

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金 | まめびよ | わかめご飯、みそ汁(さつま芋・玉ねぎ)、コロツケ、ほうれん草のソテー、りんご | 米、さつま芋 | ○牛乳、みそ | ほうれんそう(冷凍)、りんご、玉ネギ、コーン | 牛乳、黒糖蒸しケーキ |
| 03土 | まめびよ  | じゃこスパゲッティ、コロコロスープ、チキンナゲット、ブロッコリーとツナのサラダ、オレンジ | スパゲッティ、じゃが芋、ドレッシング | ○牛乳、ツナ油漬缶、しらす干し、バター | ブロッコリー(ゆで)、オレンジ、人参、玉ネギ、刻みのり | 牛乳、原宿ドック |
| 05月 | 豆乳、食べる小魚 | 《 精進料理 》ごはん、きのこのみそ汁、お麩じゃが、ブロッコリーのごま和え、りんご | 米、じゃが芋、○小麦粉、油麩、○グラニュー糖、白滝、砂糖 | ○牛乳、豆腐、○バター、○卵、○牛乳、米みそ(赤色辛みそ)、ごま、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し) | りんご、ブロッコリー(ゆで)、人参、胡瓜、いんげん、なめこ、えのきたけ、干し椎茸 | 牛乳、ココアマフィン  |
| 06火 | ジョア、人参スティック | ふりかけご飯、すまし汁(そうめん)、鶏肉の幽庵焼き、紅白なます、ほうれん草の磯和え、みかん | 米、干しそうめん、砂糖、花麩 | ○牛乳、鶏もも肉、○ウインナー、かまぼこ、○卵、ごま | みかん、もやし、大根、人参、ほうれん草、ほうれんそう(冷凍)、糸つば、刻みのり、ゆず果皮、ゆず果汁、◎人参 | 牛乳、ウインナーロールパイ |
| 07水 | 牛乳、大根スティック | マーボー豆腐丼、鶏肉と小松菜のスープ、切干大根とホタテの中華和え、バナナ | 米、○米、砂糖、ごま油、片栗粉 | 豆腐、豚ひき肉、鶏肉、○鶏肉、ほたて貝柱水煮缶、米みそ(赤色辛みそ)、ごま、◎牛乳 | バナナ、筍、胡瓜、ねぎ、こまつな、切り干しだいこん、○七草、人参、椎茸、しょうが、にんにく、◎大根 | 《 七草 》麦茶、七草がゆ、ミニたい焼き |
| 08木 | のむヨーグルト、胡瓜スティック | カレーうどん、ちくわ磯辺揚げ、れんこんとたらこのマヨ和え、オレンジ | うどん、○食パン、てんぷら粉、欧風マヨネーズ、油、○砂糖、片栗粉 | ○牛乳、竹輪、豚肉(もも)、油揚げ、○バター、牛乳、たらこ、○きな粉、◎のむヨーグルト | オレンジ、れんこん、玉ネギ、ほうれん草、人参、大根、ねぎ、胡瓜、あおのり、◎胡瓜 | 牛乳、きなこサンドパン |
| 09金 | 豆乳、バナナチップス | ごはん、みそ汁(小松菜・油揚げ)、さわらの照り焼き、じゃがいもきんぴら、グレープフルーツ | 米、じゃが芋、○さつま芋、砂糖、油 | ○牛乳、さわら、○つぶしあん(砂糖添加)、○こしあん(生)、豚ひき肉、油揚げ、みそ、◎調製豆乳 | グレープフルーツ、こまつな、ピーマン、ねぎ、人参、しょうが、◎バナナ(乾果) | 《 鏡開き 》牛乳、さつまいものおしろこ  |
| 10土 | まめびよ | 野菜たっぷりタンメン(塩味)、焼ギョウザ、もやしとささみのサラダ、バナナ | 中華めん、ドレッシング、ごま油 | ○牛乳、豚肉、鶏ささ身 | もやし、バナナ、キャベツ、ブロッコリー(ゆで)、人参、ニラ、ねぎ、胡瓜 | 牛乳、ミニメロンパン |
| 12月 |  ☆ ☆ 成人の日 ☆ ☆  | | | | | |
| 13火 | ジョア、人参スティック | 黒糖パン、白菜の豆乳スープ、鶏肉のマーマレード焼き、マカロニサラダ、オレンジ | パン、○米、マカロニ・スパゲッティ、欧風マヨネーズ、○油 | 鶏もも肉、豆乳、○えび、ツナ水煮缶、ベーコン、○バター | オレンジ、白菜、○玉ネギ、人参、キャベツ、胡瓜、マーマレード、しめじ、コーン、○グリーンピース、◎人参 | 《 ご当地グルメ:岡山県 》麦茶、えびめし |
| 14水 | 豆乳、大根スティック | ごはん、けんちん汁、鮭の塩焼き、小松菜の納豆和え、バナナ | 米、○ホットケーキ粉、さといも(冷凍)、○砂糖、○油、ごま油 | ○牛乳、鮭、○牛乳、鶏もも肉、豆腐、挽きわり納豆、油揚げ、かつお節、◎調製豆乳 | バナナ、こまつな、もやし、○りんご、大根、人参、ごぼう、ねぎ、◎大根 | 牛乳、りんごケーキ |
| 15木 | のむヨーグルト、胡瓜スティック | ジャージャー麺、豆腐と卵のスープ、もやしとささみの中華和え、みかん | 中華めん、○小麦粉、○砂糖、砂糖、○メープルシロップ、ごま油、片栗粉 | ○牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、鶏ささ身、○バター、卵、淡色みそ、○卵、ごま、◎のむヨーグルト | もやし、みかん、玉ネギ、ブロッコリー(ゆで)、人参、ねぎ、胡瓜、たけのこ(水煮缶)、万能ねぎ、干し椎茸、にんにく、しょうが、◎胡瓜 | 牛乳、コーンフレーククッキー |
| 16金 | 豆乳、バナナチップス | 焼き鳥丼、きのこ汁、かぶの塩昆布和え、りんご | 米、○さつま芋、○砂糖、○油、○はちみつ、ごま油 | ○牛乳、鶏もも肉、油揚げ、○ごま、◎調製豆乳 | ねぎ、りんご、かぶ、大根、胡瓜、キャベツ、まいたけ、しめじ、人参、かぶ・葉、えのきたけ、塩こんぶ、みつ葉、刻みのり、◎バナナ(乾果) | 牛乳、大学いも |
| 17土 | まめびよ | ちゃんぽんうどん、しゅうまい、ツナサラダ、オレンジ | うどん、欧風マヨネーズ、片栗粉、ごま油 | ○牛乳、豚肉、えび(むき身)、ツナ油漬缶、なると | オレンジ、もやし、白菜、キャベツ、ブロッコリー(ゆで)、チンゲンサイ、胡瓜、ねぎ、人参、筍 | 牛乳、レモンカスタードタルト |
| 19月 | 豆乳、食べる小魚 | ごはん、みそ汁(豆腐・なめこ)、肉じゃが、ブロッコリーのごま和え、りんご | じゃが芋、米、○小麦粉、白滝、○グラニュー糖、砂糖 | ○牛乳、豆腐、豚肉(もも)、○バター、○卵、○牛乳、みそ、ごま、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し) | りんご、玉ネギ、ブロッコリー(ゆで)、人参、キャベツ、なめこ、胡瓜、グリーンピース、ねぎ | 牛乳、ココアマフィン |
| 20火 | ジョア、人参スティック | ふりかけご飯、みそ汁(キャベツ・油揚げ)、鶏肉の幽庵焼き、ほうれん草の磯和え、みかん | 米 | ○牛乳、鶏もも肉、○ウインナー、油揚げ、かまぼこ、みそ、○卵 | みかん、もやし、キャベツ、ほうれん草、ほうれんそう(冷凍)、人参、刻みのり、ゆず果皮、ゆず果汁、カットわかめ、◎人参 | 牛乳、ウインナーロールパイ |
| 21水 | 牛乳、大根スティック | ハヤシライス、コロコロスープ、カニカマサラダ、バナナ | 米、欧風マヨネーズ、油 | 豚肉(もも)、鶏もも肉、かにかまぼこ、◎牛乳 | 玉ネギ、バナナ、大根、キャベツ、人参、○もも缶、○みかん缶、○パイン缶、ブロッコリー(ゆで)、胡瓜、マッシュルーム、◎大根 | 麦茶、フルーツゼリー、リッツ |
| 22木 | のむヨーグルト、胡瓜スティック | カレーうどん、ちくわ磯辺揚げ、れんこんとたらこのマヨ和え、オレンジ | うどん、○食パン、てんぷら粉、欧風マヨネーズ、油、○砂糖、片栗粉 | ○牛乳、竹輪、豚肉(もも)、油揚げ、○バター、牛乳、たらこ、○きな粉、◎のむヨーグルト | オレンジ、れんこん、玉ネギ、ほうれん草、人参、大根、ねぎ、胡瓜、あおのり、◎胡瓜 | 牛乳、きなこサンドパン |
| 23金 | 豆乳、バナナチップス | ごはん、みそ汁(小松菜・油揚げ)、ぶりの照り焼き、じゃがいもきんぴら、グレープフルーツ | ○たこ焼き、米、じゃが芋、○欧風マヨネーズ、砂糖、油 | ○牛乳、ぶり、豚ひき肉、油揚げ、みそ、○かつお節、◎調製豆乳 | グレープフルーツ、こまつな、ピーマン、ねぎ、人参、○あおのり、しょうが、◎バナナ(乾果) | 牛乳、たこ焼き |
| 24土 | まめびよ | 豚肉のしょうが焼き丼、ほうれん草のかき玉汁、白菜ののり和え、バナナ | 米、片栗粉、油、ごま油 | ○牛乳、豚肉、卵 | バナナ、白菜、玉ネギ、もやし、ほうれん草、水菜、ピーマン、人参、刻みのり | 牛乳、肉まん  |
| 26月 | 豆乳、食べる小魚 | ポークカレー、福神漬け、キャベツスープ、ひじきとごぼうのサラダ、パイナップル | 米、じゃが芋、○クレープの皮、ドレッシング、油 | ○牛乳、豚肉(もも)、○ホイップクリーム、鶏ささ身、ベーコン、牛乳、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し) | パイナップル、玉ネギ、人参、○バナナ、キャベツ、大根、ごぼう、福神漬け、トマト、しめじ、胡瓜、ひじき | 牛乳、バナナクレープ |
| 27火 | ジョア、人参スティック | ロールパン、白菜の豆乳スープ、鶏肉のマーマレード焼き、マカロニサラダ、オレンジ | パン、○米、マカロニ・スパゲッティ、欧風マヨネーズ、○油、○ごま油 | 鶏もも肉、豆乳、ツナ水煮缶、○焼き豚、○卵、ベーコン、○なると | オレンジ、白菜、人参、キャベツ、胡瓜、マーマレード、○ねぎ、しめじ、コーン、○グリーンピース、◎人参 | 麦茶、五目チャーハン |
| 28水 | 豆乳、大根スティック | 《 郷土料理:岡山県 》蒜山おこわ、ばち汁、鮭の塩焼き、小松菜の納豆和え、バナナ | 米、もち米、○ホットケーキ粉、干しそうめん、○砂糖、○油、油 | ○牛乳、鮭、○牛乳、挽きわり納豆、鶏肉、くりの甘露煮、かつお節、◎調製豆乳 | バナナ、こまつな、もやし、○りんご、人参、大根、玉ネギ、ごぼう、さやえんどう(ゆで)、万能ねぎ、干し椎茸、◎大根 | 牛乳、りんごケーキ |
| 29木 | のむヨーグルト、胡瓜スティック | 《 誕生会 》チキンライス、ほうれん草とコーンのスープ、えびフライ・タルタルソース、カラフルサラダ、みかん | 米、欧風マヨネーズ、フレンチドレッシング(乳化型)、油、○粉糖 | ○牛乳、卵、鶏むね肉、ベーコン、プロセスチーズ、◎のむヨーグルト | みかん、キャベツ、○いちご、玉ネギ、ほうれん草、人参、胡瓜、コーン、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、レモン果汁、パセリ、◎胡瓜 | 牛乳、誕生ケーキ |
| 30金 | 豆乳、バナナチップス | 焼き鳥丼、きのこ汁、かぶの塩昆布和え、りんご | 米、○さつま芋、○砂糖、○油、○はちみつ、ごま油 | ○牛乳、鶏もも肉、油揚げ、○ごま、◎調製豆乳 | ねぎ、りんご、かぶ、大根、胡瓜、キャベツ、まいたけ、しめじ、人参、かぶ・葉、えのきたけ、塩こんぶ、みつ葉、刻みのり、◎バナナ(乾果) | 牛乳、大学いも |
| 31土 | まめびよ | みそらーめん、焼ギョウザ、ブロッコリーと卵の炒め物、オレンジ | 中華めん、油 | ○牛乳、焼き豚、卵、淡色みそ、ベーコン | ブロッコリー(ゆで)、オレンジ、キャベツ、もやし、人参、ねぎ、しめじ、コーン | 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。

| | | | | | | | | | |
|-------|---------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| ☆ | 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 | 541kcal | 22.3g | 19.0g | 212mg | 3.0mg | 196 μg | 0.37mg | 0.44mg | 34mg |
| 3歳未満児 | 494kcal | 20.3g | 17.2g | 286mg | 3.0mg | 173 μg | 0.33mg | 0.41mg | 29mg |



☆郷土料理・ご当地グルメ☆ 今月は岡山県です！

- ・**えびめし**・・・ウスターソースやケチャップを合わせた特製ソースでえびとご飯を炒め、錦糸卵をのせた料理。岡山のご当地B級グルメです。
- ・**蒜山(ひるぜん)おこわ**・・・鶏肉や栗、山菜などが入ったおこわです。蒜山地方で祭りや祝い事に欠かせない郷土料理です。
- ・**ばち汁**・・・岡山県浅口市鴨方町は手延べそうめんの産地として有名です。手延べそうめんの端の部分が三味線のばちに似ていることからばちと呼び、そのばちを使ったすまし汁です。

