

令和8年 1月 納食献立表



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 金	豆乳(いちご)	ナポリタンスパゲティー、牛乳 プロッコリーサラダ りんご	スパゲティー、油 砂糖、ごま油 ○せんべい	牛乳、ウインナー ◎豆びよ(いちご)	プロッコリー、りんご、たまねぎ ホールトマト缶詰、ピーマン にんじん、コーン缶		麦茶 歌舞伎揚げ
3 土	豆乳(バナナ)	焼きそば、牛乳 ポテトツナサラダ パイナップル	ゆで中華めん じゃがいも、油 マヨドレ、○肉まん	牛乳、豚肉(もも) ツナ油漬缶 ◎豆びよ(バナナ)	パイナップル、キャベツ、きゅうり もやし、にんじん、たまねぎ		麦茶 肉まん
5 月	のむヨーグルト	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 ○ヨーグルト(ドリンク)	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、○小麦粉 ○強力粉、パン粉 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 野沢菜のおやき 小魚
7 水	のむヨーグルト	七草粥、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、○卵 ○ヨーグルト(ドリンク)	○りんご、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		牛乳 アップルポテト
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、プ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、プロッコリー、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	豆乳(バナナ)	御飯、かきたま汁 たらの甘辛揚げ、カニかまサラダ みかん	米、○もち、油 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、○豆びよ(バナナ)	みかん、もやし、プロッコリー、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 しゅうまい、いんげんのごママヨあえ 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、しゅうまい、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	のむヨーグルト	味噌煮込みうどん、牛乳 はんぺんサラダ 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、はんぺん、卵 鶏もも肉、ハム、蒲鉾、米みそ 油揚げ、○ヨーグルト(ドリンク)	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、ほうれん草と卵のサラダ みかん	米、マヨドレ	ウインナー、がんもどき ○ホイップ、卵 ○調製豆乳、すりごま	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、○キウイ 昆布、白菜、○きゅうり、キャベツ、ねぎ		麦茶 プリンアラモード
16 金	豆乳(バナナ)	のり佃煮ご飯、味噌汁(なめこ・豆腐) ひじき春巻き、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 ○豆びよ(バナナ)	プロッコリー、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、ひじき		麦茶 クリームペンネ
17 土	ジョア	汁なし担々麺、牛乳 ミニ天津、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(いちご)	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 ◎豆びよ(いちご)	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、○小麦粉 ○強力粉、パン粉 砂糖	○牛乳、鶏ひき肉、米みそ、ごま 白みそ、油揚げ、○煮干し かつお節、○調製豆乳	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 野沢菜のおやき 小魚
21 水	のむヨーグルト	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、○卵 ○ヨーグルト(ドリンク)	○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、プ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、油麸、砂糖	○牛乳、○卵、木綿豆腐 ごま、○チーズ、豚肉 ○調製豆乳、米みそ、○ハム	りんご、プロッコリー、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	豆乳(バナナ)	御飯、かきたま汁 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	○ヨーグルト、たら、絹豆腐 米みそ、かにかまぼこ ごま、○豆びよ(バナナ)	みかん、もやし、プロッコリー、○もも缶 ○みかん缶、○パイン缶、ねぎ にんじん、乾燥わかめ		麦茶 フルーツヨーグルト
24 土	ジョア	とん汁うどん、牛乳 厚焼き玉子、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(いちご)	御飯、わかめのすまし汁 豆腐の豚肉巻き味噌角煮風 ピーマンの和え物、みかん	米、○食パン、砂糖 三温糖、片栗粉	○牛乳、豆腐、豚肉、ツナ缶 ○ホイップクリーム、はんぺん 米みそ、○豆びよ(いちご)	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 バナナホイップサンド
27 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、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、○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、ねぎ 人参、胡瓜、コーン缶、マッシュルーム ○こんぶ、○干し芋		麦茶 鮭おにぎり こんぶ
28 水	のむヨーグルト	味噌煮込みうどん、牛乳 はんぺんサラダ 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、はんぺん、卵 鶏もも肉、ハム、蒲鉾、米みそ 油揚げ、○ヨーグルト(ドリンク)	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、すまし汁(麩・わかめ) 鶏肉のごま味噌焼き ほうれん草と卵のサラダ、みかん	○小麦粉、○無塩バター ○ホットケーキミックス、米 マヨドレ、花麩、三温糖	鶏もも肉、米みそ、卵 すりごま、○調製豆乳 ○牛乳	みかん、ほうれんそう、キャベツ きゅうり、にんじん、カットわかめ ○きゅうり		牛乳 プリンソフトクッキー
30 金	豆乳(バナナ)	のり佃煮ご飯、味噌汁(なめこ・豆腐) ひじき春巻き、もやしとプロッコリーのナムル パイナップル	米、○ペンネ、小麦粉 春巻きの皮、油 はるはめ、砂糖、○油	豚ひき肉、絹豆腐、○牛乳 ○ペーコン、米みそ、ごま ○豆びよ(バナナ)	プロッコリー、パイナップル、なめこ、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、ひじき		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 ボイルウインナー じゃがいもとハムのサラダ、バナナ	スパゲティー 三温糖、じゃがいも ○さつまいも	牛乳、ツナ油漬缶、ハム 鶏ささ身、ごま、ウインナー ○ジョア マスカット	バナナ、たまねぎ きゅうり、にんじん、えのきたけ ピーマン、焼きのり		麦茶 さつまいもの甘煮

☆ 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 497kcal 18.9g 16.9g 202mg 2.30mg 202μg 0.33mg 0.34mg 39mg
3歳未満児 476kcal 19.2g 16.5g 242mg 2.80mg 162μg 0.33mg 0.35mg 32mg

《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。
- 15日 誕生会絵本とコラボメニューになっています。



* 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 *

*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。

