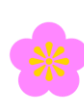


# 令和8年 1月 給食献立表



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 (◎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	
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、○のさわな(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) 鯖の塩焼き、筑前煮	○さつま芋、米、里芋 板こんにゃく、○砂糖 ○無塩バター、砂糖	○牛乳、さくら、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 お麴じゃが、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、油麴	○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、花魁のすまし汁 たらの甘辛揚げ、カニかまサラダ みかん	米、○もち、油、麴 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 いんげんのごまマヨあえ 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 ○ベーコン、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、○のさわな(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) 鯖の塩焼き、筑前煮	米、○さつま芋、里芋 板こんにゃく、○砂糖 ○無塩バター、砂糖	○牛乳、さくら、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、花魁のすまし汁 たらの甘辛揚げ、カニかまサラダ みかん	米、油、片栗粉 ○砂糖、砂糖、麴	○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(麴・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、花魁 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 ○ベーコン、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、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	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	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、噛み応えのあるおやつを提供し噛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ください \*

