

令和4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	
01日			☆☆ 元 日 ☆☆			
03月	まめびよ	菜めしごはん、すまし汁、厚焼き玉子、黒豆、切干大根の煮物、りんご	米、○小麦粉、○グラニュー糖、干し豆腐、砂糖、花麩	○牛乳、卵(厚焼き卵)、○バター、○卵、さつま揚げ	りんご、切り干しだいこん、人参、干し椎茸、カットわかめ	牛乳、ココアマフィン
04火	まめびよ	ごはん、みそ汁(白菜・わかめ)、スタミナ焼き肉、大根とホタテフレークの和風サラダ、グレープフルーツ	米、油、小麦粉	○牛乳、豚肉、ほたて貝柱水煮缶、みそ、○バター	グレープフルーツ、玉ネギ、白菜、大根、人参、ブロッコリー、ピーマン、胡瓜、ねぎ、カットわかめ	牛乳、たご焼き
05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、オレンジ	中華めん、歐風マヨネーズ、片栗粉、ごま油	豚肉、はんぺん、なると、えび(むき身)、卵、◎調製豆乳	オレンジ、もやし、ブロッコリー、白菜、○もも缶、○みかん缶、○パイ缶、チンゲンサイ、荀、ねぎ、人参、◎人参	麦茶、フルーツゼリー、リッツ
06木	のむヨーグルト	《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(付け合せ)、竹輪と野菜の炒り煮、りんご	米、こんにゃく、砂糖、○グラニュー糖	○牛乳、さば、竹輪、絹ごし豆腐、鶏もも肉、○卵、ごま、◎のむヨーグルト	りんご、人参、大根、れんこん、荀、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	牛乳、手作り源氏パイ
07金	牛乳、大根スティック	《精選料理》ごはん、すまし汁(お麩・みつば)、高野豆腐のみそかつ、野菜の納豆和え、みかん	米、○米、パン粉、小麦粉、油、花麩、砂糖	挽きわり納豆、凍り豆腐、赤みそ、◎牛乳	みかん、ほうれん草、人参、えのきたけ、○七草、糸みつば、ひじき、◎大根	《七草》麦茶、七草がゆ
08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、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、今川焼き(クリーム)
10月			☆☆ 成人の日 ☆☆			
11火	ヤクルト	《世界の料理》ジョロフライス、ポパイサラダ、コロコロスープ、オレンジ	米、○さつま芋	鶏むね肉、○つぶしあん(砂糖添加)、○こしあん(生)、鶏もも肉、ベーコン、ごま、ヤクルト	玉ネギ、ほうれん草、オレンジ、ホールトマト、大根、キャベツ、ミックスベジタブル、人参、トマトペースト	《備開き》麦茶、さつまいものおしるこ
12水	豆乳、人参スティック	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、○油、○砂糖、片栗粉、油、砂糖、ごま油	○牛乳、あじ、みそ、○ヨーグルト(無糖)、◎調製豆乳	りんご、白菜、もやし、かぼちゃ、玉ネギ、ねぎ、人参、水菜、刻みのみり、◎人参	牛乳、サクサクココアクッキー
13木	のむヨーグルト	胚芽パン、白菜の豆乳スープ、鶏肉と野菜のトマト煮、小エビのサラダ、いよかん	パン、○米、じゃが芋、セパレートトッピング、砂糖	鶏もも肉、豆乳、えび(むき身)、ベーコン、◎のむヨーグルト	玉ネギ、キャベツ、いよかん、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
14金	豆乳	切干ビビンバ丼、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、○生クリーム、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、切り干しだいこん、椎茸、○ブルーベリージャム	牛乳、クリームサンドビスケット(ブルーベリー)
15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(もも)、豚ひき肉、みそ、油揚げ、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、大根、玉ネギ、ごぼう、ねぎ、しめじ、えのきたけ、塩こんぶ	牛乳、お米deガトーショコラ
17月	豆乳、おしゃぶり昆布	選べるふりかけごはん、みそ汁(お麩・わかめ)、肉豆腐、小松菜のたらこ和え、オレンジ	米、白滝、○コーンフレーク、砂糖、麩	○牛乳、焼き豆腐、豚肉、みそ、たらこ、○バター、◎調製豆乳	ごまつな、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、◎こんぶ	牛乳、玄米フレークおこし
18火	ヤクルト	ごはん、けんちん汁、ぶりの照り焼き、ひじきの煮物、りんご	米、○食パン、さいとも(冷凍)、板こんにゃく、○メープルシロップ、○グラニュー糖、油、砂糖、ごま油	○牛乳、ぶり、豆腐、鶏もも肉、竹輪、油揚げ、○バター、大豆(水煮パック)、◎ヤクルト	りんご、大根、人参、ごぼう、れんこん、ねぎ、いんげん、ひじき	牛乳、メイプルシュガートースト
19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、みかん	中華めん、欧風マヨネーズ、片栗粉、ごま油	豚肉、はんぺん、なると、えび(むき身)、卵、◎調製豆乳	みかん、もやし、ブロッコリー、白菜、○もも缶、○みかん缶、○パイ缶、チンゲンサイ、荀、ねぎ、人参、◎人参	麦茶、フルーツゼリー、クラッカー
20木	のむヨーグルト	チキンカレーライス、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、春雨、○グラニュー糖、砂糖、油、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、牛乳、卵、ハム、ベーコン、○卵、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、トマト、かぶ、葉	牛乳、手作り源氏パイ
21金	牛乳、大根スティック	ごはん、みそ汁(さつま芋・水菜)、鶏肉のから揚げ、キャベツの青じそ和え、いよかん	米、○じゃが芋、さつま芋、油、片栗粉、砂糖	鶏もも肉、○とろけるチーズ、○ベーコン、みそ、ごま、◎牛乳	キャベツ、いよかん、◎玉ネギ、胡瓜、玉ネギ、人参、大根、水菜、しそ、しょうが、にんにく、◎大根	麦茶、じゃがベーコンのチーズ焼き
22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、○パウムクーヘン、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、刻みのみり	牛乳、ゼリー、パウムクーヘン
24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、○小麦粉、○砂糖、油	○牛乳、豚肉、○卵、○バター、○とろけるチーズ、みそ、◎調製豆乳	キャベツ、玉ネギ、オレンジ、白菜、胡瓜、人参、ピーマン、○こまつな、ねぎ、カットわかめ、◎バナナ(乾果)	牛乳、小松菜カップケーキ
25火	ヤクルト	《誕生会》ほうれん草ロール、ポトフスープ、チーズ入りハンバーグ、ひじきとごぼうのサラダ、バナナ	パン、じゃが芋、パン粉、ドレッシング	豚ひき肉、牛ひき肉、ウインナー、プロセスチーズ、卵、ベーコン	玉ネギ、バナナ、大根、人参、ごぼう、胡瓜、○いちご、ひじき	麦茶、誕生会ケーキ純組はホットケーキ
26水	豆乳、人参スティック	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、○油、○砂糖、片栗粉、油、砂糖、ごま油	○牛乳、あじ、みそ、○ヨーグルト(無糖)、◎調製豆乳	りんご、白菜、もやし、かぼちゃ、玉ネギ、ねぎ、人参、水菜、刻みのみり、◎人参	牛乳、サクサクココアクッキー
27木	のむヨーグルト	胚芽パン、白菜の豆乳スープ、鶏肉と野菜のトマト煮、小エビのサラダ、いよかん	パン、○米、じゃが芋、セパレートトッピング、砂糖	鶏もも肉、豆乳、えび(むき身)、ベーコン、◎のむヨーグルト	玉ネギ、キャベツ、いよかん、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
28金	豆乳	切干ビビンバ丼、中華風卵スープ、お魚ナゲット、ほうれん草のナムル、いちご	米、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、○生クリーム、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、切り干しだいこん、椎茸、○ブルーベリージャム	牛乳、クリームサンドビスケット(ブルーベリー)
29土	まめびよ	野菜入りしょうゆラーメン、しゅうまい、もやしとささみの中華和え、みかん	中華めん、○パルサーパン、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉、鶏ささ身、ごま	もやし、みかん、こまつな、キャベツ、ブロッコリー、人参、ニラ、胡瓜、ねぎ	牛乳、チーズベークドパン
31月	豆乳、おしゃぶり昆布	選べるふりかけごはん、みそ汁(お麩・わかめ)、肉豆腐、小松菜のたらこ和え、オレンジ	米、白滝、○コーンフレーク、砂糖、麩	○牛乳、焼き豆腐、豚肉、みそ、たらこ、○バター、◎調製豆乳	ごまつな、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、◎こんぶ	牛乳、玄米フレークおこし

☆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 たんぱく質 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。どうぞよろしくお祈りします。

☆世界の料理☆

今月はガーナです！ジョロフライスというスパイシーなご飯にチキンをのせた料理で、詳細はきゅうしよくだよりをご覧ください。

