

R4年 1月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第六保育園

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	
1 土	元日					
3 月	まめびよいちご	ハヤシライス 野菜ジュース ほうれん草とコーンマヨ和え、 ヨーグルト、オレンジ	米、マヨネーズ、油	ヨーグルト(加糖)、豚肉(ロース)、 ○調製豆乳、◎調製豆乳	野菜ジュース、オレンジ、ほうれんそう、 たまねぎ、コーン缶、にんじん、マッシュ ルーム	豆乳、 バームクーヘン
4 火	豆乳	ゴマ味噌ラーメン、焼き餃子、 ブロッコリーときのこのサラダ、 バナナ	ゆで中華めん、○じゃがいも、 ○油、○三温糖、油、砂糖、ごま油	豚ひき肉、赤みそ、○豆みそ、 アーモンド(乾)、黒ごま、◎調製 豆乳	バナナ、ブロッコリー、しめじ、キャベツ、 えのきたけ、もやし、ねぎ、にんじん、に ら、コーン(冷凍)、干しいたけ	ほうじ茶、 味噌ポテト
5 水	牛乳	ご飯、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、パン粉、小麦粉、 焼ふ、砂糖	○牛乳、挽きわり納豆、凍り豆 腐、赤みそ、◎牛乳	みかん、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、 えのきたけ、みつば、ひじき	ほうじ茶、 プリン、 塩せんべい
6 木	豆乳	おはなご飯、みそ汁(わかめ・たまねぎ)、 ぶりの照り焼き、 れんこんきんぴら、りんご	米、○食パン、○マヨ ネーズ、油、砂糖	○牛乳、ぶり、米みそ(淡色辛み そ)、油揚げ、○しらす干し、ご ま、◎調製豆乳	りんご、れんこん、にんじん、たまねぎ、 ○焼きのり、カットわかめ、しょうが	牛乳、 のりじゃこトースト
7 金	飲むヨーグルト	クロワッサン、ソーセージのポトフ、 えびフライ、 春雨サラダ、いちご	じゃがいも、クロワッサン、○米、マ ヨネーズ、はるさめ、油、パン粉、小 麦粉、砂糖、ごま油	えび、卵、ウインナー、◎ヨーグ ルト(ドリンク)	キャベツ、いちご、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、サニーレタス、○七草、いんげ ん、パセリ、レモン果汁	ほうじ茶、 七草がゆ
8 土	まめびよバナナ	豚丼(帯広)、味噌汁(豆腐・なめこ)、 小松菜ともやしの和え物、 グレープフルーツ	米、三温糖、油、砂糖、 ごま油	○ヨーグルト(ドリンク)、豚肉(ロ ース)、木綿豆腐、米みそ(赤色辛 みそ)	グレープフルーツ、たまねぎ、こまつな、 もやし、なめこ、にんじん、コーン(冷 凍)、グリーンピース(冷凍)	飲むヨーグルト、 肉まん
10 月	成人の日					
11 火	豆乳	カレーライス、かぶのスープ、 コールスローサラダ、 りんご	米、じゃがいも、○三温 糖、マヨネーズ、油、砂 糖	豚肉(もも)、○あずき(乾)、ベー コン、◎調製豆乳	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、か ぶ、コーン(冷凍)	ほうじ茶、 おしるこ
12 水	牛乳	豆乳ロール、たまねぎとセロリのスープ、 マカロニチキングラタン、 和風サラダ、いちご	ロールパン、マカロニ、 ○ホットケーキ粉、小麦 粉、○マーガリン、○砂 糖	○調製豆乳、牛乳、鶏もも肉、バ ター、とろけるチーズ、○ハム、 ○チーズ、◎牛乳	たまねぎ、いちご、キャベツ、マッシュ ルーム缶、にんじん、セロリー、コーン 缶、ミニトマト、きゅうり	豆乳、 ハムのパンケーキ
13 木	豆乳	スタミナどんぶり、わかめスープ、 白菜の昆布和え、 キウイフルーツ	米、○食パン、○砂 糖、ごま油	○牛乳、豚肉(ばら)、○卵、ご ま、◎調製豆乳	キウイフルーツ、はくさい、たまねぎ、きゅ うり、にんじん、もやし、にら、カットわか め、塩こんぶ	牛乳、 フレンチトースト
14 金	飲むヨーグルト	のり佃煮御飯、豆腐すまし汁(ほうれん草)、 鮭の西京焼き、 切り干し大根のサラダ、みかん	米、砂糖、油	○調製豆乳、さけ、木綿豆腐、 ○牛乳、かにかまぼこ、米みそ (淡色辛みそ)、ごま、◎ヨーグ	みかん、ほうれんそう、きゅうり、のり佃 煮、にんじん、えのきたけ、切り干しだい こん	豆乳、 マーブル蒸しパン
15 土	豆乳	あんかけ焼そば、卵スープ、 シュウマイ(えび)、 キャベツとコーンの中華和え、オレンジ	○焼きおにぎり、焼きそ ばめん、片栗粉、ごま 油、砂糖	豚肉(ばら)、卵、◎調製豆乳	オレンジ、たまねぎ、はくさい、キャベツ、 ほうれんそう、コーン缶、にんじん、トマ ト、たけのこ(ゆで)、ピーマン	ほうじ茶、 焼きおにぎり
17 月	まめびよいちご	ハヤシライス 野菜ジュース ほうれん草とコーンマヨ和え、 ヨーグルト、オレンジ	米、マヨネーズ、油	ヨーグルト(加糖)、豚肉(ロース)、 ○調製豆乳、◎調製豆乳	野菜ジュース、オレンジ、ほうれんそう、 たまねぎ、コーン缶、にんじん、マッシュ ルーム	豆乳、 バームクーヘン
18 火	豆乳	ゴマ味噌ラーメン、焼き餃子、 ブロッコリーときのこのサラダ、 バナナ	ゆで中華めん、○食パ ン、○マヨネーズ、油、 砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、赤みそ、○し らす干し、アーモンド(乾)、黒ご ま、◎調製豆乳	バナナ、ブロッコリー、しめじ、キャベツ、 えのきたけ、もやし、ねぎ、にんじん、に ら、コーン(冷凍)、○焼きのり、干しい	ほうじ茶、 味噌ポテト
19 水	牛乳	ご飯・たくあん、みそ汁(じゃが芋)、 チキン南蛮(宮崎)、 もやしとニラの和え物、みかん	米、じゃがいも、片栗 粉、小麦粉、マヨネー ズ、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米 みそ(淡色辛みそ)、卵、ごま、 ◎牛乳	みかん、もやし、たまねぎ、にら、にんじ ん、だいこん(たくあん)、カットわかめ	ほうじ茶、 プリン、 塩せんべい
20 木	豆乳	雑穀ご飯、みそ汁(わかめ・たまねぎ)、 ぶりの照り焼き、 れんこんきんぴら、りんご	米、○じゃがいも、○ 油、○三温糖、油、砂 糖	ぶり、米みそ(淡色辛みそ)、○ 豆みそ、油揚げ、ごま、◎調製 豆乳	りんご、れんこん、にんじん、たまねぎ、 カットわかめ、しょうが	牛乳、 のりじゃこトースト
21 金	飲むヨーグルト	クロワッサン、ソーセージのポトフ、 えびフライ、春雨サラダ、 いちご	じゃがいも、クロワッサン、 ○米、はるさめ、油、パン 粉、小麦粉、砂糖、ごま油	えび、ウインナー、卵、◎ヨーグ ルト(ドリンク)	キャベツ、いちご、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、サニーレタス、いんげん	ほうじ茶、 わかめおにぎり
22 土	まめびよいちご	たらこスパゲティ、えのきのスープ、 チキンナゲット、アスパラとトマトのサラダ、 オレンジ	○クロワッサン、スパゲ ティ、マヨネーズ、オ リーブ油	○牛乳、チキンナゲット、たらこ、 ○ウインナー、◎調製豆乳	オレンジ、たまねぎ、トマト、グリーンア スパラガス、えのきたけ、にんじん、万能ね ぎ、焼きのり	牛乳、 ウインナーロール ぎ
24 月	豆乳	中華どんぶり、 中華スープ、きゅうりともやしのサラダ、 バナナ	米、○メロンパン、三温 糖、片栗粉、砂糖、ごま 油	○牛乳、豚肉(もも)、うずら卵水 煮、卵、ハム、なると、◎調製 豆乳	バナナ、はくさい、たまねぎ、きゅうり、もやし、 にんじん、たけのこ、しいたけ、ピーマン、に ら、干しいたけ、しょうが	牛乳、 メロンパン
25 火	まめびよいちご	コーンバターライス、たらこのコロッケ(ボルトガル)、 にんじんスープ(ボルトガル)、 タコと野菜のマリネ、グレープフルーツ	米、じゃがいも、油、オ リーブ油、○砂糖、片 栗粉、砂糖	たら、たこ(茹)、卵、バター、◎調 製豆乳	グレープフルーツ、にんじん、とうもろこ し、たまねぎ、きゅうり、だいこん	紅茶、 ロールケーキ
26 水	牛乳	豆乳ロール、たまねぎとセロリのスープ、 マカロニチキングラタン、 和風サラダ、いちご	ロールパン、マカロニ、○ホ ットケーキ粉、小麦粉、○マ ーガリン、○砂糖、パン粉、油	○調製豆乳、牛乳、鶏もも肉、バ ター、とろけるチーズ、○ハム、 ○チーズ、◎牛乳	たまねぎ、いちご、キャベツ、マッシュ ルーム缶、にんじん、セロリー、コーン 缶、ミニトマト、きゅうり	豆乳、 ハムのパンケーキ
27 木	豆乳	スタミナどんぶり、わかめスープ、 白菜の昆布和え、 キウイフルーツ	米、○食パン、○砂 糖、ごま油	○牛乳、豚肉(ばら)、○卵、ご ま、◎調製豆乳	キウイフルーツ、はくさい、たまねぎ、きゅ うり、にんじん、もやし、にら、カットわか め、塩こんぶ	牛乳、 フレンチトースト
28 金	飲むヨーグルト	のり佃煮御飯、豆腐すまし汁(ほうれん草)、 鮭の西京焼き、 切り干し大根のサラダ、みかん	米、砂糖、油	○調製豆乳、さけ、木綿豆腐、 ○牛乳、かにかまぼこ、米みそ (淡色辛みそ)、ごま、◎ヨーグ	みかん、ほうれんそう、きゅうり、のり佃 煮、にんじん、えのきたけ、切り干しだい こん	豆乳、 マーブル蒸しパン
29 土	牛乳	わかめうどん、 ジャーマンポテト、ヨーグルト、 グレープフルーツ	ゆでうどん、じゃがい も、油	○調製豆乳、ヨーグルト(加糖)、 卵、かまぼこ、油揚げ、ベー コン、◎牛乳	グレープフルーツ、ほうれんそう、たまね ぎ、生わかめ、パセリ	豆乳、 ドーナツ
31 月	まめびよバナナ	ぶどうパン、オニオンスープ、 ミートローフ、レタスサラダ、 いちご	じゃがいも、ぶどうパ ン、○米、パン粉、油、 ○三温糖、○油	豚ひき肉、牛ひき肉、ベー コン、牛乳、卵、○米みそ(淡色辛 みそ)	たまねぎ、いちご、パセリ、カットわかめ	ほうじ茶、 五平餅

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 567kcal	19.5g	19.3g	162mg	2.4mg	192μg	0.34mg	0.34mg	43mg
3歳未満児 508kcal	18.3g	17.9g	194mg	2.7mg	157μg	0.31mg	0.32mg	32mg

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。
子ども達に楽しい食育、美味しい給食を出せるように頑張ります。

