

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。

