

令和8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
			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 金	豆乳	ホタテトマトスパゲティ、チキンスープ コロコロサラダ オレンジ	じゃがいも(冷凍)、マヨドレ、三温糖	○牛乳、ほかで貝柱水煮パウチ、鶏もも肉、バター、◎豆乳	オレンジ、カットトマト缶詰、にんじん、たまねぎ、しめじ(冷凍)、きゅうり、キャベツ	牛乳 お米deガトーショコラ
3 土	豆乳	けんちんうどん、牛乳、お魚ナゲット ほうれん草の胡麻和え グレープフルーツ	冷凍うどん、さといも(冷凍)、○三温糖、三温糖	○牛乳、牛乳、お魚ナゲット、鶏もも肉、○きな粉、すりごま、◎豆乳	グレープフルーツ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、だいこん、ごぼう	牛乳 マカロニきな粉
5 月	豆乳	ピーフカレー/ライス、おくらスープ プロッコリーの黒ごまサラダ スティックチーズ	米、○焼ふ、○三温糖、フレンチドレッシング(分離型)	ステックチーズ、和牛(肩)、○バター、○牛乳、黒ごま、◎豆乳	にんじん、たまねぎ、カットトマト缶詰、オクラ(冷凍)、コーン紙パック、○おしゃぶりごんぶ	麦茶 お麸ラスク こんぶ
6 火	牛乳 バナナチップ	みそラーメン、焼き餃子 三色ナマル みかん	ゆで中華めん、○米、三温糖、ごま油	焼き豚、みみそ(甘みそ)、ごま、○牛乳	みかん、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、もやし、○はくさい(冷凍)、キャベツ、○にんじん、○だいこん、ねぎ(冷凍)、コーン紙パック、◎バナナ(乾果)	麦茶 雑炊
7 水	豆乳	七草粥、みそ汁(キャベツ・もやし) 鮭のごま香り焼き ほうれん草のおかか和え、いちご	米、三温糖	○牛乳、さけ、○原宿ドック(チーズ)、米みそ(甘みそ)、すりごま、かつお節、◎豆乳	ほうれんそう(冷凍)、いちご、にんじん、もやし、キャベツ、かぶ(冷凍)、だいこん、七草 フリーズドライ	牛乳 原宿ドック(チーズ)
8 木	牛乳 人参スティック	御飯、きのこのみそ汁 お麸じやが、プロッコリーのごま和え りんご	米、じゃがいも(冷凍)、○スパゲティー、しらたき、油麩、三温糖	○豆乳、絹ごし豆腐(冷凍)、米みそ(甘みそ)、すりごま、○バター、○いわし(煮干し)、○牛乳	りんご、にんじん、きゅうり、いんげん(冷凍)、なめこ、えのきだけ(冷凍)、干しいたけ スライス、○にんじん	豆乳 わかめスパゲティー 食べる小魚
9 金	豆乳	バターロール、レタススープ 肉団子のケチャップ煮 かぼちゃのサラダ、ヨーグルト	ロールパン、○さつまいも(冷凍)、マヨドレ、○三温糖、三温糖	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、○ゆであずき缶、◎豆乳	かぼちゃ(冷凍)、レタス、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ビーマン、コーン紙パック	牛乳 さつまいも汁粉
10 土	豆乳	ジャージャー麺、ハッシュドポテト ツナコーンサラダ オレンジ	ゆで中華めん、ハッシュドポテト、フレンチドレッシング(分離型)、三温糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、鶏ひき肉、ツナ油漬パウチ、米みそ(甘みそ)、◎豆乳	オレンジ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ビーマン、コーン紙パック	牛乳 クリームパン
13 火	牛乳 バナナチップ	コバパン(選べるジャム)、クリームシュー、 チキンナゲット、プロッコリーのカニマサラダ グレープフルーツ	コッペパン、じゃがいも(冷凍)、○グラニュー糖、○粉糖	○牛乳、牛乳、チキンナゲット、鶏もも肉、かにまぼこ、○牛乳	グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、ブルーベリージャム、きゅうり、いちごジャム、しめじ(冷凍)、◎バナナ(乾果)	牛乳 シュガーパイ
14 水	豆乳	御飯、中華スープ チンジャオロース 大根とわかめのサラダ、ヨーグルト	○フライドポテト、米、○油、片栗粉、三温糖、ごま油	ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、○豆乳、○牛乳	だいこん、にんじん、たけのこ 細切り、ビーマン 細切り(冷凍)、たまねぎ、カットわかめ、あおのり	牛乳 フライドポテト 食べる小魚
15 木	牛乳	御飯、みそ汁(白菜・しめじ) さばの照り焼き、納豆の野菜和え いちご	米、○ホットケー粉、三温糖、○三温糖	○豆乳、さば、挽きわり納豆、○牛乳、米みそ(甘みそ)、かつお節、○牛乳	いちご、ほうれんそう(冷凍)、はくさい(冷凍)、○バナナ、にんじん、えのきだけ(冷凍)、しめじ(冷凍)、ひじき	豆乳 ココアバナナケーキ
16 金	豆乳 きゅうりスティック	御飯、すまし汁(もずく・かまぼこ) 鶏肉の味噌ねぎ焼き キャベツの塩昆布和え、りんご	米、○三温糖	○豆乳、○ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、かまぼこ、米みそ(甘みそ)、ごま、○豆乳	りんご、キャベツ、○みかん缶、にんじん、○バナナ、ねぎ(冷凍)、もも缶(黄桃)、もずく、えのきだけ(冷凍)、塩こんぶ、○きゅうり	豆乳 フルーツヨーグルト ウエハース
17 土	豆乳	けんちんうどん、牛乳、お魚ナゲット ほうれん草の胡麻和え グレープフルーツ	ゆで中華めん、さといも(冷凍)、三温糖	○牛乳、牛乳、お魚ナゲット、鶏もも肉、すりごま、○豆乳	グレープフルーツ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、だいこん、ごぼう	牛乳 季節のパン
19 月	豆乳	ピーフカレー/ライス、おくらスープ プロッコリーの黒ごまサラダ スティックチーズ	米、○焼ふ、○三温糖、フレンチドレッシング(分離型)	○牛乳、ステックチーズ、和牛(肩)、○バター、黒ごま、○豆乳	にんじん、たまねぎ、カットトマト缶詰、オクラ(冷凍)、コーン紙パック、○おしゃぶりごんぶ	牛乳 お麸ラスク こんぶ
20 火	牛乳 バナナチップ	御飯、みそ汁(キャベツ・もやし) 鮭のごま香り焼き ほうれん草のおかか和え、いちご	米、○米、三温糖	さけ、米みそ(甘みそ)、すりごま、かつお節、○牛乳	ほうれんそう(冷凍)、いちご、にんじん、○はくさい(冷凍)、もやし、キャベツ、○にんじん、○だいこん、○バナナ(乾果)	麦茶 雑炊
21 水	豆乳	みそラーメン、焼き餃子 三色ナマル みかん	ゆで中華めん、三温糖、ごま油	○豆乳、○原宿ドック(チーズ)、焼き豚、米みそ(甘みそ)、ごま、○豆乳	みかん、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、もやし、キャベツ、ねぎ(冷凍)、コーン紙パック	牛乳 原宿ドック(チーズ)
22 木	牛乳 人参スティック	御飯、みそ汁(豆腐・きのこ) 鶏の照り焼き プロッコリーのごま和え、りんご	米、○スパゲティー、三温糖	○豆乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐(冷凍)、米みそ(甘みそ)、すりごま、○バター、○いわし(煮干し)、○牛乳	りんご、きゅうり、にんじん、えのきだけ(冷凍)、○にんじん	豆乳 わかめスパゲティー 食べる小魚
23 金	豆乳	デミグラスドリア、レタススープ、たこさん ウインナー、かぼちゃのサラダ、選べるフ ルーツ(みかん・バナナ)	米、マヨドレ	○牛乳、鶏もも肉、ウインナー、とろけるチーズ、○ホイップクリーム、○豆乳	みかん、バナナ、かぼちゃ(冷凍)、○いちご、○もも缶(黄桃)、○オレンジ缶、にんじん、たまねぎ、レタス、きゅうり、コーン紙パック	牛乳 バースデータルトケーキ
24 土	豆乳	ジャージャー麺、ハッシュドポテト ツナコーンサラダ オレンジ	ゆで中華めん、ハッシュドポテト、フレンチドレッシング(分離型)、三温糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、鶏ひき肉、ツナ油漬パウチ、米みそ(甘みそ)、○豆乳	オレンジ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ビーマン、コーン紙パック	牛乳 クリームパン
26 月	豆乳	御飯、すまし汁(もずく・かまぼこ) 鶏肉の味噌ねぎ焼き、もやしのごま和え グレープフルーツ	○フライドポテト、米、○油、三温糖	鶏もも肉、かまぼこ、米みそ(甘みそ)、すりごま、ごま、○油(いわし(煮干し))、○豆乳、○牛乳	グレープフルーツ、もやし、ほうれんそう(冷凍)、ねぎ(冷凍)、にんじん、もずく、えのきだけ(冷凍)、○あおのり	牛乳 フライドポテト 食べる小魚
27 火	牛乳 バナナチップ	コバパン(選べるジャム)、クリームシュー、 チキンナゲット、プロッコリーのカニマサラダ みかん	コッペパン、じゃがいも(冷凍)、○グラニュー糖、○粉糖	○牛乳、牛乳、チキンナゲット、鶏もも肉、かにまぼこ、○牛乳	みかん、にんじん、たまねぎ、ブルーベリージャム、きゅうり、いちごジャム、しめじ(冷凍)、◎バナナ(乾果)	牛乳 シュガーパイ
28 水	豆乳	御飯、中華スープ チンジャオロース 大根とわかめのサラダ、ヨーグルト	米、○ゆで中華めん、片栗粉、三温糖、ごま油	ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、○豆乳、○牛乳	だいこん、にんじん、たけのこ 細切り、ビーマン 細切り(冷凍)、たまねぎ、○たまねぎ、みじん切り、○にんじん、○キャベツ、○ねぎ(冷凍)、カットわかめ、○レモン果汁	麦茶 トウクバ (ネバール)
29 木	牛乳 きゅうりスティック	御飯、みそ汁(白菜・しめじ) さばの照り焼き、納豆の野菜和え いちご	米、○ホットケー粉、三温糖、○三温糖	○豆乳、さば、挽きわり納豆、○牛乳、米みそ(甘みそ)、かつお節、○牛乳	いちご、ほうれんそう(冷凍)、はくさい(冷凍)、○バナナ、にんじん、えのきだけ(冷凍)、しめじ(冷凍)、ひじき、○きゅうり	豆乳 ココアバナナケーキ
30 金	豆乳	ゆかり御飯、みそ汁(玉葱・わかめ) 筑前煮(非常食) キャベツの塩昆布和え、りんご	米、板こんにゃく、○三温糖、三温糖	○豆乳、○ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、米みそ(甘みそ)、○豆乳	りんご、にんじん、キャベツ、○みかん缶、れんこん、○バナナ、たまねぎ、○もも缶(黄桃)、たけのこ(ゆで)、ごぼう、いんげん、塩こんぶ、カットわかめ	豆乳 フルーツヨーグルト ウエハース
31 土	豆乳	けんちんうどん、牛乳、お魚ナゲット ほうれん草の胡麻和え グレープフルーツ	ゆで中華めん、さといも(冷凍)、三温糖	○いちごフレッド、冷凍うどん、さといも(冷凍)、三温糖	グレープフルーツ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、だいこん、ごぼう	牛乳 季節のパン

☆ 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 514kcal 20.8g 15.8g 225mg 2.90mg 264μg 0.29mg 0.34mg 34mg
3歳未満児 466kcal 20.4g 15.4g 235mg 3.10mg 228μg 0.26mg 0.35mg 27mg

《今月の食育予定》

7日 七草のため、給食で七草粥を食べます。
8日 精進料理の給食になっています。
15日 魚さばきを行います(幼児)。
28日 世界の料理 ネバールの『トウクバ』です。

※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。

