

令和6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月	 元日 					
2火	やさいとりんごジュース	ソース焼きそば、わかめスープ、小籠包、みかん	焼きそばめん、小籠包、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、白いりごま	みかん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、カットわかめ、あおのり、◎野菜ジュース	牛乳 たいやき
3水	野菜ジュース	サンドイッチ、コーンスープ、ポテトグラタン、オレンジ	食パン、じゃがいも、マヨネーズ	○牛乳、牛乳、鶏ひき肉、とろけるチーズ、ハム、スライスチーズ、バター	オレンジ、たまねぎ、コーン缶、いちごジャム、ほうれんそう、◎野菜ジュース	牛乳 クラッカーサンド
4木	やさいとりんごジュース	☆精進料理☆ のり佃煮ごはん、麩のすまし汁、さつま芋の春巻き、白和え、みかん	米、さつまいも、春巻きの皮、糸こんにやく、油、小町麩、砂糖	○牛乳、豆腐、白みそ、○脱脂粉乳、すりごま(白)	みかん、にんじん、ほうれんそう、いんげん、○いちご、焼きのり、とろろこんぶ、◎野菜ジュース	☆第五の日☆ 牛乳 選べる蒸しパン (プレーン・ココア・イチゴ)
5金	野菜ジュース	☆新年の集い☆ 赤飯、あおさのみそ汁、ぶりの照り焼き、紅白なます、りんご	米、もち米、○米、油、砂糖、○玄米、○砂糖	ぶり、木綿豆腐、白みそ、○いわし(煮干し)、黒ごま、ささげ	だいこん、○七草、○だいこん、○かぶ、にんじん、りんご、ゆず果汁、あおさ、◎野菜ジュース	☆七草粥☆ 麦茶 七草がゆ 煮干しチップ
6土	やさいとりんごジュース	たぬきうどん、シュウマイ、キャベツの塩昆布あえ、バナナ	ゆでうどん、焼売(冷凍)、○ロールパン、○マヨネーズ、天かす	○牛乳、○全卵、かまぼこ	バナナ、キャベツ、もやし、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、塩こんぶ、◎野菜ジュース	牛乳 たまごのロールパンサンド
8月	 成人の日 					
9火	飲むヨーグルト	ふりかけご飯、厚揚げのみそ汁、たらのマヨコーン焼き、海藻サラダ、オレンジ	米、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、○油、玄米	○牛乳、たら、○ウインナー、生揚げ、かにかまぼこ、米みそ、○脱脂粉乳、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、キャベツ、もやし、だいこん、コーン缶、海藻ミックス	牛乳 ミニアメリカンドッグ
10水	豆乳	とんこつラーメン、揚げワンタン、きゅうりの梅和え、グレープフルーツ	ゆで中華めん、ワンタンの皮、○小麦粉、○粉糖、○三温糖、油、○グラニュー糖	○牛乳、焼き豚、○卵、○無塩バター、豚ひき肉、白いりごま、かつお節、◎豆乳	グレープフルーツ、きゅうり、もやし、ねぎ、キャベツ、にんじん、○レモン果汁、○レモン、ねりうめ、黒きくらげ	牛乳 レモンケーキ
11木	飲むヨーグルト	マーボー丼、中華スープ、春雨サラダ、りんご	米、○さつまいも、はるさめ、砂糖、片栗粉、玄米、ごま油、○片栗粉	木綿豆腐、○ねりあん、豚ひき肉、卵、ハム、○牛乳、◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、ねぎ、きゅうり、にんじん、干しいたけ、カットわかめ	☆鏡開き☆ 麦茶 おしるこ (いももち使用)
12金	豆乳 きゅうりスティック	ごはん、豚汁、かじきの照り焼き、小松菜の煮浸し、みかん	米、○米、糸こんにやく、○油、玄米、○片栗粉、○砂糖、砂糖	かじき、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、油揚げ、白みそ、○白いりごま、◎豆乳	こまつな、みかん、○ごぼう、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、◎きゅうり	麦茶 わかめおにぎり ごぼうの甘辛揚げ
13土	野菜ジュース	ピビンバ、わかめスープ、ぎょうざ、バナナ	ぎょうざ(冷凍)、米、○メロンパン、玄米、ごま油、砂糖、油	○牛乳、豚ひき肉	バナナ、緑豆もやし、たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、カットわかめ、◎野菜ジュース	牛乳 パニラメロンパン
15月	豆乳	ごはん、建長汁、鮭のちゃんちゃん焼き、ほうれん草のなめたけ和え、りんご	米、さといも、玄米、砂糖、○クレープシート	○牛乳、鮭、木綿豆腐、○ホイップクリーム、鶏もも肉、白みそ、油揚げ、バター、◎豆乳	ほうれんそう、りんご、もやし、にんじん、キャベツ、○いちご、たまねぎ、だいこん、なめたけ、しめじ、ごぼう、ねぎ、○いちごジャム	牛乳 いちごクレープ
16火	飲むヨーグルト にんじんスティック	カレーライス、ハッシュドポテト、大根とホタテのサラダ、オレンジ	米、ハッシュドポテト、じゃがいも、○リッツ、○砂糖、油、砂糖、玄米	○ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、ほたて貝柱水煮缶、○脱脂粉乳、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、○みかん缶、たまねぎ、だいこん、にんじん、○バナナ、きゅうり、◎にんじん	麦茶 フルーツヨーグルト リッツクラッカー
17水	豆乳	ごはん、みつばと麩のすまし汁、鶏肉の香味焼き、プロッコリーの海苔酢和え、みかん	米、○ホットケーキ粉、○油、砂糖、玄米、○粉糖、油、麩	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○絹ごし豆腐、白みそ、○脱脂粉乳、◎豆乳	みかん、プロッコリー、もやし、えのきたけ、にんじん、みつば、刻みのり	牛乳 豆腐ドーナツ
18木	飲むヨーグルト	☆誕生会メニュー☆ メンチカツバーガー、クラムチャウダー、おからサラダ、いちご	バーガーパン、○パイ皮、じゃがいも、マヨネーズ、油、○粉糖、星の麩、砂糖	○牛乳、牛乳、おから、○生クリーム、ハム、スライスチーズ、あさり、◎ヨーグルト(ドリンク)、メンチカツ	プロッコリー、いちご、キャベツ、たまねぎ、○いちご、にんじん、マッシュルーム、焼きのり	牛乳 誕生会デザート
19金	豆乳 大根スティック	ごはん、あおさのみそ汁、ぶりの照り焼き、ほうれん草の納豆あえ、りんご	米、○ぎょうざの皮、玄米、○マヨネーズ、油	○牛乳、ぶり、挽きわり納豆、木綿豆腐、○たらこ、白みそ、◎豆乳	ほうれんそう、だいこん(たくあん)、りんご、あおさ、○刻みのり、◎だいこん	牛乳 たらこマヨせんべい
20土	やさいとりんごジュース	鶏肉の照り焼き丼、白菜のみそ汁、和風ポテトサラダ、バナナ	米、じゃがいも、○小麦粉、マヨネーズ、玄米、三温糖、○砂糖、○グラニュー糖、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、錦糸卵、○バター、ツナ水煮缶、白みそ、油揚げ	バナナ、はくさい、むきえだまめ、にんじん、ひじき、しょうが、刻みのり、◎野菜ジュース	牛乳 プレーンクッキー
22月	豆乳	みそラーメン、揚げワンタン、きゅうりの梅和え、グレープフルーツ	○食パン、ゆで中華めん、ワンタンの皮、○砂糖、油	○牛乳、豚ひき肉、○バター、米みそ、○きな粉、かつお節、◎豆乳	グレープフルーツ、もやし、きゅうり、コーン缶、にら、にんじん、うめ干し	牛乳 きなこサンドパン
23火	飲むヨーグルト きゅうりスティック	ふりかけご飯、厚揚げのみそ汁、たらのマヨコーン焼き、海藻サラダ、オレンジ	米、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、○油、玄米	○牛乳、たら、○ウインナー、生揚げ、かにかまぼこ、米みそ、○脱脂粉乳、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、キャベツ、もやし、だいこん、コーン缶、海藻ミックス、◎きゅうり	牛乳 ミニアメリカンドッグ
24水	飲むヨーグルト	ミルクパン、豆乳スープ、チーズはんぺんフライ、パスタのグリーンサラダ、グレープフルーツ	○さつまいも、パン・オレ、小麦粉、パン粉、サラダ用スパゲティ、油、○砂糖	○牛乳、調製豆乳、はんぺん、鶏ささ身、ベーコン、チーズ、○卵(黄)、◎ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、レタス、プロッコリー、クリームコーン缶、ほうれんそう、しめじ、きゅうり、にんじん、たまねぎ	牛乳 スイートポテト
25木	牛乳	マーボー丼、中華スープ、春雨サラダ、りんご	米、○小麦粉、はるさめ、○やまといも、砂糖、片栗粉、玄米、○マヨネーズ、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、○豚肉(もも)、ハム、○干しえび、○かつお節、◎牛乳	りんご、○キャベツ、ねぎ、きゅうり、にんじん、干しいたけ、○ねぎ、カットわかめ、○あおのり	麦茶 お好み焼き
26金	豆乳 にんじんスティック	ごはん、豚汁、かじきの照り焼き、小松菜の煮浸し、みかん	米、○米、糸こんにやく、○油、玄米、○片栗粉、○砂糖、砂糖	かじき、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、油揚げ、白みそ、○白いりごま、◎豆乳	こまつな、みかん、○ごぼう、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、◎にんじん	麦茶 わかめおにぎり ごぼうの甘辛揚げ
27土	野菜ジュース	ほうれん草とツナのクリームパスタ、たまごとトマトのスープ、チキンナゲット、バナナ	スパゲティ、○ロールパン、オリーブ油、片栗粉	○牛乳、チキンナゲット、卵、○生クリーム、ツナ水煮缶、牛乳、バター	ほうれんそう、トマト、バナナ、○いちご、たまねぎ、カットわかめ、◎野菜ジュース	牛乳 いちごのロールパンサンド
29月	豆乳	ごはん、建長汁、鮭のちゃんちゃん焼き、ほうれん草のなめたけ和え、りんご	米、さといも、玄米、砂糖、○クレープシート	○牛乳、鮭、木綿豆腐、○ホイップクリーム、鶏もも肉、白みそ、油揚げ、バター、◎豆乳	ほうれんそう、りんご、もやし、にんじん、キャベツ、たまねぎ、だいこん、なめたけ、しめじ、ごぼう、○バナナ、ねぎ	牛乳 バナナキャラメルクレープ
30火	飲むヨーグルト 大根スティック	カレーライス、ハッシュドポテト、大根とホタテのサラダ、オレンジ	米、ハッシュドポテト、じゃがいも、○リッツ、○砂糖、油、砂糖、玄米	○ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、ほたて貝柱水煮缶、○脱脂粉乳、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、○みかん缶、たまねぎ、だいこん、にんじん、○バナナ、きゅうり、◎だいこん	麦茶 フルーツヨーグルト リッツクラッカー
31水	豆乳	ごはん、みつばと麩のすまし汁、鶏肉の香味焼き、プロッコリーの海苔酢和え、みかん	米、○ホットケーキ粉、○油、砂糖、玄米、○粉糖、油、麩	○牛乳、◎豆乳、鶏もも肉(皮付き)、○絹ごし豆腐、米みそ、○脱脂粉乳	みかん、プロッコリー、もやし、えのきたけ、にんじん、みつば、刻みのり	牛乳 豆腐ドーナツ



☆ 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	513kcal	20.7g	19.4g	198mg	2.1mg	154μg	0.37mg	0.35mg	40mg
3歳未満児	466kcal	19.8g	17.4g	220mg	2.3mg	142μg	0.32mg	0.36mg	32mg

☆ 今月の行事食 ☆

- 4日：精進料理・第五の日
- 5日：新年の集い・七草がゆ
- 11日：鏡開き
- 18日：誕生会



・仕入等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

※第五の日 蒸しパン3種(プレーン・いちご・ココア)から好きなものを選んでもらいます。