ハッシュドポテト、片栗粉、砂糖(上白糖)、マヨドレ | 牛乳、豚肉(もも)、◎ヤクルト | いちご、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、もやし、きゅうり、ブロッコリー | 麦茶 季節のパン |
| 15月 | 牛乳 | 御飯、みそ汁(玉葱・わかめ) おろしハンバーグ ほうれん草としめじのソテー、みかん | 米、○ホットケーキ粉、○メープルシロップ、パン粉 | ○豆乳1L、豚ひき肉、牛ひき肉、○牛乳、しほり豆腐、米みそ(赤色辛みそ)、○卵、卵、牛乳、○バター、バター、◎牛乳 | たまねぎ、みかん、だいこん、ほうれんそう(冷凍)、ほうれんそう、しめじ、コーン缶、○おしゃぶりこんぶ、カットわかめ | 豆乳 ホットケーキ こんぶ |
| 16火 | 牛乳 人参スティック | コッペパン、クリームシチュー チキンナゲット、マカロニサラダ いちご | コッペパン、○米、じゃがいも、マヨドレ、マカロニ、○砂糖(上白糖) | チキンナゲット、牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ハム、○油揚げ、◎牛乳 | いちご、にんじん、たまねぎ、きゅうり、○にんじん、ブロッコリー、○いんげん(冷凍)、○ひじき、○干しいたけ、◎にんじん | 麦茶 ひじきご飯 |
| 17水 | 豆乳 | 御飯、みそ汁(えのき・白菜) アジ南蛮、小松菜ともやしの和え物 りんご | 米、油、小麦粉、三温糖、砂糖(上白糖) | ○牛乳、あじ、米みそ(甘みそ)、油揚げ、◎豆乳1L | りんご、こまつな、もやし、はくさい、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、コーン缶、黄ピーマン、○いちごジャム | 牛乳 毎マシュマロサンド |
| 18木 | ジョア きゅうりスティック | ミートソーススパゲティ、牛乳 カニマヨサラダ、粉ふき芋、バナナ | スパゲティ、じゃがいも、○米、マヨドレ、砂糖(上白糖) | 牛乳、豚ひき肉、かにかまぼこ、○卵、粉チーズ | バナナ、たまねぎ、にんじん、○はくさい、ホールトマト缶詰、きゅうり、○にんじん、○だいこん、グリーンピース(冷凍)、◎きゅうり | 雑炊 |
| 19金 | 豆乳 バナナチップ | 中華丼、わかめスープ ブロッコリーナムル、ステックチーズ | 米、○コッペパン、○油、○三温糖、○砂糖(上白糖)、片栗粉、砂糖(上白糖)、ごま油、三温糖 | ○牛乳、豚肉(肩ロース)、ステックチーズ、ハム、えび(むき身)、○きな粉、◎豆乳1L | ブロッコリー、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、コーン缶、ねぎ、カットわかめ、◎バナナ(乾果) | 牛乳 選べる揚げパン |
| 20土 | ヤクルト | きつねうどん、魚河岸あげの煮物 ブロッコリーのマヨ和え、みかん | 冷凍うどん、○さつまいも、マヨドレ、○砂糖(上白糖)、砂糖(上白糖) | ○牛乳、魚河岸揚げ、味付きいなり、鶏ささ身、豚肉(もも)、○卵、○無塩バター、◎ヤクルト | みかん、にんじん、はくさい、きゅうり、ねぎ ブロッコリー | 牛乳 スイートポテト |
| 22月 | 豆乳 | 御飯、豆乳スープ 麻婆大根、春雨サラダ パイナップル | 米、○小麦粉、はるさめ、○砂糖(上白糖)、片栗粉、砂糖(上白糖)、ごま油 | ○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム(ロース)、調製豆乳、○ダイスターズ5mm656042、○卵、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、○豆乳 | パイナップル、だいこん、ねぎ、にんじん、きゅうり、かぶ、チンゲンサイ、しめじ | 牛乳 チーズスコーン |
| 23火 | ジョア 人参スティック | 野菜ラーメン、牛乳 蒸しシュウマイ、大根とわかめのサラダ いちご | ゆで中華めん、○食パン、○マーガリン、○はちみつ、油、ごま油、三温糖 | 牛乳、焼き豚、なると | いちご、だいこん、もやし、ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、カットわかめ、◎にんじん | 麦茶 ハニートースト |
| 24水 | 牛乳 | のり佃煮御飯、すまし汁(麩・とろろ昆布) まぐろの春巻き、白和え みかん | 米、○お好み焼き粉、春巻きの皮、糸こんにゃく、油、焼ふ、○揚げ玉、○マヨドレ、砂糖(上白糖) | ○豆乳1L、木綿豆腐、○豚肉(ばら)、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、○いわし(煮干し)、◎牛乳、かじき | みかん、○キャベツ、にんじん、ほうれんそう、しそ、○ねぎ、焼きのり、とろろこんぶ、○あおのり | 豆乳 お好み焼き 食べる小魚 |
| 25木 | 豆乳 きゅうりスティック | ゆかり御飯、みそ汁(キャベツ・葱) ぶりの照り焼き、蓮根のきんぴら りんご | 米、○ゆでそうめん、三温糖、砂糖(上白糖)、ごま油 | ぶり、豚ひき肉、○鶏もも肉、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、◎豆乳1L、○油揚げ | りんご、れんこん、にんじん、○にんじん、万能ねぎ、○万能ねぎ、◎きゅうり、○パケター、キャベツ | 麦茶 ミエンシェン |
| 26金 | ジョア バナナチップ | デミグラスドリア、コンソメスープ たこさんウインナー コールスローサラダ、フルーツヨーグルト | 米、マヨドレ、砂糖(上白糖) | ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、○ホイップクリーム、とろけるチーズ、ウインナー | たまねぎ、にんじん、キャベツ、バナナ、みかん缶、きゅうり、○いちご、ピーマン、コーン缶、グリーンピース(冷凍)、◎バナナ(乾果) | 麦茶 いちごタルトケーキ |
| 27土 | ヤクルト | あんかけ焼きそば、牛乳 ハッシュドポテト、温野菜サラダ いちご | ○いちごブレッド、蒸し中華めん、ハッシュドポテト、片栗粉、砂糖(上白糖)、マヨドレ | 牛乳、豚肉(もも)、◎ヤクルト | いちご、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、もやし、きゅうり、ブロッコリー | 麦茶 季節のパン |
| 29月 | 牛乳 | 御飯、みそ汁(玉葱・わかめ) おろしハンバーグ ほうれん草としめじのソテー、みかん | 米、○ホットケーキ粉、○メープルシロップ、パン粉 | ○豆乳1L、豚ひき肉、牛ひき肉、○牛乳、しほり豆腐、米みそ(赤色辛みそ)、○卵、卵、牛乳、○バター、バター、◎牛乳 | たまねぎ、みかん、だいこん、ほうれんそう(冷凍)、ほうれんそう、しめじ、コーン缶、○おしゃぶりこんぶ、カットわかめ | 豆乳 ホットケーキ こんぶ |
| 30火 | 牛乳 人参スティック | コッペパン、クリームシチュー チキンナゲット、マカロニサラダ いちご | コッペパン、○米、じゃがいも、マヨドレ、マカロニ、○砂糖(上白糖) | チキンナゲット、牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ハム、○油揚げ、◎牛乳 | いちご、にんじん、たまねぎ、きゅうり、○にんじん、ブロッコリー、○いんげん(冷凍)、○ひじき、○干しいたけ、◎にんじん | 麦茶 ひじきご飯 |
| 31水 | 豆乳 | 御飯、みそ汁(えのき・白菜) アジ南蛮、小松菜ともやしの和え物 りんご | 米、油、小麦粉、三温糖、砂糖(上白糖) | ○牛乳、あじ、米みそ(甘みそ)、油揚げ、◎豆乳1L | りんご、こまつな、もやし、はくさい、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、コーン缶、黄ピーマン、○いちごジャム | 牛乳 毎マシュマロサンド |

☆ 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 | 556kcal | 21.9g | 18.1g | 205mg | 2.50mg | 241μg | 0.40mg | 0.36mg | 46mg |
| 3歳未満児 | 494kcal | 20.3g | 16.3g | 230mg | 2.40mg | 211μg | 0.34mg | 0.36mg | 37mg |

《今月の食育予定》

- ・ 5日 7日が七草のため、給食で七草粥を食べます
- ・ 10日 精進料理の給食になっています。
- ・ 25日 世界の料理台湾の『ミエンシェン』



* 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 *

※10時や週一回のおやつに、噛み応えのあるおやつを提供し噛む力を育てています。

