

令和6年1月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第七こども園

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 火	まめびよいちご	ミートソーススパゲッティ、牛乳 ゆでブロッコリー、みかん	○カステラ、 スパゲッティ、	○調製豆乳、 ツナ油漬缶、◎調製豆乳	ブロッコリー、たまねぎ、 にんじん、ピーマン、みかん	六条麦茶、 カステラ
3 水	まめびよココア	ナポリタンスパゲッティ、牛乳 ゆでブロッコリー、みかん	スパゲッティ、油、 砂糖	豚ひき肉、粉チーズ、 ◎調製豆乳	たまねぎ、にんじん、 ピーマン、ブロッコリー、みかん	六条麦茶、 焼きプリンタルト
4 木	豆乳	肉すきうどん、 ほうれん草とコーンマヨ和え、 のむヨーグルト、バナナ	ゆでうどん、 三温糖、マヨネーズ	ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、 ツナ油漬缶、◎豆乳	バナナ、ほうれん草、はくさい、コーン缶、 にんじん、しいたけ、えのきたけ、ねぎ、ごぼう	ほうじ茶、 肉まん
5 金	まめびよバナナ	スタミナどんぶり、すまし汁(三つ葉)、 切り干し大根のサラダ、みかん	米、○米、 焼ふ(板ふ)、砂糖、 ごま油、油	豚肉(ばら)、ツナ油漬缶、ごま	みかん、たまねぎ、もやし、にんじん、 きゅうり、○七草、にら、切り干しだいこん、 みつば	ほうじ茶、 七草がゆ
6 土	まめびよいちご	あんかけラーメン、シウマイ、 もやしの胡麻マヨ和え、いちご	ゆで中華めん、 マヨネーズ、片栗粉、 三温糖、ごま油	○牛乳、しゅうまい(冷凍)、 豚肉(ばら)、ちくわ、ごま、 ◎調製豆乳	いちご、はくさい、たまねぎ、緑豆もやし、 にんじん、たけのこ(ゆで)	牛乳、 ワッフル
9 火	豆乳	のり佃煮ご飯、すまし汁(花麩・三つ葉)、 さつまいもの春巻き、白和え、みかん	米、さつまいも、春巻きの皮、 板こんにやく、油、花麩、 砂糖、三温糖	○牛乳、木綿豆腐、米みそ、 ごま、◎調製豆乳	みかん、にんじん、ほうれん草(冷凍)、 いんげん、みつば、焼きのり	ほうじ茶、 いちごバナバロア、 リッツ
10 水	まめびよいちご こんぶ	ハヤシライス、かぶのスープ、 梅サラダ、いちご	米、油、砂糖	○牛乳、豚肉(ロース)、 ベーコン、◎調製豆乳	いちご、たまねぎ、かぶ、にんじん、 きゅうり、マッシュルーム、切り干しだいこん、 うめ干し、カットわかめ、◎刻みこんぶ	牛乳、 クリームパン
11 木	牛乳	ご飯、麩のすまし汁(えのき)、 鮭の塩焼き、 きゅうりとわかめの酢の物(かにかま)、りんご	米、○三温糖、 砂糖、焼ふ(車ふ)	さけ、○あずき(乾)、 かにかまぼこ、◎牛乳	りんご、きゅうり、えのきたけ、 ねぎ、カットわかめ	ほうじ茶、 おしるこ
12 金	豆乳、 スティック人参	クロワッサン、コーンスープ(たまねぎ)、 ミートローフ、大根ツナサラダ、 グレープフルーツ	クロワッサン、○米、 マヨネーズ、パン粉、油	牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、 卵、バター、すりごま、◎調製豆乳	たまねぎ、グレープフルーツ、クリームコーン缶、 だいこん、ミックスベジタブル、コーン缶、 きゅうり、○塩こんぶ、○焼きのり、◎にんじん	ほうじ茶、 昆布おにぎり
13 土	飲むヨーグルト	焼き肉丼、中華スープ(チンゲン菜)、 春雨サラダ、オレンジ	米、○小麦粉、 はるさめ、油、 砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(ばら)、○卵、○パ ター、ベーコン、◎ヨーグルト(ドリン ク)	オレンジ、たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、 もやし、にんじん、黄ピーマン、赤ピーマン	牛乳、 マドレーヌ
15 月	牛乳、 スティックきゅうり	ご飯、みそ汁(白菜)、 塩肉じゃが、キャベツの昆布和え、 キウイフルーツ	米、○フランスパン、 じゃがいも、しらたき	○調製豆乳、豚肉(ばら)、 ○ゆであずき缶、米みそ、 ○バター、◎牛乳	キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、はくさい、きゅうり、塩こんぶ、 ◎きゅうり	豆乳、 あんバタートースト
16 火	まめびよいちご	ミートスパゲッティ、牛乳、チキンナゲット、 ブロッコリーとコーンのソテー、いちご	スパゲッティ、油、 小麦粉、砂糖、マーガリン、 ○ココア(ビュアココア)	○調製豆乳、牛乳、チキンナゲット、 豚ひき肉、牛ひき肉、○牛乳、 粉チーズ、◎調製豆乳	いちご、たまねぎ、ブロッコリー、なす、 トマトピューレ、コーン缶、にんじん、にんにく	豆乳、 マーブル蒸しパン
17 水	豆乳、 こんぶ	チキンカレーライス、オニオンスープ、 マカロニサラダドレッシング和え、オレンジ	米、じゃがいも、 マカロニ、油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、 ツナ油漬缶、ベーコン、 ◎調製豆乳	オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、 ほうれん草、コーン(冷凍)、◎刻みこんぶ	牛乳、 揚げせんべい、 ゼリー
18 木	まめびよバナナ	ご飯、すまし汁、 鯖の塩焼き、筑前煮、りんご	米、板こんにやく、砂糖	さば、米みそ	りんご、ほうれん草、れんこん、にんじん、 たけのこ(ゆで)、ごぼう、ねぎ、しょうが	ほうじ茶、 肉まん
19 金	牛乳、 スティック人参	ご飯、すまし汁(花麩・三つ葉)、 かじきのにんにく味噌焼き、 ほうれん草海苔和え、みかん	米、○小麦粉、 花麩、油、○三温糖	○調製豆乳、かじき、 赤みそ、○チーズ、 ○ごま、◎牛乳	みかん、ほうれん草、キャベツ、みつば、 ○にんじん、○たまねぎ、○しいたけ、 ○にら、焼きのり、◎にんじん	豆乳、 チーズチヂミ
20 土	飲むヨーグルト	焼豚とコーンのチャーハン、わかめスープ、 ブロッコリーゴマネーズサラダ、バナナ	米、マヨネーズ、 油、はるさめ	○牛乳、焼き豚、赤みそ、 すりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、にんじん、コーン(冷凍)、 たまねぎ、ピーマン、にら、カットわかめ	牛乳、 ドーナツ
22 月	牛乳、 スティック人参	ご飯、里芋みそ汁、 鶏の唐揚げ、小松菜の煮浸し、 グレープフルーツ	米、○ぎょうざの皮、 さといも、油、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、 ○ピザ用チーズ、米みそ、 ○ハム、◎牛乳	グレープフルーツ、こまつな、○たまねぎ、 ねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうが、 にんにく、◎にんじん	牛乳、 カリカリピザ
23 火	豆乳	ロールパン、野菜スープ、 タンドリーチキン、トマトサラダ、パイナップル	○食パン、 三温糖	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、 ○ホイップクリーム、ベーコン、 ◎調製豆乳	パイナップル、○いちご、トマト、きゅうり、 キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、 にんじん、コーン(冷凍)、にんにく	ほうじ茶、 ミニケーキ
24 水	まめびよいちご こんぶ	ハヤシライス、かぶのスープ、 梅サラダ、いちご	米、油、砂糖	○ヨーグルト(ドリンク)、 豚肉(ロース)、ベーコン、 ◎調製豆乳	いちご、たまねぎ、かぶ、にんじん、きゅうり、 マッシュルーム、切り干しだいこん、うめ干し、 カットわかめ、◎刻みこんぶ	飲むヨーグルト、 クリームパン
25 木	牛乳	ご飯、麩のすまし汁(えのき)、 鮭の塩焼き、 きゅうりとわかめの酢の物(かにかま)、りんご	米、○フランスパン、 ○マヨネーズ、砂糖、 焼ふ	○ヨーグルト(ドリンク)、 さけ、かにかまぼこ、◎牛乳	りんご、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、 カットわかめ、○あおのり	飲むヨーグルト、 パンせんべい
26 金	豆乳	クロワッサン、コーンスープ(たまねぎ)、 ミートローフ、大根ツナサラダ、 グレープフルーツ	クロワッサン、○米、 マヨネーズ、 パン粉、油	牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、 卵、バター、すりごま、 ◎調製豆乳	たまねぎ、グレープフルーツ、クリームコーン缶、 だいこん、ミックスベジタブル(冷凍)、コーン缶、 きゅうり、○塩こんぶ、○焼きのり	ほうじ茶、 昆布おにぎり
27 土	牛乳	ご飯、中華スープ(ニラ玉)、 マーボー豆腐、ほうれん草とツナの和え物、 バナナ	米、○ロールパン、 片栗粉、砂糖、ごま油	○ヨーグルト(ドリンク)、木綿豆腐、 豚ひき肉、卵、○ウインナー、 ツナ油漬缶、米みそ、◎牛乳	バナナ、ほうれん草、にんじん、ねぎ、 にら、コーン缶、しょうが	飲むヨーグルト、 ウインナーパン
29 月	牛乳、 スティックきゅうり	ご飯、みそ汁(白菜)、 塩肉じゃが、キャベツの昆布和え、 キウイフルーツ	米、○フランスパン、 じゃがいも、しらたき	○調製豆乳、豚肉(ばら)、 ○ゆであずき缶、米みそ、 ○バター、◎牛乳	キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、はくさい、きゅうり、塩こんぶ、 ◎きゅうり	豆乳、 あんバタートースト
30 火	まめびよいちご	ミートスパゲッティ、牛乳、チキンナゲット、 ブロッコリーとコーンのソテー、いちご	スパゲッティ、油、小麦粉、 砂糖、マーガリン、 ○ココア(ビュアココア)	○調製豆乳、牛乳、チキンナゲット、 豚ひき肉、牛ひき肉、○牛乳、 粉チーズ、◎調製豆乳	いちご、たまねぎ、ブロッコリー、なす、 トマトピューレ、コーン缶、にんじん、 にんにく	豆乳、 マーブル蒸しパン
31 水	牛乳、 こんぶ	チキンカレーライス、オニオンスープ、 マカロニサラダドレッシング和え、オレンジ	米、○米、じゃがいも、 マカロニ、油、○砂糖	鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶、 ベーコン、○米みそ、 ○ごま、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、 ほうれん草、コーン(冷凍)、◎刻みこんぶ	ほうじ茶、 みそ焼きおにぎり

☆ 一日の平均給与量 ☆

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 547kcal 20.1g 19.7g 209mg 2.3mg 167μg 0.34mg 0.37mg 41mg
3歳未満児 472kcal 17.5g 17.1g 204mg 2.1mg 176μg 0.30mg 0.33mg 33mg

《今月の食育予定》

- ・ 5日 七草のため、給食で七草粥を食べます。
- ・ 9日 精進料理の給食になっています。
- ・ 11日 鏡開きのため、おやつにお汁粉を食べます。



☆都合により食材の変更があります。

