

令和5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	
3 火	豆乳飲料まめびよ(バナナ味)	親子丼、ブロッコリーのごま和え、みそ汁(白玉麩・わかめ・ねぎ)、フルーツポンチ	米、砂糖、油、焼ふ	○グリコ牛乳、卵、鶏もも肉、味噌、すりごま、◎まめびよ(豆乳飲料)バナナ	ブロッコリー、たまねぎ、もも缶、みかん缶、パイン缶、にんじん、ねぎ、糸みつば、干しいたけ、乾燥わかめ(素干し水戻し)	歌舞伎揚げ、牛乳
4 水	牛乳	ふりかけごはん、鶏の松風焼き、野菜の甘酢和え、みそ汁(小松菜・もやし・揚げ)、バナナ	米、砂糖、パン粉	鶏ひき肉、○水餃子、味噌、ごま、油揚げ、○ごま、◎グリコ牛乳	バナナ、キャベツ、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、○にんじん、○チンゲンサイ、○葉ねぎ、干しいたけ	水餃子スープ、麦茶
5 木	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	☆精進料理メニュー☆ 海苔佃煮ごはん、さつまいもの春巻き、白和え、すまし汁(麩・みつば)、みかん	米、○クリームパン、さつまいも、春巻きの皮、板こんにゃく、油、小麦粉、砂糖、焼ふ	○グリコ牛乳、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	みかん、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、のり佃煮、いんげん、みつば	ミニクリームパン、牛乳
6 金	乳酸菌飲料ミラフル	ミートソーススパゲティ、ワカメとツナのサラダ、りんご、牛乳	○米、スパゲティ、油	牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶	たまねぎ、りんご、トマト、グリーンアスパラガス、キャベツ、○七草、にんじん、○だいこん、○かぶ、○こまつな、セロリー、乾燥わかめ(素干し水戻し)	七草がゆ、麦茶
7 土	ジョア	ちゃんぽんうどん、豆苗ともやしのサラダ、バナナ	ゆでうどん、○砂糖、油、ごま油	豆乳、豚肉(もも)、○生クリーム(動物性)、○牛乳、○ホイップクリーム、かまぼこ、○ゼラチン、ごま	○オレンジ濃縮果汁、もやし、バナナ、キャベツ、○みかん缶、かぼちゃ、トウモロコシ、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、干しいたけ	二色ババロアゼリー、麦茶
10 火	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	ごはん、白身魚のフライタルソース、キャベツの海苔和え、みそ汁(豆腐・なめこ・ねぎ)、オレンジ	米、○肉まん、小麦粉、マヨネーズ、パン粉、油、砂糖	○グリコ牛乳、メルルーサ、絹ごし豆腐、卵、味噌、すりごま、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	キャベツ、オレンジ、ほうれんそう、なめこ、ねぎ、にんじん、焼きのり、たまねぎ	肉まん、牛乳
11 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	ロールパン、和風ドレッシング、○油、パン粉、油、片栗粉	カルシウムヨーグルト、豚ひき肉、卵、ハム、◎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	あられ(鏡開き)、麦茶
12 木	牛乳	肉うどん、えびしゅうまい、ブロッコリーのサラダ、みかん	ゆでうどん、○米	豚肉(もも)、○たい、ハム、かまぼこ、油揚げ、○ごま、◎グリコ牛乳	みかん、ブロッコリー、もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しいたけ、○こんぶ(だし用)、○しそ	鯛めし、麦茶
13 金	豆乳飲料まめびよ(バナナ味)	ごはん、鰯の黄金焼き、五目きんぴら、みそ汁(白菜・揚げ・ねぎ)、いちご	米、マヨネーズ、○油、砂糖、油、ごま油	○グリコ牛乳、さわら、白みそ、味噌、さつま揚げ、卵(黄)、油揚げ、ごま、◎まめびよ(豆乳飲料)バナナ	いちご、はくさい、ごぼう、ねぎ、にんじん、いんげん、干しいたけ、○あおのり	のり塩ポテト、牛乳
14 土	ジョア	きのこカレーうどん、もやしの炒め物、オレンジ	ゆでうどん、片栗粉、油	牛乳、豚肉(もも)、ベーコン	もやし、オレンジ、ねぎ、ほうれんそう、○いちご、しめじ、しいたけ、えのきたけ、○キウイフルーツ、にんじん	フルーツゼリー&ウエハース、麦茶
16 月	牛乳	のりたまふりかけごはん、ぶり大根、キャベツのしらす和え、豚汁、みかん	米、さといも、砂糖、油、板こんにゃく	○こしあん(生)、ぶり、豚肉(ばら)、味噌、しらす干し、かつお節、◎グリコ牛乳	だいこん、みかん、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、ごぼう	おしるこ、麦茶
17 火	乳酸菌飲料ミラフル	ドライカレー、コールスローサラダ、コンソメスープ、バナナ	米、マヨドレ、○グラニュー糖、油	○グリコ牛乳、豚ひき肉、ベーコン、ハム	たまねぎ、キャベツ、バナナ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、しめじ、コーン缶	手作り源氏パイ、牛乳
18 水	豆乳飲料まめびよ(バナナ味)	親子丼、ブロッコリーのごま和え、みそ汁(白玉麩・わかめ・ねぎ)、オレンジ	○さつまいも、米、砂糖、油、焼ふ	○グリコ牛乳、卵、鶏もも肉、味噌、すりごま、◎まめびよ(豆乳飲料)バナナ	ブロッコリー、たまねぎ、オレンジ、にんじん、ねぎ、糸みつば、干しいたけ、乾燥わかめ(素干し水戻し)	焼き芋、牛乳
19 木	乳酸菌飲料ミラフル	肉味噌スパゲティ、ワカメとツナのサラダ、りんご、牛乳	スパゲティ、○じゃがいも、○油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、○ベーコン、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、りんご、グリーンアスパラガス、キャベツ、○トマト缶詰、○たまねぎ、たけのこ、○キャベツ、にんじん、○にんじん、○セロリー、○にんにく、干しいたけ、乾燥わかめ	ミネストローネ、麦茶
20 金	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	ふりかけごはん、鶏の松風焼き、野菜の甘酢和え、みそ汁(小松菜・もやし・揚げ)、バナナ	米、○クリームパン、砂糖、パン粉	○グリコ牛乳、鶏ひき肉、味噌、ごま、油揚げ、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	バナナ、キャベツ、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、干しいたけ	ミニクリームパン、牛乳
21 土	ジョア	広東麺、ツナキャベツとコーンのマヨ和え、みかん	ゆで中華めん、○小麦粉、○粉糖、○無塩バター、マヨドレ、油、片栗粉	○グリコ牛乳、しばえび、豚肉(もも)、いか、ツナ油漬缶	キャベツ、はくさい、みかん、コーン缶、もやし、たけのこ(水煮)、にんじん、干しいたけ	スノーボールクッキー、牛乳
23 月	豆乳飲料まめびよ(バナナ味)	ごはん、白身魚のフライタルソース、キャベツの海苔和え、みそ汁(豆腐・なめこ・ねぎ)、オレンジ	米、○肉まん、小麦粉、マヨネーズ、パン粉、油、砂糖	○グリコ牛乳、メルルーサ、絹ごし豆腐、卵、味噌、すりごま、◎まめびよ(豆乳飲料)バナナ	キャベツ、オレンジ、ほうれんそう、なめこ、ねぎ、にんじん、焼きのり、たまねぎ	肉まん、牛乳
24 火	乳酸菌飲料ミラフル	ピザ(ウインナー、照り焼き)、チキンナゲット、きゅうりとツナのサラダ、コーンスープ、パイナップル	ピザ生地、マヨドレ	○グリコ牛乳、牛乳、チキンナゲット、とろけるチーズ、鶏もも肉(皮付き)、○ホイップクリーム、ウインナー、ツナ油漬缶	パイナップル、クリームコーン缶、ブロッコリー、○いちご、コーン缶、きゅうり、にんじん	いちごのケーキ、牛乳
25 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、ロールパン、和風ドレッシング、パン粉、油、片栗粉	カルシウムヨーグルト、豚ひき肉、卵、○たい、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)、○しそ	鯛めし、麦茶
26 木	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	肉うどん、えびしゅうまい、ブロッコリーのサラダ、みかん	ゆでうどん、○油、○片栗粉、○砂糖	○グリコ牛乳、豚肉(もも)、○凍り豆腐、ハム、かまぼこ、油揚げ、○きな粉、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	みかん、ブロッコリー、もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しいたけ	高野豆腐のコロコロ揚げ、牛乳
27 金	乳酸菌飲料ミラフル	ごはん、鰯の黄金焼き、五目きんぴら、みそ汁(白菜・揚げ・ねぎ)、いちご	米、マヨネーズ、○油、砂糖、油、ごま油	○グリコ牛乳、さわら、白みそ、味噌、さつま揚げ、卵(黄)、油揚げ、ごま	いちご、はくさい、ごぼう、ねぎ、にんじん、いんげん、干しいたけ、○あおのり	のり塩ポテト、牛乳
28 土	ジョア	魚介のトマト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	米、さといも、砂糖、油、板こんにゃく	ぶり、○水餃子、豚肉(ばら)、味噌、しらす干し、○ごま、かつお節、◎グリコ牛乳	だいこん、みかん、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、ごぼう、○にんじん、○チンゲンサイ、○葉ねぎ	シュガークロワッサン、麦茶
30 月	牛乳	のりたまふりかけごはん、ぶり大根、キャベツのしらす和え、豚汁、みかん	米、マヨドレ、○グラニュー糖、油	○グリコ牛乳、豚ひき肉、ベーコン、ハム	たまねぎ、キャベツ、バナナ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、しめじ、コーン缶	水餃子スープ、麦茶
31 火	乳酸菌飲料ミラフル	ドライカレー、コールスローサラダ、コンソメスープ、バナナ	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○無塩バター、マヨドレ、油	○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、バナナ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、しめじ、コーン缶	手作り源氏パイ、牛乳



☆ 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	481kcal	20.4g	22.2g	219mg	2.10mg	177μg	0.37mg	0.37mg	41mg
3歳未満児	474kcal	19.8g	20.1g	334mg	2.20mg	157μg	0.33mg	0.40mg	35mg

☆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。

蕪玉だんご作り 1/5

蕪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

今年は6日に七草を紹介し、おやつで七草がゆを食べます。



