

令和3年 1月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第八保育園

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 金	☆☆ 元 日 ☆☆					
02 土	まめびよ	菜めしごはん、すまし汁、厚焼き玉子、切干大根の煮物、りんご	米、干しとうもろこし、砂糖、花麴	○牛乳、卵(厚焼き卵)、さつま揚げ	りんご、切り干しだいごん、人参、干し椎茸、カットわかめ	牛乳、カステラ
04 月	豆乳、バナナチップス	ごはん、みそ汁(白菜・わかめ)、スタミナ焼き肉、キャベツのじゃこ菜めし和え、オレンジ	米、○さつま芋、○砂糖、油	○牛乳、豚肉、みそ、○みそ、○ごま、◎調製豆乳	キャベツ、玉ネギ、オレンジ、白菜、胡瓜、人参、ニラ、わかめ、ねぎ、◎バナナ(乾果)	牛乳、いも田楽
05 火	まめびよ	ごはん、けんちん汁、さわらの西京焼き、ひじきの煮物、グレープフルーツ	米、○食パン、さといも(冷凍)、板こんにゃく、油、砂糖、ごま油	○牛乳、さわら、豆腐、鶏もも肉、竹輪、油揚げ、大豆(水煮パック)、白みそ	グレープフルーツ、大根、人参、ごぼう、○いちごジャム、ねぎ、れんこん、いんげん、ひじき	牛乳、いちごジャムサンド
06 水	豆乳、人参スティック	《精進料理》ごはん、すまし汁(花麴・三つ葉)、和風回鍋肉、ほうれん草のごま和え、りんご	米、○グラニュー糖、片栗粉、三温糖、ごま油、砂糖、花麴	○牛乳、油揚げ、米みそ(赤色辛みそ)、○卵、ごま、◎調製豆乳	キャベツ、りんご、ほうれん草、もやし、ピーマン、人参、糸みつば、◎人参	牛乳、手作り源氏パイ
07 木	のむヨーグルト	カレーライス、福神漬け、かぶのスープ、春雨サラダ、パイナップル	米、じゃが芋、○米、春雨、砂糖、油、ごま油	豚肉、卵、ハム、ベーコン、ごま、◎のむヨーグルト	玉ネギ、パイナップル、人参、かぶ、胡瓜、福神漬け、○七草、かぶ・葉、にんにく	麦茶、七草がゆ
08 金	牛乳、大根スティック	《新年のお祝いメニュー》かやくご飯、すまし汁(豆腐・わかめ)、さばの照り焼き、紅白なます、竹輪と野菜の炒り煮、みかん	米、○さつま芋、こんにゃく、砂糖	さば、竹輪、絹ごし豆腐、○つぶしあん(砂糖添加)、○こしあん(生)、鶏もも肉、ごま、◎牛乳	みかん、人参、大根、れんこん、筍、ごぼう、いんげん、糸みつば、ゆず果皮、干し椎茸、カットわかめ、しょうが、◎大根	麦茶、さつまいものおしるこ
09 土	まめびよ	他人丼、みそ汁(じゃがいも・生揚げ)、ささみと野菜のごま酢和え、バナナ	米、○パウムクーヘン、じゃが芋、砂糖、ごま油	○牛乳、卵、豚肉、鶏ささ身、生揚げ、みそ、ごま	玉ネギ、バナナ、キャベツ、ブロッコリー、人参、胡瓜、椎茸、万能ねぎ	牛乳、ゼリー、パウムクーヘン
11 月	☆☆ 成 人 の 日 ☆☆					
12 火	ミルミル	ごはん、みそ汁(お麴・わかめ)、肉豆腐、小松菜のたらこ和え、オレンジ	米、○食パン、白滝、○グラニュー糖、○メープルシロップ、砂糖、麴	○牛乳、焼き豆腐、豚肉、みそ、○バター、たらこ	こまつな、オレンジ、チンゲンサイ、玉ネギ、もやし、ねぎ、しめじ、人参、万能ねぎ、カットわかめ	牛乳、メイプルシューガトースト
13 水	豆乳、バナナチップス	ごはん、みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)、あじの蒲焼き、白菜ののり和え、りんご	米、○小麦粉、片栗粉、○コーンフレーク、油、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、あじ、○バター、みそ、◎調製豆乳	りんご、白菜、もやし、かぼちゃ、玉ネギ、水菜、人参、刻みのり、◎バナナ(乾果)	牛乳、玄米フレーククッキー
14 木	のむヨーグルト	胚芽パン、豆乳スープ、鶏肉と野菜のトマト煮、小エビのサラダ、グレープフルーツ	パン、○米、じゃが芋、セバレートドレッシング、砂糖	鶏もも肉、豆乳、えび(むき身)、ベーコン、◎のむヨーグルト	グレープフルーツ、玉ネギ、キャベツ、人参、白菜、ブロッコリー、トマトピューレ、胡瓜、しめじ、コーン、いんげん、○あおのり	麦茶、たぬきおにぎり
15 金	豆乳	切干ピビンパ丼、中華風卵スープ、お魚ナゲット、ほうれん草のナムル、バナナ	米、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、卵、ごま、◎調製豆乳	ほうれん草、バナナ、もやし、人参、ニラ、玉ネギ、切り干しだいごん、椎茸	牛乳、マシュマロサンドリッツ
16 土	まめびよ	ほうとう風うどん、生揚げのそぼろ煮、きゅうりの塩昆布あえ、みかん	うどん、砂糖、片栗粉	○牛乳、生揚げ、豚肉、豚ひき肉、みそ、米みそ(赤色辛みそ)	みかん、かぼちゃ、白菜、胡瓜、キャベツ、人参、玉ネギ、大根、ごぼう、ねぎ、しめじ、えのきだけ、塩こんぶ	牛乳、お米deガトーショコラ
18 月	豆乳、おしゃぶり昆布	《オリンピックメニュー：ポルトガル》アロッシュ・デ・フランゴ、カルド・ヴェルデ、たららのフィレット、カラフルサラダ、オレンジ	米、じゃが芋、○さつま芋、小麦粉、セバレートドレッシング、油、○砂糖、オリーブ油、砂糖	○牛乳、たら、鶏肉、卵、ウインナー、プロセスチーズ、○みそ、○ごま、◎調製豆乳	キャベツ、玉ネギ、オレンジ、ミックスベジタブル、ほうれん草、胡瓜、赤ピーマン、黄ピーマン、パセリ、にんにく、しょうが、◎こんぶ	牛乳、いも田楽
19 火	ヤクルト	ごはん、けんちん汁、さわらの西京焼き、ひじきの煮物、りんご	米、○食パン、さといも(冷凍)、板こんにゃく、油、砂糖、ごま油	○牛乳、さわら、豆腐、鶏もも肉、竹輪、油揚げ、大豆(水煮パック)、◎ヤクルト、白みそ	りんご、大根、人参、ごぼう、○マーマレードジャム、ねぎ、れんこん、いんげん、ひじき	牛乳、マーマレードジャムサンド
20 水	豆乳、人参スティック	ちゃんぽんラーメン、ギョウザ、はんぺんのサラダ、グレープフルーツ	中華めん、欧風マヨネーズ、○グラニュー糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉、はんぺん、えび(むき身)、なた、卵、○卵、◎調製豆乳	グレープフルーツ、もやし、ブロッコリー、白菜、チンゲンサイ、筍、ねぎ、◎人参	牛乳、手作り源氏パイ
21 木	のむヨーグルト	☆お楽しみカレー、福神漬け、かぶのスープ、春雨サラダ、パイナップル	うどん、米、春雨、砂糖、油、ごま油	鶏もも肉、○鶏肉、卵、ハム、牛乳、○油揚げ、ベーコン、ごま、◎のむヨーグルト	パイナップル、玉ネギ、大根、かぶ、人参、れんこん、○大根、ごぼう、○こまつな、胡瓜、福神漬け、○ねぎ、○人参、○椎茸、かぶ・葉	麦茶、おやつうどん
22 金	牛乳、大根スティック	ししじゅうし、すまし汁(豆腐・わかめ)、さばの照り焼き、ほうれん草の千草和え、いよかん	米、○白玉粉、○油、○砂糖、砂糖、○粉糖	○牛乳、さば、絹ごし豆腐、豚肉、白みそ、卵、○卵、油揚げ、ごま、◎牛乳	ほうれん草、いよかん、もやし、人参、刻みこんぶ、しょうが、カットわかめ、◎大根	牛乳、ボンデーナッツ
23 土	まめびよ	きのこベーコンのスパゲッティ、コーンスープ、ブロッコリーとツナのサラダ、バナナ	マカロニ・スパゲッティ、ドレッシング	○牛乳、牛乳、ベーコン、ツナ油漬缶、バター	バナナ、コーン、ブロッコリー、キャベツ、しめじ、ほうれん草、玉ネギ、エリンギ、人参、胡瓜、刻みのり	牛乳、いちごのスティックケーキ
25 月	牛乳、食べる小魚	《誕生会》カレーピラフ、ポトフ風スープ、チーズ入りハンバーグ、ひじきとごぼうのサラダ、いちご	米、じゃが芋、パン粉、ドレッシング、油	豚ひき肉、牛ひき肉、○ホイップクリーム、ウインナー、プロセスチーズ、卵、ベーコン、○くりの甘露煮、◎牛乳、◎いわし(煮干し)	玉ネギ、いちご、人参、大根、ごぼう、胡瓜、コーン、ピーマン、ひじき、にんにく、しょうが	麦茶、誕生ケーキ(※純組はホットケーキ)
26 火	ヤクルト	ごはん、みそ汁(お麴・わかめ)、肉豆腐、小松菜のたらこ和え、オレンジ	米、○食パン、白滝、○グラニュー糖、○メープルシロップ、砂糖、麴	○牛乳、焼き豆腐、豚肉、みそ、○バター、たらこ、◎ヤクルト	こまつな、オレンジ、チンゲンサイ、玉ネギ、もやし、ねぎ、しめじ、人参、万能ねぎ、カットわかめ	牛乳、メイプルシューガトースト
27 水	豆乳、バナナチップス	ごはん、みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)、あじの蒲焼き、白菜ののり和え、りんご	米、○小麦粉、片栗粉、○コーンフレーク、油、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、あじ、○バター、みそ、◎調製豆乳	りんご、白菜、もやし、かぼちゃ、玉ネギ、水菜、人参、刻みのり、◎バナナ(乾果)	牛乳、玄米フレーククッキー
28 木	のむヨーグルト	胚芽パン、豆乳スープ、鶏肉と野菜のトマト煮、小エビのサラダ、グレープフルーツ	パン、○米、じゃが芋、セバレートドレッシング、砂糖	鶏もも肉、豆乳、えび(むき身)、ベーコン、◎のむヨーグルト	グレープフルーツ、玉ネギ、キャベツ、人参、白菜、ブロッコリー、トマトピューレ、胡瓜、しめじ、コーン、いんげん、○あおのり	麦茶、たぬきおにぎり
29 金	豆乳、胡瓜スティック	切干ピビンパ丼、中華風卵スープ、お魚ナゲット、ほうれん草のナムル、バナナ	米、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、卵、ごま、◎調製豆乳	ほうれん草、バナナ、もやし、人参、ニラ、玉ネギ、切り干しだいごん、椎茸、◎胡瓜	牛乳、マシュマロサンドリッツ
30 土	まめびよ	野菜入りしょうゆラーメン、しょうまい、もやしとささみの中華和え、いよかん	中華めん、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉、鶏ささ身、ごま	もやし、こまつな、キャベツ、いよかん、ブロッコリー、人参、ニラ、胡瓜、ねぎ	牛乳、今川焼き(クリーム)

☆食材の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

☆ 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	582kcal	22.1g	19.4g	213mg	2.6mg	208μg	0.37mg	0.40mg	37mg
3歳未満児	557kcal	21.6g	18.8g	262mg	2.9mg	183μg	0.34mg	0.39mg	32mg

☆ 明けましておめでとうございます ☆

今年も給食室職員一同、衛生面に気をつけ、子どもたちに笑顔で食べてもらえるよう、安全でおいしい給食を提供していきます。どうぞよろしくお願いいたします。

☆ 東京オリンピック応援メニュー ☆

今月はポルトガル！アロッシュ・デ・フランゴ(ポルトガル風チキンライス)、カルド・ヴェルデ(じゃがいものポタージュ)、たららのフィレット(ポルトガル風天ぷら)です。詳しくは裏面のきゅうしよくだよりをご覧ください。

☆ お楽しみカレー ☆

21日のお楽しみカレーは、幼児組さんがカレーの具をみんなで投票して選びます。どんな具のカレーになるか、お楽しみに！

