

# 令和6年 1月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園  
光明第八こども園

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	
02 火	まめびよ 	ごはん、すまし汁(花魁・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、さといも(冷凍)、砂糖、花魁	◎牛乳、卵(厚焼き卵)、さつま揚げ、うぐいす豆(煮豆)	りんご、人参、ごぼう、いんげん、カットわかめ	牛乳、どら焼き 
03 水	まめびよ	菜めしごはん、みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)、揚げ出し豆腐の野菜あんかけ、キャベツの和え物、オレンジ	米、片栗粉、油、砂糖	◎牛乳、豆腐、ツナ油漬缶、みそ、油揚げ	玉ネギ、キャベツ、オレンジ、人参、いんげん、干し椎茸、カットわかめ、しょうが	牛乳、お米deガトーショコラ
04 木	豆乳、おしゃぶり昆布	ふりかけごはん、みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)、がんもどきの野菜の煮物、紅白なます、小松菜の納豆和え、りんご	◎たこ焼き、米、さといも(冷凍)、じゃが芋、砂糖、◎欧風マヨネーズ	◎牛乳、がんもどき、納豆、みそ、かつお節、ごま、◎かつお節、◎調製豆乳	りんご、人参、大根、こまつな、ごぼう、玉ネギ、キャベツ、いんげん、万能ねぎ、ゆず果皮、◎あおのり	牛乳、たこ焼き
05 金	豆乳、食べる小魚	《精選料理》のりつくご飯、すまし汁(花魁・三つ葉)、さつまいもの春巻き、白和え、みかん	米、〇米、さつま芋、春巻きの皮、板こんにゃく、油、花魁、砂糖	◎牛乳、豆腐、◎鶏肉、みそ、ごま、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	みかん、人参、ほうれんそう(冷凍)、いんげん、〇七草、焼きのり、とろろこんぶ	《七草》牛乳、七草がゆ、たい焼き
06 土	まめびよ	五目うどん、エビしゅうまい、ブロッコリーと卵の炒め物、バナナ	うどん、油、砂糖、ごま油	◎牛乳、卵、鶏もも肉、ベーコン、油揚げ	ブロッコリー、バナナ、大根、人参、ねぎ、こまつな、しめじ、コーン	牛乳、焼きプリンタルト
8 月	☆☆ 成人の日 ☆☆					
09 火	ヤクルト、人参スティック	ごはん、のっぺい汁、鶏肉の塩こうじ焼き、白菜とじゃこの和え物、オレンジ	米、◎小麦粉、さといも(冷凍)、◎グラニュー糖、片栗粉、ごま油、砂糖	◎牛乳、鶏もも肉、◎バター、◎卵、◎牛乳、しらす干し、油揚げ、◎ヤクルト	白菜、オレンジ、もやし、人参、水菜、ねぎ、ごぼう、筍、椎茸、えのきたけ、◎人参	牛乳、ココアマフィン
10 水	豆乳、大根スティック	冬野菜のカレー、福神漬け、ほうれん草のスープ、キャベツとコーンのサラダ、バナナ	米、◎食パン、◎欧風マヨネーズ、油	◎牛乳、鶏もも肉、◎ツナ油漬缶、ベーコン、◎調製豆乳	玉ネギ、バナナ、キャベツ、白菜、人参、ほうれん草、かぶ、コーン、胡瓜、福神漬け、しめじ、◎玉ネギ、かぶ、葉、◎大根	牛乳、ツナサンド
11 木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	八王子ラーメン、焼ギョウザ、鶏ささみと野菜のごま酢和え、りんご	中華めん、◎さつま芋、ごま油、砂糖	◎牛乳、焼き豚、◎つぶしあん(砂糖添加)、◎こしあん(生)、鶏ささ身、なと、ごま、◎のむヨーグルト	りんご、もやし、キャベツ、ブロッコリー、玉ネギ、胡瓜、コーン、人参、◎胡瓜	《鏡開き》牛乳、さつまいものおしるこ
12 金	豆乳、バナナチップス	ごはん、みそ汁(豆腐・なめこ)、さばのきじ焼き、れんこんの金平、いよかん	米、◎ホットケーキ粉、こんにゃく、◎油、◎砂糖、ごま油	◎牛乳、さば、◎牛乳、豆腐、みそ、竹輪、◎きな粉、ごま、◎調製豆乳	れんこん、いよかん、なめこ、人参、いんげん、ねぎ、こまつな、◎バナナ(乾果)	牛乳、きなこケーキ
13 土	まめびよ	ソース焼きそば、豆腐と卵のスープ、もやしとわかめのナムル、グレープフルーツ	焼きそばめん、◎パウムクーヘン、砂糖、ごま油、油	◎牛乳、豚肉(肩)、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、卵、ごま	もやし、グレープフルーツ、キャベツ、玉ネギ、人参、ピーマン、万能ねぎ、カットわかめ	牛乳、パウムクーヘン、ストロベリーゼリー
15 月	豆乳、おしゃぶり昆布	みそ豚丼、ほうれん草のかき玉汁、かぶの塩昆布和え、オレンジ	米、砂糖、ごま油、片栗粉	◎牛乳、豚肉、卵、みそ、◎バター、ごま、◎調製豆乳	玉ネギ、オレンジ、かぶ、ほうれん草、胡瓜、キャベツ、人参、かぶ、葉、万能ねぎ、塩こんぶ、◎こんぶ	牛乳、玄米フレークおこし
16 火	ヤクルト、人参スティック	選べるジャム食パン、白菜の豆乳スープ、鶏肉と野菜のトマト煮、スパゲティサラダ、バナナ	◎米、じゃが芋、食パン、サラダ用スパゲティ、欧風マヨネーズ、砂糖	豆乳、鶏もも肉、ハム、ベーコン、◎ヤクルト	バナナ、玉ネギ、人参、白菜、トマトピューレ、フェイスハックジャム(いちご&マカロン)、胡瓜、しめじ、コーン、いんげん、◎あおのり、◎人参	麦茶、たぬきおにぎり
17 水	豆乳、大根スティック	ごはん、豚汁、わらさの照り焼き、小松菜の納豆和え、いよかん	米、◎さつま芋、さといも(冷凍)、板こんにゃく、ごま油	◎牛乳、ぶり、豚肉(もも)、豆腐、挽きわり納豆、淡色みそ、油揚げ、かつお節、◎調製豆乳	こまつな、もやし、いよかん、人参、大根、ねぎ、ごぼう、しょうが、◎大根	牛乳、さつまいもパイ
18 木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	ごはん、にら玉スープ、マーボー大根、春雨サラダ、グレープフルーツ	米、◎食パン、春雨、砂糖、片栗粉、ごま油	◎牛乳、豚ひき肉、卵、ハム、米みそ(赤色辛みそ)、ごま、◎のむヨーグルト	大根、グレープフルーツ、玉ネギ、筍、ねぎ、胡瓜、人参、ニラ、しょうが、にんにく	牛乳、ぎょうざドック
19 金	牛乳、食べる小魚	ゆかりごはん、みそ汁(白菜・舞茸)、チーズはんぺんフライ、大根とホタテフレークの和風サラダ、りんご	うどん、米、小麦粉、パン粉、油	◎調製豆乳、はんぺん、◎鶏肉、プロセスチーズ、ほたて貝柱水煮缶、みそ、卵、◎牛乳、◎いわし(煮干し)	りんご、大根、白菜、ブロッコリー、◎こまつな、◎胡瓜、◎ねぎ、人参、◎人参、ねぎ、まいたけ、◎椎茸	《世界の料理:韓国》麦茶、コングクス風うどん
20 土	まめびよ	たらこスパゲティ、ジュリアンスープ、チキンナゲット、さつま芋のごまマヨサラダ、グレープフルーツ	スパゲティ、さつま芋、欧風マヨネーズ、油	◎牛乳、たらこ、ハム、ベーコン、バター、ごま、チキンナゲット	グレープフルーツ、キャベツ、人参、玉ネギ、胡瓜、しそ、刻みのり	牛乳、ドームケーキ(カスタード)
22 月	豆乳、バナナチップス	《世界の料理:韓国》ビビンバ丼、タッカンマリ風スープ、キャベツのツナ和え、グレープフルーツ	米、◎じゃが芋、じゃが芋、◎小麦粉、◎砂糖、砂糖、◎油、ごま油	◎牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、ツナ油漬缶、◎淡色みそ、ごま、◎調製豆乳	グレープフルーツ、キャベツ、人参、ほうれん草、もやし、ねぎ、胡瓜、しょうが、◎バナナ(乾果)	牛乳、みそポテト
23 火	ヤクルト、人参スティック	ごはん、のっぺい汁、鶏肉の塩こうじ焼き、白菜とじゃこの和え物、オレンジ	◎小麦粉、さといも(冷凍)、◎グラニュー糖、片栗粉、ごま油、砂糖	◎牛乳、鶏もも肉、◎バター、◎卵、◎牛乳、しらす干し、油揚げ、◎ヤクルト	白菜、オレンジ、もやし、人参、水菜、ねぎ、ごぼう、筍、椎茸、えのきたけ、◎人参	牛乳、ココアマフィン
24 水	牛乳、大根スティック	《誕生会》ナン、豆カレー、ウインナーポテト、シーザーサラダ、バナナ、ジョア	ナン、じゃが芋、乾パン、油	豚ひき肉、大豆(水煮パック)、◎ホイップクリーム、ウインナー、ベーコン、粉チーズ、◎牛乳	バナナ、玉ネギ、レタス、人参、胡瓜、◎いちご、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく、しょうが、あおのり、◎大根	麦茶、誕生会ケーキ ※純組はホットケーキ
25 木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	八王子ラーメン、焼ギョウザ、鶏ささみと野菜のごま酢和え、りんご	中華めん、◎食パン、◎欧風マヨネーズ、ごま油、砂糖	◎牛乳、◎ツナ油漬缶、焼き豚、鶏ささ身、なと、ごま、◎のむヨーグルト	りんご、もやし、キャベツ、ブロッコリー、玉ネギ、胡瓜、コーン、人参、◎玉ネギ、◎胡瓜	牛乳、ツナサンド
26 金	豆乳、おしゃぶり昆布	ごはん、みそ汁(豆腐・なめこ)、さばのきじ焼き、れんこんの金平、いよかん	米、◎ホットケーキ粉、こんにゃく、◎油、◎砂糖、ごま油	◎牛乳、さば、◎牛乳、豆腐、みそ、竹輪、◎きな粉、ごま、◎調製豆乳	れんこん、いよかん、なめこ、人参、いんげん、ねぎ、こまつな、◎こんぶ	牛乳、きなこケーキ
27 土	まめびよ	親子丼、みそ汁(さつま芋・水菜)、ほうれん草とちくわのサラダ、バナナ	米、さつま芋、ドレッシング、砂糖	◎牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、竹輪、みそ、ごま	玉ネギ、バナナ、ほうれん草、もやし、人参、水菜、万能ねぎ	牛乳、キャラメルソフトパン
29 月	豆乳、食べる小魚	みそ豚丼、ほうれん草のかき玉汁、かぶの塩昆布和え、オレンジ	米、砂糖、ごま油、片栗粉	◎牛乳、豚肉、卵、みそ、◎バター、ごま、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	玉ネギ、オレンジ、かぶ、ほうれん草、胡瓜、キャベツ、人参、かぶ、葉、万能ねぎ、塩こんぶ	牛乳、玄米フレークおこし
30 火	ヤクルト、人参スティック	選べるジャム食パン、白菜の豆乳スープ、鶏肉と野菜のトマト煮、スパゲティサラダ、バナナ	◎米、じゃが芋、食パン、サラダ用スパゲティ、欧風マヨネーズ、砂糖	豆乳、鶏もも肉、ハム、ベーコン、◎ヤクルト	バナナ、玉ネギ、人参、白菜、トマトピューレ、フェイスハックジャム(いちご&マカロン)、胡瓜、しめじ、コーン、いんげん、◎あおのり、◎人参	麦茶、たぬきおにぎり
31 水	豆乳、大根スティック	ごはん、豚汁、さわらの照り焼き、小松菜の納豆和え、いよかん	米、◎さつま芋、さといも(冷凍)、板こんにゃく、ごま油	◎牛乳、さわら、豚肉(もも)、豆腐、挽きわり納豆、淡色みそ、油揚げ、かつお節、◎調製豆乳	こまつな、もやし、いよかん、人参、大根、ねぎ、ごぼう、しょうが、◎大根	牛乳、さつまいもパイ

☆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。

### ☆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、衛生面に気をつけて、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:韓国☆

**ビビンバ**…韓国料理の定番のビビンバ。ご飯とお肉や卵、野菜のナムルなどを混ぜて食べます。

**タッカンマリ**…韓国語で「鶏一羽」という意味で、その名の通り鶏一羽をぐつぐつ煮込んだ料理です。園ではスープにアレンジします。

**コングクス**…豆乳で作ったスープにキムチを合わせて食べる麺料理です。冷製のコングクスが多いのですが、温かい麺にアレンジします。

☆ 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	545kcal 22.8g 18.9g 218mg 2.9mg 189μg 0.38mg 0.44mg 35mg
3歳未満児	525kcal 22.2g 18.4g 266mg 3.2mg 169μg 0.35mg 0.41mg 30mg

