

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 金	ジョア	ナポリタンスパゲティー 牛乳、みかん 	スパゲティー、油 砂糖、○こつぶっこ	牛乳、ウインナー ○ジョア	たまねぎ、ホールトマト缶詰、ピーマン にんじん、みかん	麦茶 こつぶっこ
3 土	ジョア	焼きそば、牛乳 みかん	ゆで中華麺、マヨドレ 油、○ビスケット	牛乳、豚肉(もも) ○ジョア 	みかん、キャベツ もやし、にんじん、たまねぎ	麦茶 たべっこどうぶつ ビスケット
5 月	豆乳	大根のカレーライス、福神漬け、牛乳 ほうれん草のソテー、バナナ	米、○油 油、バター ○ポテトフライ	牛乳、豚肉(ロース) ベーコン、○粉チーズ ○調整豆乳	ほうれんそう、たまねぎ、だいこん バナナ、にんじん、コーン缶	麦茶 コンソメチーズ ポテトフライ
6 火	豆乳 バナナチップス	ふりかけごはん、とろろ昆布汁 鶏の松風焼き、白菜のおかか和え キウイフルーツ	米、パン粉 ○ホットケーキミックス 砂糖	○牛乳、鶏ひき肉、米みそ 白みそ、油揚げ、○煮干し かつお節、○調製豆乳、ごま	白菜、キウイフルーツ、もやし、にんじん いんげん、ねぎ、○のざわな(塩漬け) こまつな、干し椎茸、○バナナ(乾果)	牛乳 お好み焼き 小魚
7 水	ジョア	御飯、味噌汁(玉ねぎ・わかめ) 鰯の塩焼き、筑前煮 パイナップル 	○さつま芋、米、里芋 板こんにゃく、○砂糖 ○無塩バター、砂糖	○牛乳、さわら、鶏もも肉 米みそ ○ジョア	パイナップル、たまねぎ れんこん、にんじん、たけのこ、ごぼう ○七草、いんげん、カットわかめ	麦茶 七草粥
8 木	豆乳 きゅうりスティック	御飯、きのこの味噌汁 お麸じやが、ブロッコリーのごま和え りんご	米、じゃがいも、砂糖 ○食パン、○バター しらたき、油麸	○牛乳、○卵、木綿豆腐 ○ハム、○スライスチーズ 米みそ、○調製豆乳、ごま	りんご、ブロッコリー、にんじん、きゅうり いんげん、なめこ、えのきたけ 干しいたけ、○きゅうり	牛乳 クロックムッシュ
9 金	のむヨーグルト	御飯、花麩のすまし汁 たらの甘辛揚げ、カニかいまサラダ みかん	米、○もち、油、麩 片栗粉、○砂糖 砂糖、○さつまいも	○ゆであずき、たら、絹豆腐 米みそ、かにかまぼこ ごま、○ヨーグルト(ドリンク)	みかん、もやし、ブロッコリー、ねぎ にんじん、乾燥わかめ	麦茶 お汁粉
10 土	ジョア	たぬきうどん、牛乳 いんげんのごまヨアエ パイナップル	ゆでうどん、天かす ○マシュマロ、砂糖 ○クラッカー、マヨドレ	牛乳、豚肉(もも) かまぼこ、すりごま ○ジョア マスカット	パイナップル、いんげん、たまねぎ にんじん、ねぎ、干しいたけ 乾燥わかめ	麦茶 マシュマロサンド
13 火	豆乳 干し芋	ロールパン、クラムチャウダー 蓮根ハンバーグ、キャベツのツナサラダ バナナ	ロールパン、○米、砂糖 じゃが芋、小麦粉、ごま油 片栗粉、バター、油	牛乳、豚ひき肉、○さけ ツナ油漬缶、あさり水煮 ○調製豆乳、ごま	バナナ、キャベツ、玉ねぎ、蓮根、人参 胡瓜、コーン缶、マッシュルーム、ねぎ ○こんぶ、○干し芋	麦茶 鮭おにぎり こんぶ
14 水	ジョア ふかし芋	味噌煮込みうどん、牛乳 厚揚げサラダ、りんご	ゆでうどん、マヨドレ ○コッペパン、○油 ○グラニュー糖	○豆乳、牛乳、厚揚げ 鶏もも肉、ハム、蒲鉾 油揚げ、○ジョア、米みそ	りんご、にんじん、はくさい きゅうり、ねぎ、コーン缶	豆乳 揚げパン(シュガー)
15 木	豆乳 きゅうりスティック	ゆかりごはん、すまし汁(葱・えのき・白菜) おでん、ほうれん草とハムのサラダ みかん	米、マヨドレ	ウインナー、がんもどき ○ホイップ、ハム ○調製豆乳、○プリン	みかん、大根、ほうれんそう、にんじん えのきたけ、胡瓜、○パイン缶、ねぎ こんぶ、白菜、○きゅうり、キャベツ	麦茶 プリンアラモード
16 金	のむヨーグルト	のり佃煮ご飯、味噌汁(なめこ・豆腐) 春巻き、野菜和え パイナップル	米、○ペンネ、小麦粉 春巻きの皮、油 春雨、砂糖、○油	豚ひき肉、絹豆腐、○牛乳 ○ペーコン、米みそ、ごま ○ヨーグルト(ドリンク)	ブロッコリー、パイナップル、なめこ、人参 ○玉ねぎ、胡瓜、○キャベツ、のり佃煮 たけのこ、干しいたけ	麦茶 クリームペンネ
17 土	ジョア	汁なし担々麺、牛乳 大根と水菜のサラダ、みかん	ゆで中華めん、砂糖 片栗粉、ごま油 ○ミルクパン	牛乳、豚ひき肉、米みそ ツナ油漬缶、かつお節 ○ジョア マスカット	みかん、だいこん、水菜、たまねぎ きゅうり、ねぎ、たけのこ、コーン缶 にんじん、干しいたけ	麦茶 ミルクパン
19 月	豆乳	大根のカレーライス、福神漬け、牛乳 ほうれん草のソテー、バナナ	米、○油 油、バター ○ポテトフライ	牛乳、豚肉(ロース) ベーコン、○粉チーズ ○調整豆乳	ほうれんそう、たまねぎ、だいこん バナナ、にんじん、コーン缶	麦茶 コンソメチーズ ポテトフライ
20 火	豆乳 バナナチップス	ふりかけごはん、とろろ昆布汁 鶏の松風焼き、白菜のおかか和え キウイフルーツ	米、パン粉 ○ホットケーキミックス 砂糖	○牛乳、鶏ひき肉、米みそ 白みそ、油揚げ、○煮干し かつお節、○調製豆乳、ごま	白菜、キウイフルーツ、もやし、人参 ねぎ、○のざわな(塩漬け)、いんげん 小松菜、干し椎茸、○バナナ(乾果)	牛乳 お好み焼き 小魚
21 水	ジョア ふかし芋	御飯、味噌汁(玉ねぎ・わかめ) 鰯の塩焼き、筑前煮 パイナップル 	米、○さつま芋、里芋 板こんにゃく、○砂糖 ○無塩バター、砂糖	○牛乳、さわら、鶏もも肉 米みそ ○ジョア	○りんご、パイナップル、玉ねぎ、蓮根 にんじん、たけのこ、ごぼう、いんげん カットわかめ	牛乳 アップルポテト
22 木	豆乳 きゅうりスティック	御飯、きのこの味噌汁 肉じゃが、ブロッコリーのごま和え りんご	米、じゃがいも ○食パン、○バター しらたき、砂糖	○牛乳、○卵、木綿豆腐 ごま、○スライスチーズ、豚肉 ○調製豆乳、米みそ、○ハム	りんご、ブロッコリー、にんじん、きゅうり いんげん、なめこ、えのきたけ 干しいたけ、○きゅうり	牛乳 クロックムッシュ
23 金	のむヨーグルト	御飯、花麩のすまし汁 たらの甘辛揚げ、カニかいまサラダ みかん	米、油、片栗粉 ○砂糖、砂糖、麩	○ヨーグルト、たら、絹豆腐 米みそ、かにかまぼこ ごま、○ヨーグルト(ドリンク)	みかん、もやし、ブロッコリー ○みかん缶、○パイン缶、ねぎ にんじん、乾燥わかめ、○もも缶	麦茶 フルーツヨーグルト
24 土	ジョア	とん汁うどん、牛乳 小松菜のごま酢和え、パイナップル	ゆでうどん さといも、砂糖 ○あんまん	牛乳、豚肉(肩ロース) 米みそ、ごま ○ジョア マスカット	パイナップル、にんじん、こまつな もやし、だいこん、ねぎ、ごぼう 干しいたけ	麦茶 あんまん
26 月	豆乳	御飯、わかめのすまし汁 肉豆腐、ピーマンの和え物 みかん	米、○マフィン、砂糖 三温糖、片栗粉	木綿豆腐、豚肉(ばら)、ツナ缶 ○ホイップクリーム、はんぺん 米みそ、○牛乳、○豆乳	みかん、にんじん、○バナナ ピーマン、きゅうり、えのきたけ みつば、カットわかめ	牛乳 バナナマフィン
27 火	豆乳 バナナチップス	ロールパン、クラムチャウダー 蓮根ハンバーグ、キャベツのツナサラダ バナナ	ロールパン、○米、油 じゃが芋、小麦粉、砂糖 片栗粉、バター、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬 缶、あさり水煮、○調製豆乳、 ごま	バナナ、キャベツ、玉ねぎ、蓮根、ねぎ 人参、胡瓜、コーン缶、マッシュルーム ○こんぶ、○バナナチップス	麦茶 五平もち こんぶ
28 水	ジョア ふかし芋	味噌煮込みうどん、牛乳 厚揚げサラダ、りんご	ゆでうどん、マヨドレ ○コッペパン、○油 ○グラニュー糖	○豆乳、牛乳、厚揚げ 鶏もも肉、ハム、蒲鉾 油揚げ、○ジョア、米みそ	りんご、にんじん、はくさい きゅうり、ねぎ、コーン缶	豆乳 揚げパン(シュガー)
29 木	豆乳 きゅうりスティック	ゆかりごはん、みそ汁(麩・わかめ) 鶏肉のごま味噌焼き ブロッコリーのマヨサラダ、みかん	○ビスケット、米 マヨドレ、花麩 三温糖	鶏むね肉、米みそ、ハム すりごま、○調製豆乳 ○牛乳	みかん、キャベツ、きゅうり にんじん、カットわかめ ○きゅうり、ブロッコリー	牛乳 たべっこどうぶつ ビスケット
30 金	のむヨーグルト	のり佃煮ご飯、味噌汁(なめこ・豆腐) 春巻き、野菜和え パイナップル	米、○ペンネ、小麦粉 春巻きの皮、油 はるさめ、砂糖、○油	豚ひき肉、絹豆腐、○牛乳 ○ペーコン、米みそ、ごま ○ヨーグルト(ドリンク)	ブロッコリー、パイナップル、もやし 人参、○たまねぎ、胡瓜、○キャベツ のり佃煮、たけのこ、干し椎茸、なめこ	麦茶 クリームペンネ
31 土	ジョア	和風ツナスパゲティー、牛乳 じゃがいもとハムのサラダ、バナナ	スパゲティー ○さつまいも、○砂糖 三温糖、じゃがいも	牛乳、ツナ油漬缶 鶏ささ身、ごま ○ジョア マスカット	ほうれんそう、バナナ、たまねぎ きゅうり、にんじん、もやし ピーマン、焼きのり、えのきたけ	麦茶 中学いも

☆ 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 508kcal 19.5g 18.0g 195mg 2.20mg 197μg 0.33mg 0.33mg 38mg
3歳未満児 486kcal 19.7g 17.5g 258mg 2.40mg 168μg 0.32mg 0.38mg 30mg

《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。
- 9日 11日鏡開きのため、おやつにお汁粉を食べます。
幼児組は、お餅、乳児組はさつま芋で作ります。



※毎週火曜日は、嗜み応えのあるおやつを提供し嗜む力を育てています。

* 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下さい *

