

# 令和7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 水	 <b>元日</b> 					
2 木	豆乳	ソース焼きそば、わかめスープ、小籠包、みかん	中華麺、油、ごま	○牛乳、小籠包、豚肉、◎豆乳	みかん、キャベツ、玉葱、人参、葱、わかめ、青海苔	牛乳、サラダせんべい
3 金	ミックスジュース	サンドイッチ(ハム＆チーズ・いちごジャム)、コーンスープ、ほうれん草グラタン、オレンジ	食パン、○クラッカー、マヨネーズ	○牛乳、牛乳、ハム、スライスチーズ	オレンジ、コーン(ホール)、ジャム、コーンクリーム粉末スープ、◎ミックスジュース	牛乳、クラッカーサンド
4 土	野菜ジュース	塩ラーメン、揚げワンタン、プロッコリーの中華和え、バナナ	中華麺、ワンタン皮、○ワッフル、油、三温糖、ごま油	○牛乳、豚肉、ツナ水煮缶	バナナ、プロッコリー、人参、キャベツ、もやし、コーン(ホール)、◎やさいミックスジュース	牛乳、クリームワッフル
6 月	豆乳	お赤飯、みそ汁(豆腐・あおさ)、鶏肉の照り焼き、紅白なます、りんご	米、○クレープの皮、もち米、砂糖	○牛乳、鶏肉、豆腐、○生クリーム、ささげ、◎豆乳	大根、○ブルーベリーソース、人参、りんご、○もも、○バナナ、○いちご、ゆず果汁、あおさ海苔	★第五の日★ 牛乳、選べるクレープ(バナナ・苺・桃・キャラメル・ココア・ブルーベリーソース)
7 火	飲むヨーグルト	☆郷土料理・北海道☆ みそラーメン、ぎょうざ、プロッコリーとホタテのサラダ、バナナ	中華麺、○米、マヨネーズ、ごま油、砂糖	餃子、豚肉、ほたて貝柱水煮、○ヨーグルト	バナナ、プロッコリー、○七草、もやし、大豆もやし、○大根、コーン(ホール)、○かぶ、人参、にら	★七草★ 麦茶、七草がゆ
8 水	豆乳 にんじんスティック	★精進料理★ のり佃煮ごはん、すまし汁(麸・とろろ)、さつま芋の春巻き、白和え、みかん	米、○食パン、さつま芋、春巻きの皮、油、○マヨネーズ、焼ふ(車ふ)、砂糖、ごま	○牛乳、豆腐、○しらす干し、○豆乳	みかん、人参、ほうれん草、いんげん、糸こんにゃく、海苔、とろろ昆布、○人参	牛乳、じゃこトースト
9 木	飲むヨーグルト	☆郷土料理・北海道☆ ごはん、はんぺんのすまし汁、鮭のちゃんちゃん焼き、ほうれん草のなめたけ和え、キウイフルーツ	米、○さつま芋、マヨネーズ、油、玄米、○片栗粉、片栗粉、小麦粉、ごま、砂糖	○牛乳、鮭、○豆乳、はんぺん、○ヨーグルト	ほうれん草、キウイフルーツ、キャベツ、玉葱、もやし、人参、○南瓜、なめ茸、しめじ、わかめ、レモン果汁	牛乳、南瓜豆乳蒸しパン
10 金	豆乳 大根スティック	ごはん、白菜スープ、鶏のから揚げ、根菜サラダ、オレンジ	米、○さつま芋、マヨネーズ、油、玄米、○片栗粉、片栗粉、小麦粉、ごま、砂糖	鶏肉、○ねりあん、ペーikon、○牛乳、○豆乳	オレンジ、白菜、胡瓜、玉葱、人参、蓮根、ごぼう、しょうが、○大根	★鏡開き★ 麦茶、さつまいものおしるこ
11 土	野菜ジュース	チャーハン、にら玉スープ、海老シュウマイ、バナナ	米、ごま油、玄米、ごま	○牛乳、しゅうまい、焼き豚、卵、えび	バナナ、筍、人参、葱、にら、○やさいミックスジュース	牛乳、バニラメロンパン
13 月	 <b>成人の日</b> 					
14 火	飲むヨーグルト	ごはん、里芋のみそ汁、カレイの煮つけ、ひじきの納豆和え、りんご	米、○パイ皮、里芋、三温糖、玄米	○牛乳、かれい、納豆、○ハム、○チーズ、油揚げ、かつお節、○ヨーグルト	りんご、ほうれん草、ごぼう、人参、えのき茸、葱、切り干し大根、ひじき、しょうが	牛乳、ハムチーズパイ
15 水	豆乳 にんじんスティック	豚汁うどん、ちくわの磯辺揚げ、ポテトサラダ、グレープフルーツ	うどん、○米、じゃが芋、油、てんぷら粉、マヨネーズ、○玄米、○三温糖	竹輪、豚肉、○ほたて貝柱水煮、ハム、○油揚げ、○豆乳	グレープフルーツ、胡瓜、人参、大根、コーン(ホール)、○人参、ごぼう、葱、青海苔、○人参	麦茶、ホタテ風味おにぎり
16 木	飲むヨーグルト	ビビンバ、わかめスープ、キャベツとツナのサラダ、みかん	米、○食パン、○砂糖、玄米、ごま油、○バター、三温糖、ごま、砂糖	○牛乳、豚肉、ツナ水煮缶、○きな粉、○ヨーグルト	みかん、キャベツ、葱、もやし、ほうれん草、人参、わかめ	牛乳、きなこサンドパン
17 金	豆乳 大根スティック	キヤロットロールパン、きのこのスープ、かれいのフライ・タルタルソース、海藻サラダ、オレンジ	人参ロールパン、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ	○牛乳、かれい、卵、かにかま、ペーikon、○卵、○豆乳	オレンジ、キャベツ、えのき茸、椎茸、もやし、しめじ、人参、玉葱、海藻ミックス、○大根	牛乳、クッキー
18 土	野菜ジュース	牛丼、味噌汁(ほうれん草・油揚げ)、ひじきと枝豆のサラダ、バナナ	米、○たい焼き、砂糖、ごま油、油、三温糖	○牛乳、牛肉(もも)、ツナ水煮缶、油揚げ	バナナ、玉葱、ほうれん草、しらたき、コーン(ホール)、人参、ムキえだまめ(冷凍)、ひじき、○やさいミックスジュース	牛乳、たい焼き
20 月	豆乳 おしゃぶり昆布	ぶりかけご飯、みそ汁(豆腐・あおさ)、ぶりの照り焼き、キャベツの塩昆布和え、りんご	米、○クリームパン、玄米、砂糖	○牛乳、ぶり、豆腐、○豆乳	キャベツ、もやし、人参、りんご、昆布、あおさ、○昆布	牛乳、赤ちゃんのおしりパン
21 火	飲むヨーグルト	☆郷土料理・北海道☆ みそラーメン、ぎょうざ、プロッコリーとホタテのサラダ、バナナ	中華麺、○じゃが芋、マヨネーズ、○油、ごま油	○牛乳、餃子、豚肉、ほたて貝柱水煮、○ヨーグルト	バナナ、プロッコリー、もやし、大豆もやし、コーン(ホール)、人参、にら	牛乳、カレーポテト
22 水	豆乳 にんじんスティック	☆郷土料理・北海道☆ ごはん、はんぺんのすまし汁、鮭のちゃんちゃん焼き、ほうれん草のなめたけ和え、キウイフルーツ	米、○小麦粉、○油、○三温糖、玄米、バター、砂糖	○牛乳、鮭、はんぺん、○豆乳	ほうれん草、キウイフルーツ、キャベツ、玉葱、もやし、人参、なめ茸、しめじ、わかめ、レモン果汁、○人参	牛乳、ちんすこう
23 木	飲むヨーグルト	★誕生会メニュー★ オムライス、クラムチャウダー、シーザーサラダ、デコポン	米、じゃが芋、クリトン、マヨネーズ、フレンチドレッシング、バター、○アラザン	○牛乳、牛乳、レアスクランブルエッグ、鶏肉、○生クリーム、ペーikon、チーズ、スライスチーズ、あさり、○ヨーグルト	デコポン、レタス、玉葱、人参、ホールトマト缶詰、○いちご、マッシュルーム、コーン(ホール)、水菜、海苔	牛乳、誕生会デザート
24 金	豆乳 大根スティック	ごはん、白菜スープ、鶏のから揚げ、根菜サラダ、オレンジ	米、○リップ、マヨネーズ、○砂糖、油、玄米、片栗粉、小麦粉、ごま、砂糖	○ヨーグルト、鶏肉、ペーikon、○脱脂粉乳、○豆乳	オレンジ、○みかん缶、白菜、○バナナ、胡瓜、玉葱、人参、蓮根、ごぼう、しょうが、○大根	麦茶、フルーツヨーグルト、リップ
25 土	野菜ジュース	ナボリタン、ハッシュドポテト(青のり)、フレンチサラダ、バナナ	スパゲティー、ハッシュドポテト、○ドーナツ、バター、ドレッシング	○牛乳、ワイン、ロースハム	バナナ、キャベツ、玉葱、ピーマン、マッシュルーム、人参、胡瓜、青海苔、○やさいミックスジュース	牛乳、ツイストドーナツ
27 月	豆乳 おしゃぶり昆布	ごはん、春雨スープ、豚肉と厚揚げのみそ炒め、きゅうりともやしのゆかりあえ、キウイフルーツ	米、○ホットケーキミックス、○油、玄米、春雨、ごま油、片栗粉、砂糖	○牛乳、厚揚げ、○ワイン、○牛乳、かつお節、○脱脂粉乳、○豆乳	キャベツ、キウイフルーツ、もやし、玉葱、胡瓜、人参、にら、椎茸、ゆかり(しそ)、○昆布、しょうが	牛乳、ミニアメリカンドッグ
28 火	飲むヨーグルト	ごはん、里芋のみそ汁、カレイの煮つけ、ひじきの納豆和え、りんご	米、○パイ皮、里芋、三温糖、玄米	○牛乳、かれい、納豆、○ハム、○チーズ、油揚げ、かつお節、○ヨーグルト	りんご、ほうれん草、ごぼう、人参、えのき茸、葱、切り干し大根、ひじき、しょうが	牛乳、ハムチーズパイ
29 水	豆乳 にんじんスティック	豚汁うどん、ちくわの磯辺揚げ、ポテトサラダ、グレープフルーツ	うどん、○食パン、じゃが芋、油、てんぶら粉、マヨネーズ、○砂糖、○バター	○牛乳、竹輪、豚肉、ハム、きな粉、○豆乳	グレープフルーツ、胡瓜、人参、大根、コーン(ホール)、ごぼう、葱、青海苔、○人参	牛乳、きなこサンドパン
30 木	飲むヨーグルト	ビビンバ、わかめスープ、キャベツとツナのサラダ、みかん	米、○ホットケーキミックス、○メープルシロップ、玄米、○バター、ごま油、三温糖、ごま、砂糖	○牛乳、豚肉、ツナ水煮缶、○ヨーグルト	みかん、キャベツ、葱、もやし、ほうれん草、人参、わかめ	牛乳、ホットケーキ
31 金	豆乳 大根スティック	キヤロットロールパン、きのこのスープ、かれいのフライ・タルタルソース、海藻サラダ、オレンジ	人参ロールパン、○米、パン粉、油、小麦粉、○玄米、マヨネーズ、○三温糖	かれい、○ほたて貝柱水煮、卵、かにかま、○油揚げ、ペーikon、○豆乳	オレンジ、キャベツ、えのき茸、椎茸、もやし、しめじ、○人参、玉葱、海藻ミックス、○大根	麦茶、ホタテ風味おにぎり



☆ 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 551kcal	22.0g	17.1g	241mg	2.4mg	187 μg	0.30mg	0.34mg	20mg
3歳未満児 522kcal	20.9g	16.2g	225mg	2.3mg	198 μg	0.28mg	0.31mg	21mg

6日: 第五の日(選べるクレープ)

7日: 七草(七草がゆ)

8日: 精進料理

10日: 鏡開き(さつまいものおしるこ)

23日: 誕生会

