

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火	豆乳(いちご)	ツナチャーハン、コンソメスープ 蒸しシューマイ、みかん	米、ごま油	◎豆乳、卵、ツナ油漬缶 ◎豆びよ(いちご)	みかん、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、ピーマン	豆乳 焼きプリンタルト
4水	のむヨーグルト	ふりかけごはん、麩のすまし汁 豚肉と厚揚げのみそ炒め パイナップルきんとん、りんご	米、さつまいも、三温糖 焼ふ、砂糖	○牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース) 米みそ(淡色辛みそ) ◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、だいこん、パイン缶 たけのこ(水煮缶)、にんじん、えのきたけ カットわかめ	牛乳 チーズドック
5木	ジョア 人参スティック	トマトクリームパスタ ミートボール、キャベツのサラダ オレンジ	○米、スパゲティ 食パン、ごま油、砂糖	牛乳、生クリーム、ベーコン ○しらす干し、ごま、◎ジョア	オレンジ、キャベツ、ホールトマト缶詰 きゅうり、しめじ、もやし、コーン缶 えのきたけ、◎にんじん	ほうじ茶 わかめしらす おにぎり
6金	豆乳 きゅうりスティック	七草粥、みそ汁(白菜・里芋) 鮭の塩焼き、きんぴらごぼう	◎コッペパン、米、さといも ○油、○グラニュー糖 砂糖、ごま油	○牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ) だいた水煮缶詰、油揚げ ○きな粉、ごま、◎調製豆乳	バナナ、ごぼう(金平用干切り、にんじん はくさい、七草、いんげん(ゆで) ◎きゅうり	牛乳 きなこ揚げパン
7土	豆乳(バナナ)	きつねうどん、牛乳 ブロッコリーの胡麻マヨサラダ パイナップル	ゆでうどん、○食パン マヨドレ	牛乳、油揚げ(甘煮)、鶏ささ身 ○ホイップクリーム、豚肉(もも) なると、すりごま、◎豆びよ(バナナ)	にんじん、ミニブロッコリー(冷凍)、はくさい パイナップル、きゅうり、○いちご、ねぎ	ほうじ茶 いちごホイップ サンド
10火	ジョア	のり佃煮御飯、すまし汁(麩・みつば) 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 ○お好み焼き粉、板こんにゃく 油、焼ふ、○マヨドレ ○あげだま、砂糖	◎調製豆乳、木綿豆腐、○卵 ○納豆、○牛乳、米みそ(淡色辛みそ) ごま、○いわし(煮干し)、○かつお節 ◎ジョア	みかん、にんじん、○キャベツ ほうれんそう(冷凍)、いんげん(ゆで)、みつば ○ねぎ、焼きのり、○あおのり	豆乳 納豆お好み焼き 小魚
11水	豆乳(いちご)	みそバターラーメン、牛乳 ジャーマンポテト、カニカマブロッコリーサラダ キウイフルーツ	ゆで中華めん、じゃがいも ○もち、○砂糖、砂糖 ごま油、○マカロニ	牛乳、○ゆであずき缶、豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ ベーコン、バター、ごま ◎豆びよ(いちご)	キウイフルーツ、ミニブロッコリー(冷凍) たまねぎ、にんじん、きゅうり、もやし キャベツ、ねぎ、ピーマン	ほうじ茶 お汁粉
12木	のむヨーグルト 人参スティック	えのき御飯、みそ汁(切干・玉葱) さばのごま焼き、かぼちゃの煮物 りんご	米、○食パン、三温糖、砂糖	○牛乳、さば、鶏もも肉、油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)、○ハム ○とろけるチーズ、黒ごま ◎ヨーグルト(ドリンク)	かぼちゃ、りんご、たまねぎ、にんじん いんげん(ゆで)、切り干しだいこん、えんき ◎にんじん	牛乳 ハムチーズトースト
13金	ジョア きゅうりスティック	ポークカレーライス、牛乳 ピーマンの肉詰め、野菜スティック オレンジ	米、○蒸しパンミックス じゃがいも、○砂糖、マヨドレ パン粉、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、豚肉(もも)、○牛乳 木綿豆腐、○卵、白みそ、◎ジョア	たまねぎ、オレンジ、にんじん、きゅうり だいこん、ピーマン、◎きゅうり	ほうじ茶 マーブル蒸しパン
14土	豆乳(ココア)	和風ツナスパゲティ、牛乳 ほうれん草サラダ、みかん	○米、スパゲティ 三温糖、○砂糖	牛乳、○豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶 鶏ささ身、ごま、○ごま ◎豆びよ(ココア)	みかん、ほうれんそう(冷凍)、ほうれんそう たまねぎ、きゅうり、にんじん、もやし えのきたけ、ピーマン、焼きのり	ほうじ茶 肉巻きおにぎり
16月	牛乳 りんご	ロールパン、クラムチャウダー バーベキューチキン ツナブロッコリーサラダ、いちご	○さつまいも、ロールパン じゃがいも、○砂糖、三温糖	◎調製豆乳、鶏もも肉、牛乳 ツナ油漬缶、○卵、○生クリーム あさり水煮缶、○バター、◎牛乳	◎りんご、ブロッコリー、たまねぎ、いちご にんじん、コーン缶、きゅうり、マッシュルーム	豆乳 スイートポテト
17火	豆乳(いちご)	麦御飯、みそ汁(かぶ・油揚げ) ぶりの照り焼き、筑前煮、 みかん	米、○食パン、さといも 板こんにゃく、押麦 ○グラニュー糖、三温糖、油	○牛乳、ぶり、鶏もも肉(皮付き) 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ ○バター、◎豆びよ(いちご)	みかん、かぶ、れんこん、にんじん たけのこ(ゆで)、ごぼう、干しいたけ ○塩こんぶ	牛乳 シュガートースト こんぶ
18水	のむヨーグルト	ふりかけごはん、麩のすまし汁 豚肉と厚揚げのみそ炒め パイナップルきんとん、りんご	米、さつまいも、三温糖 焼ふ、砂糖	○牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース) 米みそ(淡色辛みそ) ◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、だいこん、パイン缶、たけのこ(水煮缶) にんじん、えのきたけ、カットわかめ	牛乳 チーズドック
19木	ジョア 人参スティック	トマトクリームパスタ、りんご果汁 ミートチーズ焼き、キャベツのサラダ オレンジ	スパゲティ、○砂糖 ○小麦粉、ごま油、砂糖	○クリームチーズ、生クリーム ○生クリーム、○ホイップクリーム ○卵、ピザ用チーズ、ベーコン ごま、◎ジョア	オレンジ、キャベツ、ホールトマト缶詰、きゅうり かぼちゃ、○いちご、しめじ、もやし、コーン缶 えのきたけ、赤ピーマン、○レモン果汁 りんご天然果汁、◎にんじん	ほうじ茶 バースデーケーキ
20金	豆乳 きゅうりスティック	御飯、みそ汁(白菜・里芋) 鮭の塩焼き、きんぴらごぼう バナナ	米、○コッペパン、さといも ○油、○グラニュー糖 砂糖、ごま油	○牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ) だいた水煮缶詰、油揚げ、○きな粉 ごま、◎調製豆乳	バナナ、ごぼう(金平用干切り、にんじん はくさい、いんげん(ゆで)、◎きゅうり	牛乳 きなこ揚げパン
21土	豆乳(バナナ)	あんかけ焼そば、牛乳 大根とホタテのサラダ、いちご	焼そばめん、○小麦粉 ◎三温糖、○ラード、マヨドレ 片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ほたて貝柱水煮缶 ◎豆びよ(バナナ)	だいこん、はくさい、たまねぎ、いちご にんじん、きゅうり、たけのこ(ゆで)、ピーマン	ほうじ茶 ちんすこう
23月	のむヨーグルト 干しいも	御飯、レタススープ 豆腐とエビのケチャップ煮 コロコロチーズサラダ、キウイフルーツ	米、じゃがいも ○ホットケーキミックス、マヨドレ 片栗粉、○油、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉 えび(むき身)、チーズ、ベーコン ◎ヨーグルト(ドリンク)	キウイフルーツ、たまねぎ、レタス にんじん、きゅうり、ねぎ	牛乳 肉まん
24火	ジョア	のり佃煮御飯、すまし汁(麩・みつば) 鶏の竜田揚げ、白和え みかん	米、○お好み焼き粉 板こんにゃく、油、片栗粉 焼ふ、○マヨドレ ○あげだま、砂糖	◎調製豆乳、鶏むね肉、木綿豆腐 ○卵、○納豆、○牛乳、◎ジョア 米みそ(淡色辛みそ)、ごま ○いわし(煮干し)、○かつお節	みかん、○キャベツ、ほうれんそう(冷凍) にんじん、みつば、○ねぎ、焼きのり ○あおのり	豆乳 納豆お好み焼き 小魚
25水	豆乳(いちご)	みそバターラーメン、牛乳 ジャーマンポテト、カニカマブロッコリーサラダ キウイフルーツ	ゆで中華めん、じゃがいも ○小麦粉、砂糖、ごま油 ○砂糖、○バター ○オートミール	牛乳、豚ひき肉、○鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ ベーコン、バター、ごま ◎豆びよ(いちご)	キウイフルーツ、ミニブロッコリー(冷凍)、たまねぎ にんじん、○たまねぎ、きゅうり、もやし、キャベツ ねぎ、ピーマン、○ドライトマト	ほうじ茶 トマトクッキー
26木	のむヨーグルト 人参スティック	えのき御飯、みそ汁(切干・玉葱) さばのごま焼き、かぼちゃの煮物 りんご	米、○食パン、三温糖 砂糖	○牛乳、さば、鶏もも肉、油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)、○ハム ○とろけるチーズ、黒ごま ◎ヨーグルト(ドリンク)	かぼちゃ、りんご、たまねぎ、にんじん いんげん(ゆで)、切り干しだいこん、えのき ◎にんじん	牛乳 ハムチーズトースト
27金	ジョア きゅうりスティック	ポークカレーライス、牛乳 ピーマンの肉詰め、野菜スティック オレンジ	米、○蒸しパンミックス じゃがいも、○砂糖、マヨドレ パン粉、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、豚肉(もも)、○牛乳 木綿豆腐、○卵、白みそ ◎ジョア	たまねぎ、オレンジ、にんじん、きゅうり だいこん、ピーマン、◎きゅうり	ほうじ茶 マーブル蒸しパン
28土	豆乳(ココア)	味噌煮込みうどん、牛乳 タラモサラダ、バナナ	ゆでうどん、じゃがいも マヨドレ	牛乳、鶏もも肉、○つぶしあん 油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、たらこ ちくわ、赤みそ、○黒ごま ◎豆びよ(ココア)	バナナ、はくさい、きゅうり、にんじん、ねぎ	ほうじ茶 あんねじりパイ
30月	牛乳 りんご	ロールパン、クラムチャウダー バーベキューチキン ツナブロッコリーサラダ、いちご	○さつまいも、ロールパン、 じゃがいも、○砂糖、三温糖	◎調製豆乳、鶏もも肉、牛乳 ツナ油漬缶、○卵、○生クリーム あさり水煮缶、○バター、◎牛乳	◎りんご、ブロッコリー、たまねぎ、いちご にんじん、コーン缶、きゅうり、マッシュルーム	豆乳 スイートポテト
31火	豆乳(いちご)	麦御飯、みそ汁(かぶ・油揚げ) ぶりの照り焼き、筑前煮 みかん	米、○食パン、さといも、板こ んこんにゃく、押麦、○グラニュー 糖、三温糖、油	○牛乳、ぶり、鶏もも肉(皮付き) 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ ○バター、◎豆びよ(いちご)	みかん、かぶ、れんこん、にんじん たけのこ(ゆで)、ごぼう、干しいたけ、○塩こんぶ ○バター、◎豆びよ(いちご)	牛乳 シュガートースト こんぶ

☆ 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

《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。
- ・ 10日 精准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。
幼児組は、おもち。乳児組はマカロニです。

※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下さい *

