

令和5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	
2月		☆☆ 振替休日 ☆☆				
03火	まめびよ	しらすと枝豆の菜めしおにぎり、すまし汁(花麩・わかめ)、厚焼き玉子、黒豆、さつま揚げと野菜の煮物、りんご	米、○クリームパン、さといも(冷凍)、砂糖、花麩	○牛乳、卵(厚焼き卵)、さつま揚げ、うぐいす豆(煮豆)、しらす干し	りんご、人参、ごぼう、いんげん、カットわかめ、えだまめ(冷凍)	牛乳、クリームパン
04水	豆乳	ふりかけごはん、みそ汁(大根・油揚げ)、がんもどきと野菜の煮物、小松菜の納豆和え、オレンジ	米、さといも(冷凍)、○小麦粉、○グラニュー糖、砂糖	○牛乳、がんもどき、納豆、○バター、○卵、みそ、油揚げ、かつお節、◎調製豆乳	こまつな、オレンジ、人参、大根、キャベツ、ごぼう、いんげん、カットわかめ	牛乳、マフィン
05木	のむヨーグルト	カレーうどん、エビしゅうまい、れんこんとたらこのマヨ和え、グレープフルーツ	うどん、○たこ焼き、欧風マヨネーズ、○欧風マヨネーズ、片栗粉	○牛乳、豚肉(もも)、油揚げ、たらこ、牛乳、○かつお節、◎のむヨーグルト	グレープフルーツ、れんこん、玉ネギ、大根、ほうれん草、人参、ねぎ、胡瓜、○あおのり	牛乳、たこ焼き
06金	牛乳、人参スティック	《精選料理》のりつくご飯、すまし汁(花麩・三つ葉)、さつまいもの春巻き、白和え、みかん	米、○米、さつま芋、春巻きの皮、板こんにゃく、油、砂糖、花麩	豆腐、○鶏肉、みそ、ごま、◎牛乳	みかん、人参、ほうれん草、いんげん、○七草、糸みつば、焼きのり、◎人参	《七草》麦茶、七草がゆ、たい焼き
07土	まめびよ	中華丼、ワンタンスープ、キャベツとちくわのマヨ和え、バナナ	米、欧風マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉、しばえび、ごま	バナナ、白菜、キャベツ、チンゲンサイ、玉ネギ、人参、筍、胡瓜、ねぎ、椎茸、カットわかめ	牛乳、黒糖蒸しケーキ
9月	☆☆ 成人の日 ☆☆					
10火	ヤクルト	ほうれん草ロール、小松菜のスープ、ポークビーンズ、スパゲティのサラダ、オレンジ	パン、○米、じゃが芋、欧風マヨネーズ、スパゲティ、○砂糖、砂糖	豚肉、大豆、○豚肉、ハム、○ごま、◎ヤクルト	玉ネギ、オレンジ、人参、トマトピューレ、こまつな、コーン、キャベツ、胡瓜、しめじ	麦茶、肉巻きおにぎり
11水	豆乳、胡瓜スティック	焼肉丼、みそ汁(豆腐・ねぎ)、かぶの塩昆布和え、バナナ	米、○さつま芋、ごま油	○牛乳、豚肉、豆腐、○つぶしあん(砂糖添加)、○こしあん(生)、みそ、ごま、◎調製豆乳	バナナ、玉ネギ、かぶ、ニラ、胡瓜、キャベツ、人参、ねぎ、かぶ・葉、塩こんぶ、カットわかめ、◎胡瓜	《鏡開き》牛乳、さつまいものおしるこ
12木	のむヨーグルト	ごはん、みそ汁(白菜・舞茸)、ぶりの照り焼き、生揚げと野菜のうま煮、りんご	米、○パン、○グラニュー糖、○油、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、ぶり、生揚げ、豚ひき肉、みそ、○きな粉、◎のむヨーグルト	りんご、白菜、玉ネギ、こまつな、人参、えのきたけ、ねぎ、まいたけ、しょうが	牛乳、きなこ揚げぱん
13金	まめびよ	冬野菜のカレー、ほうれん草のスープ、福神漬、キャベツとツナのサラダ、パイナップル	米、○ホットケーキ粉、○油、○砂糖、油	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、ベーコン	玉ネギ、パイナップル、キャベツ、○りんご(缶詰)、ほうれん草、白菜、人参、かぶ、胡瓜、福神漬、しめじ、コーン、かぶ・葉	牛乳、りんごケーキ
14土	まめびよ	野菜たっぷりタンメン(みそ味)、焼ギョウザ、カニカマサラダ、グレープフルーツ	中華めん、欧風マヨネーズ、ごま油	○牛乳、豚肉、かにかまぼこ、淡色みそ	キャベツ、グレープフルーツ、こまつな、ブロッコリー、ニラ、胡瓜、ねぎ、人参	牛乳、お米deガトーショコラ
16月	豆乳、バナナチップス	切干ビビンバ丼、春雨と卵のスープ、もやしとささみのサラダ、いよかん	米、○じゃが芋、○片栗粉、ドレッシング、○小麦粉、砂糖、ごま油、春雨	○牛乳、豚ひき肉、卵、鶏ささ身、○粉チーズ、○プロセスチーズ、○バター、ごま、◎調製豆乳	もやし、ほうれん草、いよかん、人参、ブロッコリー、玉ネギ、胡瓜、切り干しだいこん、ニラ、椎茸、◎バナナ(乾果)	牛乳、ボンデケーキ
17火	ヤクルト	ごはん、みそ汁(さつま芋・水菜)、鯖のごま揚げ、キャベツのツナ和え、りんご	米、○食パン、さつま芋、片栗粉、○メープルシロップ、○グラニュー糖、油、砂糖	○牛乳、さわら、ツナ油漬缶、みそ、○バター、ごま、◎ヤクルト	りんご、キャベツ、胡瓜、人参、ごぼう、水菜	牛乳、メイプルシュガートースト
18水	豆乳、大根スティック	ふりかけごはん、みそ汁(大根・油揚げ)、里いものそぼろ煮、小松菜の納豆和え、オレンジ	米、さといも(冷凍)、○小麦粉、○グラニュー糖、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、納豆、○バター、○卵、みそ、油揚げ、かつお節、◎調製豆乳	こまつな、オレンジ、玉ネギ、人参、大根、キャベツ、グリーンピース、カットわかめ、◎大根	牛乳、マフィン
19木	のむヨーグルト	カレーうどん、エビしゅうまい、れんこんとたらこのマヨ和え、グレープフルーツ	うどん、○米、欧風マヨネーズ、片栗粉、○砂糖	豚肉(もも)、油揚げ、たらこ、牛乳、○みそ、○ごま、◎のむヨーグルト	グレープフルーツ、れんこん、玉ネギ、大根、ほうれん草、人参、ねぎ、胡瓜	麦茶、みそ焼きおにぎり
20金	豆乳	《世界の料理:フィンランド》グラハムフィン、シエニケイト、グリラットウ・ロヒ、ロソツリ、パイナップル	○たこ焼き、パン、じゃが芋、欧風マヨネーズ、○欧風マヨネーズ	○牛乳、牛乳、ノルウェーサーモン、卵、ヨーグルト、生クリーム、バター、○かつお節、いわし油漬缶、◎調製豆乳	玉ネギ、パイナップル、キャベツ、人参、マッシュルーム、しめじ、胡瓜、赤ピーマン、りんご、パセリ、○あおのり	牛乳、たこ焼き
21土	まめびよ	しらすのスパゲッティ、ポトフ風スープ、チキンナゲット、キャベツサラダ、オレンジ	マカロニ・スパゲティ、じゃが芋	○牛乳、しらす干し、ウインナー、バター	ほうれん草、キャベツ、オレンジ、エリンギ、玉ネギ、胡瓜、ブロッコリー、人参、赤ピーマン、刻みのり、黄ピーマン	牛乳、キャラメルソフトパン
23月	豆乳、食べる小魚	菜めしご飯、みそ汁(庄内麩・ねぎ)、肉豆腐、白菜ののり和え、バナナ	米、白滝、○グラニュー糖、砂糖、麩、ごま油	○牛乳、焼き豆腐、豚肉、みそ、○卵、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	バナナ、白菜、もやし、チンゲンサイ、玉ネギ、ねぎ、○かぼちゃ(冷凍)、水菜、人参、しめじ、刻みのり	牛乳、かぼちゃパイ
24火	ヤクルト	ほうれん草ロール、小松菜のスープ、ポークビーンズ、スパゲティのサラダ、オレンジ	パン、○米、じゃが芋、欧風マヨネーズ、スパゲティ、○砂糖、砂糖	豚肉、大豆、○豚肉、ハム、○ごま、◎ヤクルト	玉ネギ、オレンジ、人参、トマトピューレ、こまつな、コーン、キャベツ、胡瓜、しめじ	麦茶、肉巻きおにぎり
25水	豆乳、胡瓜スティック	《誕生会》海鮮チャーハン、わかめスープ、鶏肉のから揚げ、チョレギサラダ、いよかん	米、油、片栗粉、ごま油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、○ホイップクリーム、卵、焼き豚、かにかまぼこ、えび(むき身)、○くりの甘露煮、ごま、◎調製豆乳	レタス、いよかん、胡瓜、玉ネギ、ねぎ、人参、椎茸、万能ねぎ、焼きのり、カットわかめ、にんにく、レモン、しょうが、◎胡瓜	牛乳、誕生ケーキ(※純組はホットケーキ)
26木	のむヨーグルト	ごはん、みそ汁(白菜・舞茸)、さばの塩焼き、生揚げと野菜のうま煮、りんご	米、○パン、○油、○グラニュー糖、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、さば、生揚げ、豚ひき肉、みそ、○きな粉、◎のむヨーグルト	りんご、白菜、玉ネギ、こまつな、人参、えのきたけ、ねぎ、まいたけ	牛乳、きなこ揚げぱん
27金	まめびよ	冬野菜のカレー、福神漬、ほうれん草のスープ、キャベツとツナのサラダ、パイナップル	米、○ホットケーキ粉、○油、○砂糖、油	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、ベーコン	玉ネギ、パイナップル、キャベツ、○りんご(缶詰)、ほうれん草、白菜、人参、かぶ、胡瓜、福神漬、しめじ、コーン、かぶ・葉	牛乳、りんごケーキ
28土	まめびよ	焼うどん、鶏肉と小松菜のスープ、かぼちゃサラダ、バナナ	うどん、さつま芋、欧風マヨネーズ、油、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、鶏肉、ハム、ごま、かつお節	バナナ、かぼちゃ、キャベツ、玉ネギ、もやし、人参、こまつな、ピーマン、胡瓜、椎茸	牛乳、メロンパン
30月	豆乳、おしゃぶり昆布	切干ビビンバ丼、春雨と卵のスープ、もやしとささみのサラダ、いよかん	米、○じゃが芋、○片栗粉、ドレッシング、○小麦粉、砂糖、ごま油、春雨	○牛乳、豚ひき肉、卵、鶏ささ身、○粉チーズ、○プロセスチーズ、○バター、ごま、◎調製豆乳	もやし、ほうれん草、いよかん、人参、ブロッコリー、玉ネギ、胡瓜、切り干しだいこん、ニラ、椎茸、◎こんぶ	牛乳、ボンデケーキ
31火	ヤクルト	ごはん、みそ汁(さつま芋・水菜)、鯖のごま揚げ、キャベツのツナ和え、りんご	米、○食パン、さつま芋、片栗粉、○メープルシロップ、○グラニュー糖、油、砂糖	○牛乳、さわら、ツナ油漬缶、みそ、○バター、ごま、◎ヤクルト	りんご、キャベツ、胡瓜、人参、ごぼう、水菜	牛乳、メイプルシュガートースト

☆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	550kcal	21.8g	20.1g	226mg	3.1mg	216μg	0.39mg	0.45mg	34mg
3歳未満児	527kcal	20.8g	19.0g	267mg	3.3mg	179μg	0.34mg	0.41mg	29mg

☆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。

☆世界の料理☆

今月はフィンランドです。

シエニケイト・・・「シエニ」はきのこ、「ケイト」はスープという意味。きのこのうま味たっぷりのホッとさせる味わいのクリームスープです。

グリラットウ・ロヒ・・・北欧のサーモンをグリルし、アンチョビとヨーグルトを使用したさわやかなソースを添えた料理です。

ロソツリ・・・野菜やゆで卵を角切りにしてレモンやオリーブオイルで和えたチョップドサラダです。本場ではピーツを加えるのが定番ですが、赤パプリカで代用します。

