

# 令和4年1月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園  
光明第五保育園

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			☆ 元旦 ☆			
3 月	やさいとりんごジュース	さけ寿司、煮込み汁、かぼちゃの甘煮、オレンジ	米、○ホットケーキミックス、里芋、○メープルシロップ、砂糖、○バター、ごま	○牛乳、鮭、○牛乳、油揚げ	オレンジ、南瓜、大根、コーン、胡瓜、人参、切り干し大根、葱、◎ミックスジュース	ホットケーキ、牛乳
4 火	牛乳	★精進料理★ ご飯、すまし汁(麩・三つ葉)、高野豆腐のみそかつ、納豆の野菜和え、みかん	米、○まんじゅう、パン粉、小麦粉、油、麩、三温糖	納豆、凍り豆腐、◎牛乳	みかん、ほうれん草、人参、えのき茸、みつば、ひじき	[桃まん]、緑茶
5 水	豆乳	チャーハン、春雨スープ、[シュウマイ]、ひじきの中華和え、グレープフルーツ	○さつまいも、米、春雨、油、三温糖、ごま油	○牛乳、しゅうまい、焼き豚、◎豆乳	グレープフルーツ、白菜、葱、青梗菜、人参、ほうれん草、にら、浅葱、干し椎茸、ひじき、○昆布	ふかし芋、[昆布]、牛乳
6 木	やさいとりんごジュース	あずき御飯、味噌汁(豆腐・わかめ)、鯛の塩焼き、紅白なます、いちご	米、○ホットケーキミックス、砂糖、ごま	○牛乳、たい、豆腐、○牛乳、小豆	いちご、大根、○干しぶどう、人参、わかめ、◎ミックスジュース	レーズン蒸しパン、牛乳
7 金	飲むヨーグルト	きつねうどん、干草卵焼き、牛乳、りんご	うどん、○米、砂糖	牛乳、卵、油揚げ、かに、◎ヨーグルト	りんご、玉葱、ほうれん草、葱、人参、○大根、○かぶ、○七草、○せり、干し椎茸	七草がゆ、  麦茶
8 土	豆乳	焼き鳥丼、味噌汁(かぶ・油揚げ)、白菜ののり和え、バナナ	米、○ペンネ、油、砂糖、○バター、片栗粉、ごま油、○油	○牛乳、鶏肉、○ベーコン、油揚げ、◎豆乳	バナナ、白菜、○玉葱、かぶ、人参、小松菜、○ほうれん草、さやえんどう、海苔、しょうが	和風パスタ、牛乳
10 月			☆ 成人の日 ☆			
11 火	飲むヨーグルト	ご飯、豆苗スープ、厚揚げの中華煮、もやしと人参のナムル、みかん	米、○ぎょうざの皮、○マヨドレ、ごま油、片栗粉、○もち、ごま	○牛乳、厚揚げ、豚肉、○チーズ、◎ヨーグルト	みかん、もやし、人参、玉葱、トウモロコシ、葱、水菜、ピーマン、椎茸、葉ねぎ、○海苔、○昆布、にんにく、しょうが	カリカリ和風ピザ、[昆布]、牛乳
12 水	牛乳	ポパイロールパン、ミネストローネ、白身魚のコーンマヨ焼き、ブロッコリーのサラダ、いちご	ポパイロールパン、○米、マヨドレ、ドレッシング、マカロニ、○三温糖、油、○油	たら、ベーコン、○油揚げ、◎牛乳	いちご、玉葱、トマト、ブロッコリー、キャベツ、胡瓜、人参、コーン、かぶ、セロリー、赤ピーマン、○人参、かぶ・葉、○ひじき、にんにく	ひじきおにぎり、麦茶
13 木	豆乳	冬野菜カレーライス、[福神漬]、[チーズ]、フレンチサラダ、牛乳、オレンジ	米、じゃが芋、○リッツ、○砂糖、ドレッシング、油	牛乳、○ヨーグルト、豚肉、チーズ、ロースハム、油揚げ、◎豆乳	オレンジ、○りんご、キャベツ、玉葱、人参、福神漬、大根、胡瓜、かぶ	ヨーグルトのりんごソースがけ、[リッツ]、麦茶
14 金	飲むヨーグルト	ご飯、味噌汁(キャベツ・油揚げ)、とり天、白菜の甘酢和え、みかん	米、○食パン、てんぷら粉、油、砂糖、○グラニュー糖	○牛乳、鶏肉、○卵、油揚げ、◎ヨーグルト	みかん、白菜、キャベツ、人参、昆布	フレンチトースト(食パン)、麦茶
15 土	やさいとりんごジュース	あんかけラーメン、[肉団子]、温野菜サラダ、バナナ	中華麺、じゃが芋、○フランスパン、片栗粉、○砂糖、○バター、砂糖、ごま油、油	○牛乳、豚肉、豚肉、○きな粉	バナナ、白菜、玉葱、人参、オクラ、筍、◎ミックスジュース	きな粉ラスク、牛乳
17 月	牛乳	パンキン食パン、クリームシチュー、ウインナー、はくさいのサラダ、オレンジ	パンキン食パン、○きりたんぽ、じゃが芋、ドレッシング、油、○砂糖	牛乳、鶏肉、ウインナー、○鶏肉、○油揚げ、◎牛乳	オレンジ、白菜、玉葱、○葱、人参、ヤングコーン、○まいたけ、ほうれん草、○人参、小松菜、○ごぼう、コーン、○せり	きりたんぽ、麦茶
18 火	飲むヨーグルト	ご飯、味噌汁(玉葱・あおさ)、ぶり大根、納豆和え、みかん	米、○まんじゅう、砂糖	ぶり、納豆、◎ヨーグルト	みかん、大根、ほうれん草、玉葱、人参、しょうが、あおさ海苔、海苔	[桃まん]、麦茶
19 水	豆乳	チャーハン、春雨スープ、[シュウマイ]、ひじきの中華和え、グレープフルーツ	○さつまいも、米、春雨、油、三温糖、ごま油	○牛乳、しゅうまい、焼き豚、◎豆乳	グレープフルーツ、白菜、葱、青梗菜、人参、ほうれん草、にら、浅葱、干し椎茸、ひじき、○昆布	ふかし芋、[昆布]、牛乳
20 木	やさいとりんごジュース	★誕生会メニュー★ チーズパン、コーンスープ、鶏肉の照り焼き、シーザーサラダ、選べるフルーツ(メロン又はデコボン)	チーズパン、○ホットケーキミックス、ドレッシング、食パン、○砂糖、○バター、砂糖	牛乳、鶏肉、○生クリーム、○牛乳、チーズ	デコボン、メロン、玉葱、コーン、キャベツ、○いちご、ブロッコリー、コーン、○南瓜、レッドキャベツ、アスパラガス、◎ミックスジュース	誕生会ケーキ、紅茶
21 金	飲むヨーグルト	ご飯、せんべい汁、干草卵焼き、ほうれん草のごま和え、りんご	米、○食パン、せんべい、○マヨドレ、砂糖、ごま、油	○牛乳、卵、鶏肉、○たらこ、かに、◎ヨーグルト	ほうれん草、りんご、人参、白菜、葱、干し椎茸、○海苔	たらこトースト、牛乳
22 土	豆乳	焼きうどんの肉あんかけ、がんもどきの煮物、牛乳、バナナ	うどん、○じゃが芋、油、砂糖、片栗粉、○油	豚肉、がんもどき、◎豆乳、牛乳	バナナ、白菜、椎茸、葱、人参、しょうが、○青海苔	フライドポテト風、麦茶
24 月	牛乳	ご飯、味噌汁(大根・なめこ)、スタミナ焼き肉、小松菜のごまあえ、はっさく	米、ごま、油、三温糖、砂糖	豚肉、◎牛乳	はっさく、大根、小松菜、キャベツ、もやし、玉葱、なめこ、ピーマン、人参、コーン、黄ピーマン、浅葱	[ジャムソフト]、麦茶
25 火	飲むヨーグルト	ご飯、豆苗スープ、厚揚げの中華煮、もやしと人参のナムル、りんご	米、○ぎょうざの皮、ごま油、片栗粉、ごま	○牛乳、厚揚げ、豚肉、○チーズ、◎ヨーグルト	りんご、もやし、人参、玉葱、トウモロコシ、葱、水菜、ピーマン、椎茸、○玉葱、○ピーマン、葉ねぎ、○昆布、にんにく、しょうが	変わりピザ、[昆布]、牛乳
26 水	牛乳	ポパイロールパン、ミネストローネ、白身魚のコーンマヨ焼き、ブロッコリーのサラダ、いちご	ポパイロールパン、○米、マヨドレ、ドレッシング、マカロニ、○三温糖、油、○油	たら、ベーコン、○油揚げ、◎牛乳	いちご、玉葱、トマト、ブロッコリー、キャベツ、胡瓜、人参、コーン、かぶ、セロリー、赤ピーマン、○人参、かぶ・葉、○ひじき、にんにく	ひじきおにぎり、麦茶
27 木	豆乳	冬野菜カレーライス、[福神漬]、[チーズ]、フレンチサラダ、牛乳、オレンジ	米、じゃが芋、○リッツ、○砂糖、ドレッシング、油	牛乳、○ヨーグルト、豚肉、チーズ、ロースハム、油揚げ、◎豆乳	オレンジ、○りんご、キャベツ、玉葱、人参、福神漬、大根、胡瓜、かぶ	ヨーグルトのりんごソースがけ、[リッツ]、麦茶
28 金	飲むヨーグルト	ご飯、味噌汁(キャベツ・油揚げ)、とり天、白菜の甘酢和え、みかん	米、○食パン、てんぷら粉、油、砂糖、○グラニュー糖	○牛乳、鶏肉、○卵、油揚げ、◎ヨーグルト	みかん、白菜、キャベツ、人参、昆布	フレンチトースト(食パン)、麦茶
29 土	やさいとりんごジュース	トマトスパゲティー、[チキンナゲット]、タラモサラダ、牛乳、バナナ	スパゲティー、○米、じゃが芋、マヨドレ、油	牛乳、チキンナゲット、○鶏肉、ベーコン、たらこ	バナナ、ホールトマト缶詰、○白菜、玉葱、水菜、○大根、人参、○人参、胡瓜、◎ミックスジュース	鶏雑炊、麦茶
31 月	豆乳	ご飯、わかめスープ(チンゲン菜)、鶏肉の中華味噌焼き、春雨サラダ、グレープフルーツ	米、○ホットケーキミックス、○じゃが芋、春雨、○バター、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏肉、○牛乳、○ベーコン、ハム、◎豆乳	グレープフルーツ、青梗菜、胡瓜、人参、コーン、わかめ	ベーコンパンケーキ、牛乳

☆ 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	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
3歳以上児	548kcal	21.9g	17.0g	242mg	2.4mg	188 μg	0.30mg	0.34mg	19mg
3歳未満児	510kcal	20.4g	15.9g	219mg	2.3mg	196 μg	0.27mg	0.30mg	21mg

\* 材料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。

◎ 1月の予定 ◎

- ・ 4日 精進料理
- ・ 7日 七草
- ・ 11日 鏡開き
- ・ 20日 誕生会メニュー





