

# 令和6年 1月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園  
光明第三こども園

| 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火  | 豆乳(いちご)         | ツナチャーハン、コンソメスープ<br>蒸しシューマイ、みかん                     | 米、ごま油<br>○パームクーヘン                           | ○牛乳、卵、ツナ油漬缶<br>◎豆びよ(いちご)、しゅうまい                              | みかん、たまねぎ、にんじん<br>万能ねぎ、ピーマン  | 牛乳<br>パームクーヘン             |
| 3水  | 豆乳(バナナ)         | ナポリタンスパゲティ、牛乳<br>ブロッコリーサラダ、りんご                     | ○歌舞伎揚げ、スパゲティ<br>無塩バター、砂糖、ごま油                | 牛乳、ウインナー、ごま<br>◎豆びよ(バナナ)                                    | りんご、ミニブロッコリー、たまねぎ<br>ピーマン、にんじん<br>コーン缶                                    | ほうじ茶<br>歌舞伎揚げ             |
| 4木  | のむヨーグルト         | 御飯、しめじのすまし汁<br>豚肉と厚揚げのみそ炒め<br>海藻サラダ、バナナ            | 米、○さつまいも<br>○三温糖<br>砂糖、花麴                   | ○牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)<br>かにかまぼこ、米みそ、ごま<br>◎ヨーグルト(ドリンク)           | バナナ、もやし、○パイン缶、だいこん<br>たけのこ、ねぎ、にんじん、えのきたけ<br>海藻ミックス、カットわかめ、しめじ             | 牛乳<br>パイナップルきんとん          |
| 5金  | 豆乳<br>きゅうりスティック | 七草粥、みそ汁(白菜・里芋)<br>鮭の塩焼き、きんぴらごぼう<br>みかん             | ○じゃがいも、米、さといも<br>○パン粉、砂糖<br>○オリーブ油、ごま油      | ○牛乳、さけ、○豚ひき肉、米みそ<br>○牛ひき肉、だいたい水煮、油揚げ<br>ごま、◎調製豆乳            | みかん、ごぼう、にんじん、はくさい<br>◎たまねぎ、七草、○にんじん<br>いんげん、◎きゅうり                         | 牛乳<br>スコップコロッケ            |
| 6土  | ジョア             | きつねうどん、牛乳<br>ブロッコリーの胡麻マヨサラダ<br>パイナップル              | ゆでうどん、マヨドレ                                  | 牛乳、○牛乳、油揚げ(甘煮)<br>鶏ささ身、豚肉(もも)、なると<br>すりごま、◎ジョア マスカット        | にんじん、ミニブロッコリー<br>はくさい、パイナップル、きゅうり、ねぎ                                      | ほうじ茶<br>いちごババロア           |
| 9火  | 牛乳<br>人参スティック   | のり佃煮ご飯、すまし汁(花麴・三つ葉)<br>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<br>○食パン、板こんにやく、油<br>花麴、砂糖、三温糖 | ◎牛乳、木綿豆腐<br>○ホイップクリーム<br>米みそ、ごま                             | みかん、にんじん、ほうれんそう、○バナナ<br>いんげん、◎にんじん、みつば<br>焼きのり、○こんぶ                       | ほうじ茶<br>バナナホイップサンド<br>こんぶ |
| 10水 | のむヨーグルト         | 親子丼、大根のみそ汁<br>ほうれん草のお浸し、りんご                        | 米、○バター、○砂糖<br>三温糖、さつまいも                     | ○豆乳、卵、鶏もも肉、○生クリーム<br>米みそ、油揚げ、○卵、かつお節<br>◎ヨーグルト(ドリンク)        | りんご、ほうれんそう、にんじん、だいこん<br>たまねぎ、糸みつば、ねぎ                                      | 豆乳<br>スイートポテト             |
| 11木 | 豆乳<br>きゅうりスティック | ロールパン、クラムチャウダー<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>キャベツのツナサラダ、スイーティー | ロールパン、○もち<br>じゃがいも、○砂糖<br>○マカロニ             | 鶏もも肉、○ゆであずき缶、牛乳<br>ツナ油漬缶、あさり水煮缶、バター<br>◎調製豆乳                | スイーティー、キャベツ、たまねぎ<br>にんじん、コーン缶、きゅうり<br>マーマレード、◎きゅうり、マッシュルーム                | ほうじ茶<br>お汁粉               |
| 12金 | 豆乳(バナナ)         | 御飯、豚汁<br>ぶり大根、ひじきの煮物<br>みかん                        | 米、○小麦粉、○粉糖<br>さといも、○無塩バター、油<br>砂糖、板こんにやく、砂糖 | ○牛乳、ぶり、豚肉(ばら)、米みそ<br>ちくわ、油揚げ、◎豆びよ(バナナ)                      | だいこん、みかん、にんじん、ねぎ、ごぼう<br>えだまめ、ひじき、干しいたけ                                    | 牛乳<br>スノーボールクッキー          |
| 13土 | ジョア             | 和風ツナスパゲティ、牛乳<br>ほうれん草サラダ、パイナップル                    | スパゲティ<br>三温糖、○食パン                           | 牛乳、ツナ缶、鶏ささ身、ごま<br>◎ジョア マスカット、○チーズ<br>○ベーコン                  | パイナップル、ほうれんそう、ほうれんそう<br>たまねぎ、きゅうり、にんじん、もやし<br>えのきたけ、ピーマン、焼きのり             | ほうじ茶<br>ピザトースト            |
| 15月 | 豆乳(バナナ)         | 御飯、すまし汁(三つ葉・かまぼこ)<br>鮭の香り味噌焼き、筑前煮、いちご              | 米、○食パン、さといも<br>板こんにやく、砂糖、ごま油<br>○バター        | ○牛乳、鮭、鶏もも肉、○卵、蒲鉾<br>○ハム、○スライスチーズ<br>米みそ、ごま、◎豆びよ(バナナ)        | いちご、れんこん、にんじん、たけのこ<br>ごぼう、みつば   | 牛乳<br>クロックムッシュ            |
| 16火 | 牛乳<br>人参スティック   | クロワッサン、ミネストローネスープ<br>スペイン風オムレツ<br>ブロッコリーサラダ、スイーティー | クロワッサン、○米<br>マヨドレ、マカロニ、油                    | 卵、牛ひき肉、ハム、ベーコン、チーズ<br>○油揚げ(甘煮)、○鶏もも肉<br>○煮干し、◎牛乳            | スイーティー、ブロッコリー<br>たまねぎ、トマト、キャベツ<br>にんじん、◎にんじん                              | ほうじ茶<br>こぎつねごはん<br>小魚     |
| 17水 | のむヨーグルト         | 御飯、みそ汁(かぶ・油揚げ)<br>蓮根入り松風焼き<br>しらすと小松菜の和え物、りんご      | 米、パン粉、砂糖、油、<br>○ビーフン                        | 鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ、しらす<br>卵、油揚げ、牛乳、○豚ひき肉、ごま<br>かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク) | りんご、こまつな、もやし、かぶ、ねぎ<br>にんじん、れんこん、○しいたけ<br>○にんじん、○たまねぎ、○いんげん                | ほうじ茶<br>焼きビーフン            |
| 18木 | 豆乳(いちご)         | フィッシュバーガー(選べるソース)<br>ABCスープ、レタスサラダ、みかん             | バーガーパン、マヨドレ<br>○砂糖、油、○小麦粉<br>マカロニ           | ○クリームチーズ、○生クリーム<br>○卵、ハム、◎豆びよ(いちご)、卵                        | みかん、レタス、たまねぎ、きゅうり、<br>にんじん、コーン缶、ピーマン、○レモン果汁                               | ほうじ茶<br>手作りチーズケーキ         |
| 19金 | 豆乳<br>きゅうりスティック | 御飯、しめじのすまし汁<br>豚肉と厚揚げのみそ炒め<br>海藻サラダ、いちご            | ○じゃがいも、米、○パン粉<br>○小麦粉、砂糖、○油、花麴              | ○牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)<br>○豚ひき肉、○卵、○牛ひき肉、ごま<br>かにかまぼこ、米みそ、◎調製豆乳   | いちご、もやし、○たまねぎ、だいこん、たけのこ<br>ねぎ、○にんじん、にんじん、えのきたけ<br>海藻ミックス、カットわかめ、◎きゅうり、しめじ | 牛乳<br>スコップコロッケ            |
| 20土 | ジョア             | トマトクリームスパゲティ、牛乳<br>温野菜サラダ、バナナ                      | スパゲティ、マヨドレ<br>○ミニたいやき                       | 牛乳、えび、ベーコン、みそ<br>生クリーム、バター<br>◎ジョア マスカット                    | バナナ、たまねぎ、かぼちゃ<br>にんじん、ブロッコリー、トマト  | ほうじ茶<br>ミニたい焼き            |
| 22月 | 豆乳(バナナ)         | えのき御飯、わかめのすまし汁<br>豚豆腐の味噌角煮風<br>ピーマンの和え物、パイナップル     | ○ホットケーキミックス<br>米、砂糖、三温糖、片栗粉<br>○白玉粉         | 木綿豆腐、豚肉(ばら)、ツナ缶、<br>はんぺん、ツナ缶、赤みそ、米みそ<br>◎豆びよ(バナナ)、○あんこ、◎ごま  | パイナップル、にんじん、きゅうり<br>ピーマン、えのきたけ、みつば<br>カットわかめ                              | ほうじ茶<br>もちもちあんぱん          |
| 23火 | 牛乳<br>人参スティック   | のり佃煮ご飯、みそ汁(キャベツ・もやし)<br>鶏のからあげ、白和え、みかん             | 米、○食パン、片栗粉<br>板こんにやく、油、砂糖<br>三温糖            | 鶏もも肉、木綿豆腐<br>○ホイップクリーム、卵、米みそ<br>ごま、◎牛乳                      | みかん、ほうれんそう、○バナナ、にんじん<br>◎にんじん、キャベツ、もやし<br>焼きのり、○こんぶ                       | ほうじ茶<br>バナナホイップサンド<br>こんぶ |
| 24水 | のむヨーグルト         | 親子丼、大根のみそ汁<br>ほうれん草のお浸し、りんご                        | 米、○バター、○砂糖<br>三温糖、さつまいも                     | ○豆乳、卵、鶏もも肉、○生クリーム<br>米みそ、油揚げ、○卵、かつお節<br>◎ヨーグルト(ドリンク)        | りんご、ほうれんそう、にんじん<br>だいこん、たまねぎ、ねぎ<br>糸みつば                                   | 豆乳<br>スイートポテト             |
| 25木 | 豆乳<br>きゅうりスティック | ロールパン、クラムチャウダー<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>キャベツのツナサラダ、スイーティー | ○片栗粉、ロールパン<br>じゃがいも、○砂糖、○油                  | ○牛乳、○高野豆腐、○きなこ<br>鶏もも肉、牛乳、ツナ缶<br>あさり水煮、バター、◎調製豆乳            | スイーティー、キャベツ、たまねぎ<br>にんじん、○パイン缶、コーン缶、きゅうり<br>マッシュルーム、マーマレード、◎きゅうり          | 牛乳<br>高野豆腐の<br>コロコロ揚げ     |
| 26金 | 豆乳(いちご)         | 御飯、豚汁<br>ぶり大根、ひじきの煮物、みかん                           | 米、○小麦粉、○粉糖<br>さといも、○無塩バター<br>油、砂糖、板こんにやく、砂糖 | ○牛乳、ぶり、豚肉(ばら)、米みそ<br>ちくわ、油揚げ、◎豆びよ(いちご)                      | だいこん、みかん、にんじん、ねぎ、<br>ごぼう、えだまめ、ひじき、干しいたけ                                   | 牛乳<br>スノーボールクッキー          |
| 27土 | ジョア             | あんかけ焼きそば、牛乳<br>かぼちゃのサラダ、パイナップル                     | ゆで中華めん、○食パン<br>○マーガリン、マヨドレ<br>油、片栗粉、○グラニュー糖 | 牛乳、豚肉(もも)、ハム、えび、いか<br>◎ジョア マスカット                            | かぼちゃ、パイナップル、チンゲンサイ<br>きゅうり、もやし、たけのこ、コーン缶<br>にんじん、干しいたけ                    | ほうじ茶<br>シュガートースト          |
| 29月 | 豆乳(バナナ)         | 御飯、すまし汁(三つ葉・かまぼこ)<br>鮭の香り味噌焼き、筑前煮、いちご              | 米、○食パン、さといも<br>板こんにやく、砂糖、ごま油<br>○バター        | ○牛乳、さけ、鶏もも肉、○卵、蒲鉾<br>○ハム、○スライスチーズ<br>米みそ、ごま、◎豆びよ(バナナ)       | いちご、れんこん、にんじん<br>たけのこ、ごぼう、みつば   | 牛乳<br>クロックムッシュ            |
| 30火 | 牛乳<br>人参スティック   | クロワッサン、ミネストローネスープ<br>スペイン風オムレツ<br>ブロッコリーサラダ、スイーティー | クロワッサン、○米<br>マヨドレ、マカロニ、油                    | 卵、牛ひき肉、ハム、ベーコン、チーズ<br>○油揚げ、○鶏もも肉、○煮干し<br>◎牛乳                | スイーティー、ブロッコリー、たまねぎ<br>トマト、キャベツ、にんじん、◎にんじん                                 | ほうじ茶<br>こぎつねごはん<br>小魚     |
| 31水 | のむヨーグルト         | 御飯、みそ汁(かぶ・油揚げ)<br>蓮根入り松風焼き<br>しらすと小松菜の和え物、りんご      | 米、パン粉、砂糖、油<br>○ビーフン                         | 鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ、しらす<br>卵、油揚げ、牛乳、○豚ひき肉、ごま<br>かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク) | りんご、こまつな、もやし、かぶ、ねぎ<br>にんじん、れんこん、○にんじん<br>○たまねぎ、○いんげん、○しいたけ                | ほうじ茶<br>焼きビーフン            |

☆ 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 | 20.1g | 19.2g | 177mg | 2.30mg | 242μg  | 0.30mg | 0.34mg | 35mg |
| 3歳未満児 | 467kcal | 19.5g | 17.5g | 232mg | 2.50mg | 203μg  | 0.29mg | 0.37mg | 28mg |

《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。  
幼児組は、お餅。乳児組は白玉麴で作ります。



※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 \*

