

令和4年 1月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第三保育園

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月	豆乳(いちご)	ナポリタンスパゲティ、牛乳 ブロッコリーサラダ、りんご	スパゲティ、砂糖 ごま油	牛乳、ウインナー、無塩バター ごま、◎豆びよ(いちご)	りんご、ミニブロッコリー(冷凍)、たまねぎ きゅうり、ホールトマト缶詰、ピーマン にんじん、コーン缶、マッシュルーム	ほうじ茶 おまんじゅう
4火	豆乳	ポークカレーライス、野菜ジュース チキンナゲット、コーンサラダ いちご	米、◎蒸しパンミックス じゃがいも、◎砂糖、油	◎牛乳、豚肉(もも)、◎卵 ◎調製豆乳	野菜ミックスジュース、たまねぎ、いちご キャベツ、にんじん、コーン缶、きゅうり ◎こんぶ	牛乳 マーブル蒸しパン こんぶ
5水	ジョア	ふりかけごはん、わかめと卵のすまし汁 豚肉と厚揚げのみそ炒め パイナップルきんとん、キウイフルーツ	米、さつまいも、三温糖 ◎グラニュー糖、砂糖	◎牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース) 卵、◎卵、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、だいこん、パイナップル たけのこ(水煮缶)、にんじん、えのきたけ カットわかめ	牛乳 シュガーパイ
6木	のむヨーグルト 人参スティック	御飯、すまし汁(麩・みつば) 高野豆腐のみそかつ 納豆の野菜和え、みかん	米、◎ぎょうざの皮 パン粉、小麦粉 焼ふ、砂糖	◎調製豆乳、挽きわり納豆 凍り豆腐、◎とろけるチーズ 赤みそ、◎ヨーグルト(ドリンク)	みかん、ほうれんそう、にんじん えのきたけ、◎コーン缶、◎たまねぎ みつば、◎ピーマン、ひじき、◎にんじん	豆乳 パリパリピザ
7金	豆乳(ココア) きゅうりスティック	七草粥、みそ汁(白菜・里芋) 鮭ののり焼き、蓮根の金平	◎コッペパン、米 さいとも、◎油、三温糖 ◎グラニュー糖、ごま油	◎牛乳、さけ みみそ(淡色辛みそ)、ベーコン 油揚げ、◎きな粉、ごま ◎豆びよ(ココア)	れんこん、バナナ、はくさい、にんじん 七草、万能ねぎ、刻みのり、◎きゅうり	牛乳 きなこ揚げパン
8土	ジョア	あんかけラーメン、牛乳 ピーマンの和え物、いちご	ゆで中華めん ◎蒸しパンミックス ◎黒砂糖、片栗粉、油 三温糖	牛乳、豚肉(もも)、◎牛乳 ツナ油漬缶、ごま	にんじん、◎バナナ、キャベツ いちご、ピーマン、もやし、ねぎ、きゅうり	ほうじ茶 黒糖 バナナ蒸しパン
11火	牛乳	クロワッサン、肉団子スープ スパニッシュオムレツ かにか野菜サラダ、キウイフルーツ	◎もち、クロワッサン じゃがいも、◎砂糖 はるさめ、ごま油、砂糖 ◎マカロニ	◎牛乳、◎ゆであずき缶、卵 豚ひき肉、ベーコン、かにかまぼこ ◎いわし(煮干し)、ごま	たまねぎ、キウイフルーツ、キャベツ きゅうり、もやし、ピーマン、にんじん ねぎ、ほうれんそう(冷凍)	ほうじ茶 お汁粉 小魚
12水	豆乳	御飯、みそ汁(大根・油揚げ) さばのごま焼き じゃがいものそぼろ煮、いちご	米、じゃがいも、◎食パン ◎マヨドレ、三温糖、砂糖	◎牛乳、さば、豚ひき肉 みみそ(淡色辛みそ)、油揚げ 黒ごま、◎調製豆乳	にんじん、たまねぎ、いちご だいこん、グリーンピース(水煮缶詰)	牛乳 マヨネーズラスク
13木	ジョア 人参スティック	けんちんうどん、牛乳 かぼちゃのチーズ焼き 温野菜サラダ、りんご	ゆでうどん、◎米 さいとも(冷凍) さつまいも、マヨドレ	牛乳、豚肉(もも)、◎豚ひき肉 とろけるチーズ、油揚げ、白みそ	りんご、かぼちゃ、ブロッコリー、はくさい だいこん、◎たまねぎ、にんじん ◎ミックスベジタブル(冷凍)、ねぎ ごぼう、干しいたけ、◎にんじん	ほうじ茶 カレーピラフ
14金	のむヨーグルト きゅうりスティック	御飯、チンゲンサイのスープ チキン南蛮、切干大根サラダ みかん	米、マヨドレ 片栗粉、油、砂糖、ごま油	◎牛乳、鶏むね肉(皮付き)、卵 かにかまぼこ ◎ヨーグルト(ドリンク)	みかん、たまねぎ、にんじん チンゲンサイ、きゅうり、切り干しだいこん コーン缶、◎きゅうり	牛乳 マシュマロ クラッカー
15土	豆乳(バナナ)	ミートソーススパゲティ、牛乳 エビとブロッコリーの胡麻サラダ オレンジ	スパゲティ	牛乳、豚ひき肉、えび(むき身) 粉チーズ、バター ◎豆びよ(バナナ)	オレンジ、たまねぎ、ホールトマト缶詰 ブロッコリー、にんじん、きゅうり、コーン缶 グリーンピース(冷凍)	ほうじ茶 肉まん
17月	豆乳(いちご) きゅうりスティック	ナポリタンスパゲティ、牛乳 ほうれん草キッシュ ブロッコリーサラダ、りんご	◎米、スパゲティ 砂糖、ごま油、三温糖	牛乳、卵、ウインナー、ベーコン 粉チーズ、生クリーム ◎さけ(焼)、無塩バター、ごま ◎豆びよ(いちご)	りんご、たまねぎ、ミニブロッコリー(冷凍) きゅうり、ホールトマト缶詰、ほうれんそう(冷凍) ピーマン、にんじん、コーン缶、マッシュルーム ◎こんぶ佃煮、◎きゅうり	ほうじ茶 わかめおにぎり
18火	豆乳	ポークカレーライス、野菜ジュース チキンナゲット、コーンサラダ いちご	米、◎蒸しパンミックス じゃがいも、◎砂糖、油	◎牛乳、豚肉(もも)、◎卵 ◎調製豆乳	野菜ミックスジュース、たまねぎ、いちご キャベツ、にんじん、コーン缶、きゅうり ◎こんぶ	牛乳 マーブル蒸しパン こんぶ
19水	ジョア	ふりかけごはん、わかめと卵のすまし汁 豚肉と厚揚げのみそ炒め パイナップルきんとん、キウイフルーツ	米、さつまいも 三温糖、◎グラニュー糖 砂糖	◎牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース) 卵、◎卵 米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、だいこん、パイナップル たけのこ(水煮缶)、にんじん、えのきたけ カットわかめ	牛乳 シュガーパイ
20木	のむヨーグルト 人参スティック	デミグラスドリア、コンソメスープ アンパンマンポテト マカロニサラダ、みかん	米、マヨドレ、マカロニ ポテト	豚ひき肉、◎ホイップクリーム とろけるチーズ、卵、ベーコン ◎ヨーグルト(ドリンク)	みかん、たまねぎ、にんじん、◎もも缶(黄桃) きゅうり、◎いちご、チンゲンサイ マッシュルーム、コーン グリーンピース(冷凍)、◎にんじん	ほうじ茶 シュー バースデーケーキ
21金	豆乳(ココア) きゅうりスティック	ゆかりごはん、みそ汁(白菜・里芋) 鮭ののり焼き、蓮根の金平	米、◎コッペパン さいとも、◎油、三温糖 ◎グラニュー糖、ごま油	◎牛乳、さけ みみそ(淡色辛みそ)、ベーコン 油揚げ、◎きな粉、ごま ◎豆びよ(ココア)	れんこん、バナナ、はくさい、にんじん 万能ねぎ、刻みのり、◎きゅうり	牛乳 きなこ揚げパン
22土	ジョア	上海焼きそば、牛乳 かぼちゃのサラダ、みかん	焼きそばめん、さつまいも マヨドレ、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ハム えび(むき身)	みかん、かぼちゃ、もやし、きゅうり にんじん、にら、コーン缶	ほうじ茶 たい焼き
24月	牛乳 きゅうりスティック	クロワッサン、肉団子スープ スパニッシュオムレツ かにか野菜サラダ、キウイフルーツ	クロワッサン、◎米 じゃがいも、はるさめ ◎砂糖、ごま油、砂糖	◎調製豆乳、◎牛乳、卵 豚ひき肉、◎豚肉(ロース) かにかまぼこ、ベーコン ごま、◎ごま	たまねぎ、キウイフルーツ、キャベツ きゅうり、もやし、ピーマン、にんじん ねぎ、ほうれんそう(冷凍)、◎きゅうり	豆乳 肉巻きおにぎり
25火	豆乳	御飯、みそ汁(大根・油揚げ) さばのごま焼き、じゃがいものそぼろ煮 いちご	米、じゃがいも、◎食パン ◎マヨドレ、三温糖 砂糖	◎牛乳、さば、豚ひき肉 みみそ(淡色辛みそ)、油揚げ ◎いわし(煮干し)、黒ごま ◎調製豆乳	にんじん、たまねぎ、いちご、だいこん グリーンピース(水煮缶詰)	牛乳 マヨネーズラスク 小魚
26水	豆乳(バナナ)	御飯、干切り野菜のみそ汁 白身魚のフライ、ポテトツナサラダ オレンジ	米、じゃがいも ◎フランスパン、小麦粉 マヨドレ、パン粉、油 ◎砂糖	◎牛乳、たら、ツナ油漬缶、◎卵 みみそ(淡色辛みそ)、卵 ◎豆びよ(バナナ)	オレンジ、たまねぎ、きゅうり キャベツ、にんじん、もやし	牛乳 ココアフレンチ トースト
27木	ジョア 人参スティック	けんちんうどん、牛乳 かぼちゃのチーズ焼き	ゆでうどん、◎米 さいとも(冷凍) さつまいも、マヨドレ	牛乳、豚肉(もも)、◎豚ひき肉 とろけるチーズ、油揚げ 白みそ	りんご、かぼちゃ、ブロッコリー、はくさい だいこん、◎たまねぎ、にんじん ◎ミックスベジタブル(冷凍)、ねぎ、ごぼう 干しいたけ、◎にんじん	ほうじ茶 カレーピラフ
28金	のむヨーグルト きゅうりスティック	御飯、チンゲンサイのスープ チキン南蛮、切干大根サラダ みかん	米、マヨドレ、片栗粉 油、砂糖、ごま油	◎牛乳、鶏むね肉(皮付き)、卵 かにかまぼこ ◎ヨーグルト(ドリンク)	みかん、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ きゅうり、切り干しだいこん、コーン缶 ◎きゅうり	牛乳 マシュマロ クラッカー
29土	豆乳(ココア)	和風スパゲティ、牛乳 ポパイサラダ、パイナップル	スパゲティ ◎ホットケーキミックス ◎メープルシロップ	牛乳、ツナ油漬缶、◎牛乳 ベーコン、◎卵、◎バター バター、◎豆びよ(ココア)	ほうれんそう、パイナップル、たまねぎ ほうれんそう(冷凍)、きゅうり、もやし にんじん、コーン缶、ピーマン、刻みのり	ほうじ茶 マーブル ホットケーキ
31月	のむヨーグルト きゅうりスティック	ナン、クリームシチュー 鶏肉のマーレード焼き	ナン、◎米、じゃがいも	◎牛乳、豚ひき肉、牛乳 ◎鶏もも肉、ツナ油漬缶 ◎ヨーグルト(ドリンク)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、いちご ◎たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう(冷凍) コーン缶、◎ミックスベジタブル(冷凍) マーレード、◎きゅうり	牛乳 ケチャップライス

《今月の食育予定》



- ・ 6日 精進料理の給食になっています。
- ・ 7日 七草のため、給食で七草粥を食べます。
- ・ 11日 鏡開きのため、おやつにお汁粉を食べます。幼児組は、おもちゃ。乳児組はマカロニです。
- ・ 26日 道組がブラネタリウム遠足のため、お弁当給食になっています。

※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。
※給食展示等は、事務所前にありますので、ご覧になって下さい。また、
人気レシピも用意してありますので、是非お持ちください。

☆ 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	548kcal	21.8g	17.6g	206mg	2.20mg	222μg	0.37mg	0.38mg	44mg
3歳未満児	509kcal	21.3g	16.6g	265mg	2.50mg	186μg	0.36mg	0.41mg	35mg

* 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 *

