

**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<br>水  | <div></div> <div>元日</div> <div></div>       |                                                        |                                                                  |                                                 |                                                                                          |                          |
| 2<br>木  | 豆乳                                                                                                                                                                                                              | カレーピラフ、わかめスープ、<br>ブロッコリーのおかか和え、<br>みかん                 | 米、○カステラ                                                          | ツナ油漬缶、かつお節、ごま、<br>◎調製豆乳                         | みかん、ミックスベジタブル(冷凍)、<br>たまねぎ、にんじん、カットわかめ                                                   | 麦茶、<br>鈴カステラ             |
| 3<br>金  | まめびよいちご                                                                                                                                                                                                         | 焼きうどん・ソース、オニオンスープ、<br>ほうれん草とコーンのナムル、<br>オレンジ           | ゆでうどん、油、三温<br>糖、ごま油                                              | 豚肉(肩ロース)、ベーコン、<br>いか、ごま、◎調製豆乳                   | オレンジ、ほうれんそう、たまねぎ、<br>キャベツ、にんじん、ピーマン、コーン缶、<br>カットわかめ、あおのり                                 | 麦茶、<br>ミニたい焼き            |
| 4<br>土  | 豆乳                                                                                                                                                                                                              | ツナスパゲティー、コンソメスープ、<br>じゃが芋のチーズ焼き、<br>グレープフルーツ           | ○焼きおにぎり、じゃがいも、<br>スパゲティー、パ<br>ター、油                               | ツナ油漬缶、とろけるチーズ、<br>◎調製豆乳                         | グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、<br>コーン缶、ほうれんそう(冷凍)、<br>焼きのり、パセリ                                      | 麦茶、<br>焼きおにぎり            |
| 6<br>月  | 豆乳、<br>スティックにんじん                                                                                                                                                                                                | のり佃煮ご飯、すまし汁(麩・とろろ昆布)、<br>さつまいもの春巻き、<br>白和え、みかん         | ○食パン、米、さつまいも、油、<br>焼ふ、春巻きの皮、砂糖、<br>○マーガリン、○グラニュー糖、<br>三温糖、糸こんにゃく | ○牛乳、木綿豆腐、ごま、<br>◎調製豆乳                           | みかん、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、<br>いんげん、焼きのり、とろろこんぶ、<br>◎にんじん                                       | 牛乳、<br>シュガートースト          |
| 7<br>火  | 豆乳                                                                                                                                                                                                              | ご飯、みそ汁(じゃが芋・油揚げ)、<br>ぶりのマーマレード焼き、<br>筑前煮、りんご           | 米、○米、じゃがいも、<br>板こんにゃく、砂糖                                         | ぶり、米みそ(淡色辛みそ)、<br>油揚げ、鶏もも肉、◎調製豆乳                | りんご、にんじん、たまねぎ、ごぼう、○七草、<br>れんこん、マーマレード・低糖度、<br>たけのこ(ゆで)、いんげん                              | ほうじ茶、<br>七草がゆ            |
| 8<br>水  | 野菜&フルーツ、<br>こんぶ                                                                                                                                                                                                 | ジャージャー麺、<br>根菜サラダ、キウイフルーツ、<br>ヨーグルト                    | ゆで中華めん、○米、<br>マヨドレ、油、三温糖、<br>ごま油                                 | ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、<br>ほたて貝柱水煮缶、淡色みそ、<br>すりごま       | キウイフルーツ、にんじん、れんこん、ねぎ、ごぼう<br>だいこん、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、にんにく<br>○塩こんぶ、◎野菜ジュース、◎こんぶ、しょうが        | ほうじ茶、<br>昆布おにぎり          |
| 9<br>木  | 飲むヨーグルト                                                                                                                                                                                                         | 変わり三食どんぶり、みそ汁(小松菜・とうふ)、<br>きゃべつのおかかマヨサラダ、<br>バナナ       | 米、マヨドレ、三温糖                                                       | ○牛乳、さけ(塩)、卵、淡色みそ、<br>絹ごし豆腐、かつお節、<br>◎飲むヨーグルト    | バナナ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、<br>こまつな、きゅうり、ねぎ、コーン缶、<br>焼きのり                                      | 牛乳、<br>肉まん               |
| 10<br>金 | 牛乳、<br>スティックきゅうり                                                                                                                                                                                                | 豆乳ロール、ポタージュ(かぼちゃ)、<br>ミートローフ、トマトとハムのマリネ風サラダ、<br>パイナップル | ロールパン、○三温糖、<br>パン粉、オリーブ油、<br>三温糖、バター、油                           | 牛乳、豚ひき肉、○あずき(乾)、<br>生クリーム、ハム、◎牛乳                | パイナップル、たまねぎ、かぼちゃ、トマト、<br>ミックスベジタブル(冷凍)、きゅうり、<br>コーン(冷凍)、パセリ、◎きゅうり                        | ほうじ茶、<br>おしるこ            |
| 11<br>土 | まめびよバナナ                                                                                                                                                                                                         | 豚肉丼、えのきのスープ、<br>わかめと豆腐のサラダ、<br>グレープフルーツ                | 米、しらたき、三温糖、<br>ごま油、油                                             | ○牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)                                 | グレープフルーツ、たまねぎ、ミニトマト、<br>えのきたけ、にんじん、万能ねぎ、<br>カットわかめ                                       | 牛乳<br>クリームパン             |
| 13<br>月 | <div></div> <div>成人の日</div> <div></div> |                                                        |                                                                  |                                                 |                                                                                          |                          |
| 14<br>火 | 豆乳                                                                                                                                                                                                              | ハヤシライス、野菜スープ(キャベツ)、<br>マカロニサラダ、<br>みかん                 | 米、○小麦粉、マヨドレ、<br>マカロニ、○コーンフレーク、<br>○砂糖、○バター、油                     | ○牛乳、豚肉(ロース)、ベーコン、<br>◎調製豆乳                      | みかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、<br>きゅうり、マッシュルーム、コーン(冷凍)                                              | 牛乳、<br>コーンフレークッキー        |
| 15<br>水 | 飲むヨーグルト、<br>こんぶ                                                                                                                                                                                                 | 雑穀ごはん、みそ汁(生揚げ・わかめ)、<br>かじきの照り焼き、<br>ひじきとほうれん草のお浸し、りんご  | 米、油、砂糖、押麦、<br>ひえ粒、きび(精白粒)、<br>あわ(精白粒)                            | ○牛乳、かじき、生揚げ、<br>米みそ(淡色辛みそ)、ごま、<br>◎飲むヨーグルト      | りんご、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、<br>ひじき、カットわかめ、◎刻みこんぶ                                                 | ほうじ茶、<br>いちごババロア、<br>リッツ |
| 16<br>木 | ミックスジュース                                                                                                                                                                                                        | サンマーメン、牛乳、<br>キャベツとコーンの中華和え、<br>バナナ                    | ゆで中華めん、○米、<br>片栗粉、ごま油、○油、<br>◎三温糖、砂糖                             | 牛乳、◎豆乳、豚肉(ばら)、<br>○ベーコン                         | バナナ、キャベツ、ミニトマト、はくさい、○たまねぎ、<br>コーン缶、たまねぎ、にら、◎もも缶(黄桃)、◎みかん缶、<br>にんじん、◎いちご、○たかな(たかな漬)、黒きくらげ | ほうじ茶、<br>高菜チャーハン         |
| 17<br>金 | 牛乳、<br>スティックきゅうり                                                                                                                                                                                                | マーボー丼、中華スープ(しいたけ)、<br>ごぼうときゅうりのサラダ、<br>パイナップル          | 米、○食パン、マヨドレ、<br>○ねりごま、○バター、<br>片栗粉、三温糖、ごま油                       | ○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、<br>○こしあん(生)、ベーコン、<br>○ごま、◎牛乳     | パイナップル、ねぎ、ごぼう、たまねぎ、チンゲン菜、<br>きゅうり、にんじん、コーン缶、グリーンピース(冷凍)、<br>美味しいたけ、にんにく、しょうが、◎きゅうり       | 牛乳、<br>ゴマあんロール           |
| 18<br>土 | 豆乳                                                                                                                                                                                                              | 豚肉チャーハン、わかめスープ、野菜の味噌マ<br>ヨサラダ、グレープフルーツ                 | 米、じゃがいも、マヨド<br>レ、オリーブ油                                           | ○牛乳、豚肉(ばら)、ちくわ、<br>淡色みそ、すりごま、ごま、<br>◎調製豆乳       | グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、<br>いんげん、ピーマン、カットわかめ、<br>あおのり                                         | 牛乳、<br>原宿ドッグ(チー<br>ズ)    |
| 20<br>月 | まめびよバナナ、<br>スティックにんじん                                                                                                                                                                                           | のり佃煮ご飯、すまし汁(麩・とろろ昆布)、<br>さつまいもの春巻き、<br>白和え、みかん         | ○食パン、米、さつまいも、油、<br>焼ふ、春巻きの皮、砂糖、<br>○マーガリン、○グラニュー糖、<br>三温糖、糸こんにゃく | ○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、<br>ごま、◎調製豆乳                      | みかん、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、<br>焼きのり、とろろこんぶ、◎にんじん                                                | 牛乳、<br>シュガートースト          |
| 21<br>火 | 豆乳                                                                                                                                                                                                              | ご飯、みそ汁(じゃが芋・油揚げ)、<br>ぶりのマーマレード焼き、<br>筑前煮、りんご           | ○ホットケーキミックス、米、<br>じゃがいも、板こんにゃく、<br>砂糖○マーガリン、○砂糖                  | ○牛乳、ぶり、油揚げ、鶏もも肉<br>米みそ(淡色辛みそ)、<br>◎調製豆乳         | りんご、にんじん、たまねぎ、ごぼう、<br>れんこん、マーマレード・低糖度、<br>たけのこ(ゆで)、いんげん                                  | 牛乳、<br>ココアホットケーキ         |
| 22<br>水 | 野菜&フルーツ<br>こんぶ                                                                                                                                                                                                  | ジャージャー麺、<br>根菜サラダ、キウイフルーツ、<br>ヨーグルト                    | ゆで中華めん、○米、<br>マヨドレ、油、三温糖、<br>ごま油                                 | ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、<br>ほたて貝柱水煮缶、淡色みそ、<br>すりごま       | キウイフルーツ、にんじん、れんこん、ねぎ、ごぼう<br>だいこん、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、にんにく<br>○塩こんぶ、◎野菜ジュース、◎こんぶ、しょうが        | ほうじ茶、<br>昆布おにぎり          |
| 23<br>木 | 飲むヨーグルト                                                                                                                                                                                                         | 変わり三食どんぶり、みそ汁(小松菜・とうふ)、<br>きゃべつのおかかマヨサラダ、<br>バナナ       | 米、マヨドレ、三温糖                                                       | ○牛乳、さけ(塩)、卵、淡色みそ、<br>絹ごし豆腐、かつお節、<br>◎飲むヨーグルト    | バナナ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、<br>こまつな、きゅうり、ねぎ、コーン缶、焼きのり                                          | 牛乳、<br>肉まん               |
| 24<br>金 | 牛乳、<br>スティックきゅうり                                                                                                                                                                                                | 豆乳ロール、ポタージュ(かぼちゃ)、<br>ミートローフ、トマトとハムのマリネ風サラダ、<br>パイナップル | ロールパン、パン粉、<br>オリーブ油、三温糖、<br>バター、油                                | 牛乳、豚ひき肉、生クリーム、ハム<br>○ホイップクリーム、<br>◎飲むヨーグルト      | パイナップル、たまねぎ、かぼちゃ、トマト、<br>ミックスベジタブル(冷凍)、きゅうり、○いちご、<br>コーン(冷凍)、パセリ、◎きゅうり                   | ほうじ茶、<br>シフォンケーキ         |
| 25<br>土 | 牛乳                                                                                                                                                                                                              | スタミナどんぶり、えのきのスープ、<br>ブロッコリーの青じそサラダ、<br>バナナ             | 米、三温糖、ごま油                                                        | 豚肉(ばら)、○調製豆乳、◎牛乳                                | バナナ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、<br>もやし、えのきたけ、にら、コーン(冷凍)、<br>万能ねぎ                                   | 豆乳、<br>どら焼き              |
| 27<br>月 | まめびよいちご、<br>スティックきゅうり                                                                                                                                                                                           | 味噌煮込みうどん、牛乳、<br>ほうれん草ときのこのサラダ、<br>キウイフルーツ              | ゆでうどん、○米                                                         | 牛乳、鶏もも肉、油揚げ<br>米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、<br>ちくわ、◎調製豆乳    | キウイフルーツ、ほうれんそう、はくさい、<br>ねぎ、にんじん、しめじ、コーン(冷凍)、<br>◎きゅうり                                    | ほうじ茶、<br>菜飯おにぎり          |
| 28<br>火 | 豆乳                                                                                                                                                                                                              | ハヤシライス、野菜スープ(キャベツ)、<br>マカロニサラダ、<br>みかん                 | 米、○小麦粉、マヨドレ、<br>マカロニ、○コーンフレーク、<br>○砂糖、○バター、油                     | ○牛乳、豚肉(ロース)、ベーコン、<br>◎調製豆乳                      | みかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、<br>きゅうり、マッシュルーム、コーン(冷凍)                                              | 牛乳、<br>コーンフレークッキー        |
| 29<br>水 | 飲むヨーグルト、<br>こんぶ                                                                                                                                                                                                 | 雑穀ごはん、みそ汁(生揚げ・わかめ)、<br>かじきの照り焼き、<br>ひじきとほうれん草のお浸し、りんご  | 米、油、砂糖、押麦、<br>ひえ粒、きび(精白粒)、<br>あわ(精白粒)                            | ○牛乳、かじき、生揚げ、<br>米みそ(淡色辛みそ)、ごま、<br>◎飲むヨーグルト      | りんご、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、<br>ひじき、カットわかめ、◎刻みこんぶ                                                 | ほうじ茶、<br>いちごババロア、<br>リッツ |
| 30<br>木 | 豆乳                                                                                                                                                                                                              | サンマーメン、牛乳、<br>キャベツとコーンの中華和え、<br>バナナ                    | ゆで中華めん、○米、<br>片栗粉、ごま油、<br>○油、砂糖                                  | 牛乳、豚肉(ばら)、○ベーコン、<br>◎調製豆乳                       | バナナ、キャベツ、ミニトマト、はくさい、<br>○たまねぎ、コーン缶、たまねぎ、にら、<br>にんじん、○たかな(たかな漬)、黒きくらげ                     | ほうじ茶、<br>高菜チャーハン         |
| 31<br>金 | 野菜&フルーツ、<br>スティックにんじん                                                                                                                                                                                           | おにライス、中華スープ(春雨)、<br>えびフライ、<br>ブロッコリーゴマネーズサラダ、パイナップル    | 米、○マカロニ、パン粉、<br>○砂糖、マヨドレ、油、<br>小麦粉、はるさめ                          | ○牛乳、えび、ウインナー、卵、<br>○きな粉、スライスチーズ、<br>赤みそ、すりごま、ごま | パイナップル、にんじん、たまねぎ、ミックスベジタ<br>ブル、コーン(冷凍)、焼きのり、カットわかめ、<br>◎野菜ジュース、◎にんじん                     | 牛乳、<br>マカロニきな粉           |

|       | 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 | 520kcal | 18.2g | 17.8g | 169mg | 2.0mg | 214μg | 0.32mg | 0.31mg | 34mg  |
| 3歳未満児 | 458kcal | 16.6g | 16.2g | 183mg | 2.2mg | 183μg | 0.29mg | 0.30mg | 26mg  |

※都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。

あけましておめでとうございます。  
今年もよろしくお願いします。  
本年も美味しい給食、おやつ作りをし  
たいと思っています。

給食室一同