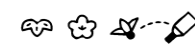


# 令和5年1月 給食献立表



A HAPPY NEW YEAR



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	
2月	☆ 振替休日 ☆					
3火	やさいとりんごジュース	コーンわかめラーメン、[シュウマイ]、南瓜サラダ、牛乳、りんご	中華麺、○ワッフル、マヨドレ、ごま油	牛乳、しゅうまい、ベーコン	南瓜、りんご、コーン、さやいんげん、葱、わかめ、◎ミックスジュース	[ワッフル]、麦茶
4水	牛乳	ご飯、味噌汁(切干し大根・わかめ)、スタミナ焼き肉、ブロッコリーの胡麻酢和え、みかん	米、○ホットケーキミックス、ごま、三温糖、油	豚肉、○豆乳、◎牛乳	みかん、ブロッコリー、キャベツ、玉葱、人参、胡瓜、ピーマン、切り干し大根、黄ピーマン、わかめ	甘納豆蒸しパン、麦茶
5木	豆乳	ゆかりご飯、味噌汁(里芋・葱・油揚げ)、鶏肉の照り焼き、ほうれん草の干草和え、いちご	米、里芋、砂糖、○グラニュー糖	○牛乳、鶏肉、卵、油揚げ、◎豆乳	いちご、ほうれん草、葱、人参、ゆかり(しそ)	スティックラスク、牛乳
6金	飲むヨーグルト	丸パン、ほうれん草のスープ、鮭のケチャップてり焼き、さっぱりポテトサラダ、オレンジ	丸パン、じゃが芋、○米、小麦粉、油、三温糖	鮭、おから、ベーコン、◎ヨーグルト	オレンジ、胡瓜、ほうれん草、人参、マッシュルーム、○大根、○かぶ、○七草、○せり	七草がゆ、麦茶
7土	やさいとりんごジュース	たらこスパゲティ、[ハッシュドポテト]、キャベツのかりかりベーコンサラダ、豆乳、バナナ	じゃが芋、スパゲティ、○砂糖、油、○こめこ、○油、オリーブ油	豆乳、たらこ、○豆乳、○凍り豆腐、ベーコン、○きな粉	バナナ、キャベツ、胡瓜、玉葱、コーン、さやえんどう、海苔、◎ミックスジュース	凍り豆腐のきな粉トースト、麦茶
9月	☆ 振替休日 ☆					
10火	豆乳	三色丼、味噌汁(豆腐・なめこ・葱)、白菜の磯和え、りんご	米、○ビスケット、砂糖、油	卵、豆腐、鶏肉、○豆乳クリーム、◎豆乳	りんご、白菜、ほうれん草、葱、なめこ、人参、しょうが、海苔	うさぎマドレーヌ、麦茶
11水	飲むヨーグルト	ご飯、味噌汁(じゃが芋・油揚げ)、さばのしぐれ煮、ブロッコリーの三色和え、グレープフルーツ	米、じゃが芋、○もち、○ぎょうざの皮、○マヨドレ、三温糖	○牛乳、鯖、○チーズ、油揚げ、◎ヨーグルト	グレープフルーツ、ブロッコリー、大根、人参、コーン、○海苔	かりかり和風ピザ、牛乳
12木	牛乳	★精進料理★ のり佃煮御飯、すまし汁(麩・三つ葉)、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、○マカロニ、油、麩、○黒みつ、○砂糖、ごま、三温糖	豆腐、○きな粉、◎牛乳	みかん、ほうれん草、人参、いんげん、こんにゃく、みつば、海苔	きな粉マカロニ、緑茶
13金	人参スティック、牛乳	豆乳パン、ミネストローネ、白身魚のコーンマヨ焼き、ハワイアンサラダ、オレンジ	豆乳パン、○米、マヨドレ、マカロニ、油、○油	たら、○豚肉、ベーコン、ハム、◎牛乳	オレンジ、玉葱、トマト缶、キャベツ、パイン缶、人参、かぶ、コーン、○玉葱、○人参、胡瓜、セロリー、○ピーマン、かぶ・葉、○青海苔、◎人参	おやつチャーハン、麦茶
14土	りんごジュース	焼きうどん、わかめスープ(チンゲン菜)、もやし中華風和え物、バナナ	うどん、○リッツ、ごま油、砂糖	○豆乳、豚肉	◎りんご濃縮果汁、バナナ、もやし、キャベツ、人参、小松菜、青梗菜、玉葱、コーン、わかめ、青海苔	マシュマロサンド、豆乳
16月	豆乳	チキンカレーライス(ご飯のみ非常食使用)、グリーンサラダ、牛乳、パイナップル	米、じゃが芋、○スパゲティ、油、○油	牛乳、鶏肉、○ベーコン、◎豆乳	パイナップル、玉葱、キャベツ、人参、胡瓜、○玉葱、ほうれん草、○人参、アスパラガス、○パセリ	スープパスタ、麦茶
17火	飲むヨーグルト	ご飯、すまし汁(かぶ・わかめ)、豚豆腐の味噌角煮風、干草和え、みかん	米、○さつまいも、○油、砂糖、片栗粉、○砂糖	○牛乳、豆腐、豚肉、卵、◎ヨーグルト	みかん、白菜、かぶ、人参、かぶ・葉、わかめ	さつまいもけんぴ、牛乳
18水	豆乳	八王子ラーメン、[餃子]、キャベツの味噌マヨサラダ、りんご	中華麺、○ポパイ食パン、○マヨドレ、マヨドレ、油、三温糖	○牛乳、餃子、焼き豚、○チーズ、◎豆乳	りんご、キャベツ、玉葱、ほうれん草、人参、胡瓜、○青海苔	青海苔トースト、牛乳
19木	牛乳	★誕生会メニュー★ ご飯、かぼちゃのスープ、チキン南蛮、カリフラワーのサラダ、デコボン	米、小麦粉、○ホットケーキミックス、砂糖、マヨドレ、油、コーンフレーク、○砂糖	鶏肉、卵、○生クリーム、○牛乳、◎牛乳	デコボン、カリフラワー、南瓜、玉葱、○いちご、りんご、人参、干しぶどう	誕生会ケーキ、紅茶
20金	大根スティック、豆乳	ゆかりご飯、五目汁、かじきの照り焼き、大根の和え物、いよかん	米、○パイ皮、○じゃが芋、里芋、マヨドレ、○油、砂糖	○牛乳、かじき、○ベーコン、鶏肉、油揚げ、◎豆乳	いよかん、大根、胡瓜、葱、人参、ごぼう、コーン、ゆかり(しそ)、◎大根	ベーコンポテトパイ、牛乳
21土	やさいとりんごジュース	トマトスパゲティ、フレンチサラダ、豆乳、バナナ	○焼きおにぎり、スパゲティ、油	豆乳、ベーコン	バナナ、ホールトマト缶詰、玉葱、キャベツ、水菜、胡瓜、人参、ヤングコーン缶、◎ミックスジュース	[焼きおにぎり]、麦茶
23月	牛乳	ご飯、春雨スープ、回鍋肉、ひじきの和え物、グレープフルーツ	米、○じゃが芋、ごま油、マヨドレ、春雨、片栗粉、三温糖	豚肉、○さつまいも揚げ、◎牛乳	グレープフルーツ、キャベツ、○大根、コーン、ピーマン、人参、にら、ひじき、干し椎茸	おでん、麦茶
24火	豆乳	三色丼、味噌汁(豆腐・なめこ・葱)、白菜の磯和え、りんご	米、砂糖、油、○グラニュー糖	○牛乳、卵、豆腐、鶏肉、◎豆乳	りんご、白菜、ほうれん草、葱、なめこ、人参、しょうが、海苔	スティックラスク、牛乳
25水	飲むヨーグルト	ご飯、味噌汁(じゃが芋・油揚げ)、さばのしぐれ煮、ブロッコリーの三色和え、グレープフルーツ	米、○ポパイ食パン、じゃが芋、三温糖、○メープルシロップ	○牛乳、鯖、油揚げ、◎ヨーグルト	グレープフルーツ、ブロッコリー、大根、人参、コーン	メープルトースト、牛乳
26木	豆乳	麦ご飯、せんべい汁、鶏肉の中華味噌焼き、ほうれん草のねばねば和え、みかん	米、○今川焼き、麦、せんべい、油	○牛乳、鶏肉、納豆、◎豆乳	みかん、ほうれん草、白菜、人参、葱、海苔	[今川焼き]、牛乳
27金	バナナチップ、牛乳	豆乳パン、ミネストローネ、白身魚のコーンマヨ焼き、ハワイアンサラダ、オレンジ	豆乳パン、○米、マヨドレ、マカロニ、油、○油	たら、○豚肉、ベーコン、ハム、◎牛乳	オレンジ、玉葱、トマトペースト、キャベツ、パイン缶、人参、かぶ、コーン、○玉葱、○人参、胡瓜、セロリー、○ピーマン、かぶ・葉、◎バナナ(乾果)、○青海苔	おやつチャーハン、麦茶
28土	やさいとりんごジュース	あんかけうどん、[煮豆]、かぶときゅうりのサラダ、バナナ	うどん、○さつまいも、片栗粉	○豆乳、うずら豆(煮豆)、鶏肉	バナナ、白菜、かぶ、人参、胡瓜、葱、干し椎茸、◎ミックスジュース	ふかし芋、豆乳
30月	飲むヨーグルト	なめ茸ご飯、味噌汁(さつまいも・玉葱)、擬製豆腐、きゅうりのたくあん和え、グレープフルーツ	米、○ポパイ食パン、さつまいも、砂糖、油	○牛乳、豆腐、卵、鶏肉、○生クリーム、油揚げ、◎ヨーグルト	グレープフルーツ、胡瓜、なめ茸、人参、○いちご、玉葱、だいこん(たくあん)、椎茸、いんげん、浅葱、ひじき、干し椎茸	いちごサンド、牛乳
31火	豆乳	冬野菜のシチューライス、粉ふき芋、キャベツサラダ、オレンジ	米、じゃが芋、○クラッカー、小麦粉、○砂糖、油	◎ヨーグルト、豆乳、鶏肉、◎豆乳	オレンジ、○りんご、玉葱、キャベツ、かぶ、人参、小松菜、コーン、胡瓜、ごぼう、コーン	ヨーグルトのりんごソースがけ、[クラッカー]、麦茶

☆ 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	546kcal	21.8g	17.0g	242mg	2.4mg	188 μg	0.30mg	0.34mg	19mg
3歳未満児	520kcal	20.8g	16.2g	226mg	2.3mg	197 μg	0.28mg	0.31mg	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。  
※10日のうさぎマドレーヌはプレーン・ココア・人参の3種類から選びます。

◎ 1月の予定 ◎

- ・ 7日 七草(6日に七草がゆを食べます)
- ・ 11日 鏡開き
- ・ 12日 精進料理
- ・ 19日 誕生会メニュー
- ※今月の第五の日は10日となります





