

令和8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 木			元日			
2 金	野菜ジュース	ソース焼きそば、わかめスープ、シュウマイ、みかん	焼きそばめん、しゅうまい(冷凍)、○タルト	豚肉(肩ロース)、○ホイップクリーム、白いりごま	◎野菜ミックスジュース、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、○フルーツミックス	麦茶 フルーツタルト
3 土	野菜ジュース	サンドイッチ(いちご、ハムチーズ)、コーンスープ、ほうれん草のグラタン、みかん	食パン、○スティックケーキ、マヨドレ、グラタン	牛乳、ハム、スライスチーズ	◎野菜ミックスジュース、みかん、いちごジャム、バセリ粉	麦茶 スティックケーキ
5 月	豆乳 きゅうりスティック	★精進料理★ ごはん、きのこのみそ汁、お麸じやが、ブロッコリーのごま和え、りんご	米、じやがいも、○ホットケーキ粉、しらたき、玄米、油麩、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、赤みそ、白いりごま、○豆乳	りんご、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、いんげん、なめこ、えのきだけ、辛しいたけ、◎きゅうり	麦茶 ココア蒸しパン
6 火	飲むヨーグルト	★新年のお祝いメニュー★ 赤飯、花麩のすまし汁、カジキの味噌マヨ焼き、紅白なます、みかん	米、もち米、ささげ、○食パン、○マヨドレ、マヨドレ、砂糖、花麩	○牛乳、かじき、○しらす干し、赤みそ、ごましお、すりごま(黒)、○ヨーグルト(ドリンク)	みかん、だいこん、ほうれんそう、えのきだけ、にんじん、ゆず果汁	牛乳 じゃこトースト
7 水	豆乳 大根スティック	とんこつラーメン、ぎょうざ、ほうれん草のナムル、グレープフルーツ	やきそばめん、ぎょうざ(冷凍)、○米、○玄米、ごま油	焼き豚、白いりごま、○豆乳	グレープフルーツ、ほうれんそう、もやし、○七草、ねぎ、○だいこん、○かぶ、にんじん、キャベツ、黒きくらげ、○だいこん	麦茶 七草がゆ (非常食の米使用)
8 木	飲むヨーグルト	ごはん、ニラともやしのみそ汁、鶏のから揚げ、キャベツとツナのレモン風味サラダ、キウイフルーツ	米、○リツ、油、玄米、片栗粉、小麦粉	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、白みそ、赤みそ、○脱脂粉乳、油揚げ、○ヨーグルト(ドリンク)	キャベツ、キウイフルーツ、きゅうり、にんじん、レモン果汁、もやし、にら	麦茶 プリン リツクラッカー
9 金	豆乳 にんじんスティック	ごはん、白菜とカニカマのすまし汁、さけの西京焼き、浦上そぼろ、選べるフルーツ(オレンジ・バナナ)	米、○さつまいも、糸こんにゃく、玄米、砂糖	○ねりあん、さけ、豚肉(肩ロース)、西京みそ、かにかまフレーク、○豆乳	もやし、バナナ、はくさい、オレンジ、にんじん、ごぼう、えのきだけ、○にんじん	★鏡開き★ 麦茶 さつまいものおしるこ
10 土	野菜ジュース	チャーハン、わかめスープ、揚げワンタン、もやしとホタテのサラダ	米、ワンタンの皮、○パイ皮、マヨドレ、ごま油、玄米、油	○牛乳、焼き豚、○ウインナー、ほたて貝柱、豚ひき肉、白いりごま	◎野菜ミックスジュース、チングンサイ、もやし、ねぎ、たけのこ(ゆで)、にんじん、カットわかめ	牛乳 ウインナーパイ
12 月		成人の日				
13 火	飲むヨーグルト	★郷土料理・茨城県☆ えだまめとしらすのごはん、なめこのみそ汁、肉じやが、そぼろ納豆、りんご	米、じやがいも、しらたき、○ぎょうざの皮、○マヨドレ、砂糖、油	○牛乳、納豆、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、赤みそ、○たらこ、しらす干し、かつお節、白いりごま、○ヨーグルト(ドリンク)	りんご、なめこ、えだまめ(冷凍)、たまねぎ、切り干しだいこん、にんじん、さやえんどう、○刻みのり	牛乳 たらこマヨせんべい
14 水	豆乳 大根スティック	丸パン、ミネストローネ、たらのマヨコーン焼き、おからのサラダ、オレンジ	除去パン、マヨドレ、じやがいも、シェルマカロニ、油、砂糖、○クレープシート	○牛乳、たら、○ホイップクリーム、○ヨーグルト(無糖)、おから、ハム、ウインナー、○豆乳	オレンジ、トマトピューレ、ブロッコリー、○いちごジャム、キャベツ、コーン、にんじん、たまねぎ、○だいこん	牛乳 ヨーグルトクレープ
15 木	飲むヨーグルト	きつねうどん、ちくわの磯辺揚げ、きゅうりともやしのゆかりあえ、グレープフルーツ	ゆでうどん、○米、天ぷら粉、油、○油、○玄米	ちくわ、○豚肉(もも)、油揚げ、○油揚げ、かまぼこ、かつお節、○ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、もやし、きゅうり、ほうれんそう、ねぎ、○刻みこんぶ、○しょうが、あおのり、ゆかり、○菜飯 ★第五の日★ 麦茶 選べるおにぎり (菜飯・ししじゅうしい)	
16 金	豆乳 にんじんスティック	ごはん、かぶのみそ汁、カレイの煮つけ、炒り豆腐、キウイフルーツ	米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、三温糖、玄米、砂糖、油、さといも(冷凍)	○牛乳、かれい、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、白みそ、赤みそ、○バター、油揚げ、○豆乳	キウイフルーツ、にんじん、たまねぎ、いんげん、干しあづき、えのきだけ、しうが、○にんじん、かぶ	牛乳 ホットケーキ
17 土	野菜ジュース	中華丼、中華風コーンスープ、ほうれん草の磯あえ、バナナ	米、玄米、片栗粉、砂糖、○クラッカー、○マッシュマロ	○牛乳、豚肉(肩ロース)	◎野菜ミックスジュース、バナナ、ほうれんそう、クリームコーン缶、にんじん、もやし、はくさい、あさづき、えのきだけ、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、黒きくらげ、刻みのり	牛乳 クラッカーサンド
19 月	豆乳 きゅうりスティック	ごはん、麩のすまし汁、カジキの味噌マヨ焼き、大根とホタテのマリネ風、みかん	米、○ロールパン、砂糖、マヨドレ、○油、玄米、○砂糖、油、麩	○牛乳、かじき、ほたて貝柱フレーク、○さかな粉、赤みそ、すりごま(黒)、○豆乳	みかん、だいこん、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、えのきだけ、○きゅうり	牛乳 きなこあげぱん
20 火	飲むヨーグルト	ごはん、きのこのすまし汁、豚肉と厚揚げのみそ炒め、ブロッコリーのごま和え、選べるフルーツ(りんご・オレンジ)	米、○食パン、○マヨドレ、玄米、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、○しらす干し、白みそ、赤みそ、白いりごま、○ヨーグルト(ドリンク)	ブロッコリー、キャベツ、りんご、オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめし、えのきだけ、ねぎ、干しあづき、えのきだけ、カットわかめ	牛乳 じゃこトースト
21 水	豆乳 大根スティック	とんこつラーメン、ぎょうざ、ほうれん草のナムル、グレープフルーツ	やきそばめん、ぎょうざ(冷凍)、○干し芋、ごま油	○牛乳、焼き豚、白いりごま、○豆乳	グレープフルーツ、ほうれんそう、もやし、ねぎ、にんじん、キャベツ、黒きくらげ、○だいこん	牛乳 干し芋
22 木	飲むヨーグルト	ごはん、にらともやしのみそ汁、鶏のから揚げ、キャベツとツナのレモン風味サラダ、キウイフルーツ	米、○リツ、油、玄米、片栗粉、小麦粉	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬、白みそ、赤みそ、○脱脂粉乳、油揚げ、○ヨーグルト(ドリンク)	キャベツ、キウイフルーツ、きゅうり、にんじん、レモン果汁、もやし、にら	麦茶 プリン リツクラッcker
23 金	豆乳 にんじんスティック	ごはん、白菜とカニカマのすまし汁、さけの西京焼き、浦上そぼろ、オレンジ	米、○小麦粉、○強力粉、糸こんにゃく、玄米、砂糖、○油	○牛乳、さけ、豚肉(肩ロース)、○こしらん、西京みそ、かにかまフレーク、○豆乳	オレンジ、もやし、はくさい、にんじん、ごぼう、えのきだけ、○にんじん	牛乳 おやき(こしあん)
24 土	野菜ジュース	たらこスパゲティ、オニオンスープ、ハッシュドボーテ、バナナ	ハッシュドボーテ、スパゲティ、○メープルマフィン、クルトン、油	○牛乳、たらこ、バター	◎野菜ミックスジュース、バナナ、たまねぎ、さやえんどう、刻みのり、バセリ粉	牛乳 メープルマフィン
26 月	豆乳 きゅうりスティック	★郷土料理・茨城県☆ えだまめとしらすのごはん、なめこのみそ汁、肉じやが、そぼろ納豆、りんご	米、じやがいも、しらたき、○ぎょうざの皮、○マヨドレ、砂糖、油、○砂糖	○牛乳、納豆、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、赤みそ、しらす干し、かつお節、白いりごま、○豆乳	りんご、なめこ、えだまめ(冷凍)、たまねぎ、切り干しだいこん、にんじん、さやえんどう、○きゅうり	牛乳 カレーせんべい
27 火	飲むヨーグルト	★誕生会メニュー★ ごま塩ごはん、豚汁、ハンバーグ、マッシュドボーテ、選べるフルーツ(みかん・バナナ)	米、じやがいも、○豆、○粉糖、パン粉、油、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、牛乳、豚肉(肩ロース)、○ホイップクリーム、粉チーズ、白みそ、赤みそ、バター、○ヨーグルト(ドリンク)、ごましお	ブロッコリー、みかん、バナナ、たまねぎ、だいこん、ごぼう、○いちご、○いちごジャム、にんじん、ねぎ	牛乳 ミルフィーユ
28 水	豆乳 大根スティック	丸パン、ミネストローネ、たらのマヨコーン焼き、おからのサラダ、オレンジ	除去パン、○米、マヨドレ、じやがいも、○玄米、○ごま油、シェルマカロニ、油、砂糖、○油	たら、○豚ひき肉、おから、ハム、ウインナー、○白ごま(乾)、○豆乳	オレンジ、トマトピューレ、ブロッコリー、○緑豆もやし、○ほうれんそう(冷凍)、キャベツ、ねぎ、コーン、○にんじん、にんじん、たまねぎ、○だいこん	麦茶 ビビンバ
29 木	飲むヨーグルト	きつねうどん、ちくわの磯辺揚げ、きゅうりともやしのゆかりあえ、グレープフルーツ	ゆでうどん、天ぶら粉、油、○クレープシート	○ホイップクリーム、○ヨーグルト(無糖)、ちくわ、油揚げ、かまぼこ、かつお節、○ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、もやし、きゅうり、ねぎ、あおのり、ゆかり	麦茶 ヨーグルトクレープ
30 金	豆乳 にんじんスティック	ごはん、かぶのみそ汁、カレイの煮つけ、炒り豆腐、キウイフルーツ	米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、三温糖、玄米、砂糖、油、さといも(冷凍)	○牛乳、かれい、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、白みそ、赤みそ、○バター、油揚げ、○豆乳	キウイフルーツ、にんじん、たまねぎ、いんげん、干しあづき、えのきだけ、しうが、○にんじん、かぶ	牛乳 ホットケーキ
31 土	野菜ジュース	みそラーメン、シュウマイ、ブロッコリーのおかか和え、バナナ	やきそばめん、しゅうまい(冷凍)、○ビザクラスト、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、○とろけるチーズ、かにかまぼこ、○ウインナー、赤みそ、かつお節	◎野菜ミックスジュース、ブロッコリー、バナナ、コーン、もやし、○たまねぎ、にんじん、にら	牛乳 ピザ



☆ 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	561kcal	22.4g	17.5g	241mg	2.4mg	186μg	0.31mg	0.35mg
3歳未満児	524kcal	21.0g	16.3g	225mg	2.3mg	199μg	0.28mg	0.31mg

・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。

・第五の日はししじゅうしいか葉飯、どちらかを選べます。

✿ 今月の行事食 ✿

- 5日:精進料理
- 6日:新年の集い
- 7日:七草がゆ
- 9日:鏡開き
- 15日:第五の日
- 27日:誕生会

