

# 令和4年 1月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園  
光明第七保育園

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	
4火	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	カレーライス、福神漬け、ブロッコリーサラダ、バナナ	米、じゃがいも、和風ドレッシング、油	◎おしどり牛乳100ml、豚肉(もも)、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	バナナ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、キャベツ、にんじん、福神漬、こまつな、◎あおのり	たこやき、牛乳
5水	豆乳飲料まめびよ(バナナ味)	★精進料理★ ごはん、高野豆腐のみそかつ、納豆の野菜和え、みそ汁(麩・みつば)、みかん	米、○食パン、パン粉、小麦粉、麩、○黒蜜、○砂糖、砂糖	◎おしどり牛乳100ml、挽きわり納豆、凍り豆腐、赤みそ、○きな粉、◎まめびよ(豆乳飲料)バナナ	みかん、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、みつば、ひじき	きなこ黒蜜トースト、牛乳
6木	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	のりつくごはん、鶏の松風焼き、野菜の甘酢和え、みそ汁(小松菜・もやし・油揚げ)、いちご	米、○さつまいも、○砂糖、砂糖、パン粉、○無塩バター	◎おしどり牛乳100ml、鶏ひき肉、味噌、油揚げ、ごま、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	○りんご、キャベツ、いちご、にんじん、きゅうり、ねぎ、だいこん、もやし、いんげん、こまつな、のり佃煮、干しいたけ	アップルポテト、牛乳
7金	のむヨーグルト	完熟トマトのミートスパゲティ、シーザーサラダ、りんご、牛乳	◎米、スパゲティ、マヨドレ、油、クルトン	牛乳180ml、豚ひき肉、ハム、粉チーズ、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	たまねぎ、りんご、ブロッコリー、レタス、○七草、にんじん、トマト、コーン缶、セロリー	七草がゆ、麦茶
8土	ジョア	きのこカレーうどん、もやしの炒め物、みかん	ゆでうどん、片栗粉、油	豚肉(もも)、ベーコン	もやし、みかん、こまつな、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、しめじ、しいたけ、えのきたけ	手作りゼリー、ミニせんべい、麦茶
11火	牛乳	★第七保育園55周年お祝いメニュー★ お祝いそばろ井、海老フライタルソース、青菜のすりごま和え、清し汁、いちご	米、パン粉、小麦粉、マヨネーズ、油、砂糖	大正えび、卵、鶏ひき肉、すりごま、はんぺん、◎グリコ牛乳	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、いちご、糸みつば、たまねぎ、刻みのり	お祝いケーキ、麦茶
12水	豆乳飲料まめびよ(バナナ味)	田舎ロール、ポークハンバーグ、レタスサラダ、トマトと卵のスープ、ヨーグルト	◎米、パン粉、油、片栗粉	カルシウムヨーグルト、豚ひき肉、○たい、卵、ハム、○ごま、◎まめびよ(豆乳飲料)バナナ	たまねぎ、レタス、にんじん、きゅうり、トマト、コーン缶、○こんぶ(だし用)、にんにく、○しそ	たいめし、緑茶
13木	のむヨーグルト	肉うどん、春巻き、ブロッコリーのサラダ、みかん	ゆでうどん、春巻き、○メロンパン	◎おしどり牛乳100ml、豚肉(もも)、かまぼこ、油揚げ、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	みかん、もやし、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、ブロッコリー、しいたけ、ねぎ	メロンパン、牛乳
14金	牛乳	ごはん、鰯の黄金焼き、五目きんぴら、みそ汁(麩・わかめ・ねぎ)、いちご	米、板こんにやく、砂糖、○油、油、焼ふ、ごま油	さわら、○牛乳、○鶏もも肉、さくらみそ、味噌、さつま揚げ、ごま、◎グリコ牛乳	切ごぼう、いちご、○はくさい、○たまねぎ、○かぶ、○にんじん、ねぎ、にんじん、いんげん、干しいたけ、乾燥わかめ(素干し水戻し)	クリームシチュー、麦茶
15土	ジョア	たらこスパゲティ、ポパイサラダ、オニオンスープ、パイナップル	スパゲティ、○ミニクワッサン、油	◎おしどり牛乳100ml、ベーコン、とろけるチーズ、たらこ、○ホイップクリーム、バター	たまねぎ、パイナップル、ほうれんそう、○いちご、万能ねぎ、刻みのり	クワッサンホイップサンド、牛乳
17月	のむヨーグルト	ふりかけごはん、ぶり大根、ひじきの煮物、豚汁、みかん	米、さといも(冷凍)、油、砂糖、板こんにやく	◎おしどり牛乳100ml、ぶり、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、味噌、ちくわ、油揚げ、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	だいこん、みかん、にんじん、ねぎ、ごぼう、えだまめ、ひじき、しょうが、干しいたけ、◎あおのり	たこやき、牛乳
18火	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	ドライカレー、コールスローサラダ、コンソメスープ、いちご	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○無塩バター、マヨドレ、油	◎おしどり牛乳100ml、豚ひき肉、ハム、○しらす干し、○ごま、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、いちご、ピーマン、ブロッコリー、しめじ、コーン缶	じゃこのかみかみクッキー、牛乳
19水	のむヨーグルト	ごはん、ヒレカツの味噌だれがけ、納豆の野菜和え、みそ汁(麩・みつば)、みかん	米、○食パン、パン粉、小麦粉、麩、○黒蜜、○砂糖、砂糖	◎おしどり牛乳100ml、挽きわり納豆、豚ひき肉、赤みそ、○きな粉、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	みかん、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、みつば、ひじき	きなこ黒蜜トースト、牛乳
20木	牛乳	★誕生会&ヨーロッパメニュー★ ピザ屋さん、ポテトフライ、チキンナゲット、サラダ、コーンスープ、オレンジ	油、マヨネーズ、○砂糖	チキンナゲット、牛乳、○ホイップクリーム、ツナ味付缶、◎グリコ牛乳	コーン缶、オレンジ、○いちご、レタス、○キウイフルーツ、きゅうり、パセリ	トライフル、紅茶
21金	豆乳飲料まめびよ(バナナ味)	のりつくごはん、鶏の松風焼き、野菜の甘酢和え、みそ汁(小松菜・もやし・油揚げ)、いちご	米、○さつまいも、○砂糖、砂糖、パン粉、○無塩バター	◎おしどり牛乳100ml、鶏ひき肉、味噌、油揚げ、ごま、◎まめびよ(豆乳飲料)バナナ	○りんご、キャベツ、いちご、にんじん、きゅうり、ねぎ、だいこん、もやし、いんげん、こまつな、のり佃煮、干しいたけ	アップルポテト、牛乳
22土	ジョア	あんかけ焼きそば、かぼちゃサラダ、グレープフルーツ、牛乳	蒸し中華めん、マヨドレ、油、片栗粉	牛乳、◎おしどり牛乳100ml、豚肉(もも)、しばえび、ハム	かぼちゃ、グレープフルーツ、チンゲンサイ、もやし、たけのこ(水煮)、にんじん、コーン缶、いんげん、干しいたけ	今川焼き(クリーム)、牛乳
24月	のむヨーグルト	完熟トマトのミートスパゲティ、シーザーサラダ、りんご、牛乳	スパゲティ、マヨドレ、油、クルトン	牛乳180ml、豚ひき肉、ハム、粉チーズ、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	たまねぎ、りんご、ブロッコリー、レタス、○みかん缶、○パイン缶、○バナナ、にんじん、トマト、○もも缶、コーン缶、セロリー	フルーツポンチ、せんべい、麦茶
25火	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	切干そばろ井、もやしのナムル、みそ汁(豆腐・なめこ・ねぎ)、オレンジ	米、砂糖、ごま油	◎おしどり牛乳100ml、豚ひき肉、絹ごし豆腐、味噌、ごま、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	こまつな、もやし、オレンジ、にんじん、○いちごジャム、切り干しだいこん、なめこ、ねぎ、干しいたけ	いちご蒸しパン、牛乳
26水	牛乳	田舎ロール、ポークハンバーグ、レタスサラダ、トマトと卵のスープ、ヨーグルト	◎米、パン粉、油、片栗粉	カルシウムヨーグルト、豚ひき肉、○たい、卵、ハム、○ごま、◎グリコ牛乳	たまねぎ、レタス、にんじん、きゅうり、トマト、コーン缶、○こんぶ(だし用)、にんにく、○しそ	たいめし、緑茶
27木	のむヨーグルト	肉うどん、春巻き、ブロッコリーのサラダ、みかん	ゆでうどん、春巻き、○メロンパン	◎おしどり牛乳100ml、豚肉(もも)、かまぼこ、油揚げ、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	みかん、もやし、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、ブロッコリー、しいたけ、ねぎ	メロンパン、牛乳
28金	牛乳	ごはん、鰯の黄金焼き、五目きんぴら、みそ汁(麩・わかめ・ねぎ)、いちご	米、板こんにやく、砂糖、○油、油、焼ふ、ごま油	さわら、○牛乳、○鶏もも肉、さくらみそ、味噌、さつま揚げ、ごま、◎グリコ牛乳	切ごぼう、いちご、○はくさい、○たまねぎ、○かぶ、○にんじん、ねぎ、にんじん、いんげん、干しいたけ、乾燥わかめ(素干し水戻し)	クリームシチュー、麦茶
29土	ジョア	和風クリームスパゲティ、チキンレタスサラダ、グレープフルーツ	スパゲティ、和風ドレッシング	◎おしどり牛乳100ml、牛乳、鶏もも肉(皮付き)、バター、粉チーズ	レタス、グレープフルーツ、たまねぎ、ミニトマト、まいたけ、のり佃煮、しめじ、コーン缶、マッシュルーム	ハーベスト、牛乳
31月	豆乳飲料まめびよ(バナナ味)	カレーライス、コールスローサラダ、りんご、牛乳	米、○小麦粉、マヨドレ、油、○無塩バター、○砂糖	牛乳、豚肉、ハム、○しらす(生)、○ごま、◎まめびよ(豆乳飲料)バナナ	キャベツ、りんご、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ブロッコリー、コーン缶	じゃこのかみかみクッキー、麦茶

☆ 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	598kcal	21.4g	21.7g	210mg	2.40mg	190μg	0.39mg	0.39mg	35mg
3歳未満児	569kcal	21.0g	19.5g	299mg	2.10mg	166μg	0.35mg	0.43mg	29mg

☆ 食材の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

## 蒟蒻だんご作り 1/5

蒟蒻の豊作を願って作られる物ですが、現在は無病息災・五穀豊穡を願って作ります。

## 七草

1/7

七草を紹介し、おやつで七草がゆを食べます。

