

令和4年1月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第四保育園

日付	10時おやつ	昼食	材料	名	(◎は10時おやつ ◎は午後おやつ)	体の調子を整えるもの	3時おやつ
1 土				元旦			
3 月	豆びよココア	わかめスダダ、ハッシュドポテト、ブロッコリーとホタテのサラダ、野菜ゼリー	スパゲティ、マヨネーズ	◎牛乳、◎ホイップクリーム、ほたて貝柱水煮缶、バター、◎豆乳飲料	◎野菜ジュース、ミニブロッコリー、りんご(缶詰)、◎みかん缶、カリフラワー	牛乳 フルーツクラッカー	
4 火	飲むヨーグルト	御飯、みつばと蕨のすまし汁、高野豆腐のみそかつ、納豆の野菜和え、みかん	米、パン粉、小麦粉、てまり麩、三温糖	◎牛乳、挽きわり納豆、凍り豆腐、赤みそ、◎ヨーグルト(ドリンク)	みかん、ほうれんそう、にんじん、えのき、たけ、みつば、ひじき	麦茶 プリン ウエハース	
5 水	豆乳 にんじんとアイスクリーム	ごはん、チンゲン菜とホタテの中華スープ、マーボー豆腐、春雨サラダ、りんご	米、はるさめ、砂糖、片栗粉、玄米、ごま油	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、◎ホイップクリーム、ハム、白みそ、ほたて貝柱水煮缶、◎豆乳	りんご、ねぎ、きゅうり、Oもちこ、チンゲン菜、◎にんじん、にんじん、Oストロベリーソース、干しいたけ、しよが	牛乳 いちごクレープ	
6 木	飲むヨーグルト	丸パン、白菜のコンソメスープ、たらのマヨネーズ焼き、海菜サラダ、オレンジ	◎フライドポテト、丸パン、マヨネーズ	◎牛乳、たら、かにかまぼこ、ペーコン、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、キャベツ、もやし、はくさい、コーン缶、にんじん、たまねぎ、海菜ミックス、◎あおのり	牛乳 青のりポテト	
7 金	豆乳	赤飯、かにかま玉子汁、ぶりの照り焼き、紅白なます、みかん	赤飯、◎米、油、片栗粉、砂糖	ぶり、卵(厚焼き卵)、かにかまぼこ、黒ごま、◎豆乳	みかん、だいこん、◎だいこん、にんじん、◎みつば、赤みつば、◎かぶ、◎だいこん(葉)、◎かぶ葉、ゆず果汁	麦茶 七草がゆ	
8 土	豆びよいちご	とんかつラーメン、ぎょうざ、かぼちゃのサラダ、バナナ	ゆで中華めん、マヨネーズ、油	◎牛乳、焼き豚、白いりごま、◎豆乳飲料	バナナ、かぼちゃ、キャベツ、むきえだまめ、ねぎ、にんじん	牛乳 赤ちやんのおしりバナ	

成人の日

10 月				成人の日			
11 火	飲むヨーグルト	しつぽうどん、揚げワタタン、キャベツの塩昆布あえ、りんご	ゆでうどん、ワタタンの皮、◎きつね、◎三温糖、◎もち米、◎米、◎三温糖、◎きな粉、油揚げ、◎ヨーグルト(ドリンク)	◎牛乳、◎こしあん(生)、豚(豚肩ロース)、◎きな粉、油揚げ、◎ヨーグルト(ドリンク)	キャベツ、りんご、もやし、にんじん、だいこん、塩こんぶ、万能ねぎ	牛乳 おはぎ	
12 水	豆乳 スティック大根	ごはん、あおさのみそ汁、さばの塩焼き、切り干し大根とさつま揚げの炒り煮、みかん	米、◎食パン、玄米、ごま油	◎牛乳、さば、木綿豆腐、さつま揚げ、だし入りみそ、◎豆乳	みかん、◎だいこん、切り干しだいこん、にんじん、あおさ、干しいたけ	牛乳 キャラメルソフト	
13 木	飲むヨーグルト	ミルクパン、きのこのスープ、豆腐のミニグラタン、ブロッコリーのボンマヨ和え、パイン	丸パン、◎米、小麦粉、◎砂糖、◎パン粉、◎砂糖	◎牛乳、牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、◎凍り豆腐、卵、◎ヨーグルト(ドリンク)	ミニブロッコリー、バナナチップス、えのきだけ、たまねぎ、干しいたけ、もやし、にんじん、しめじ、◎焼きのり	牛乳 納豆巻き	
14 金	豆乳	ごはん、揚げのみそ汁、かじきの竜田揚げ、ひじきと枝豆のサラダ、キウイフルーツ	米、◎食パン、◎砂糖、片栗粉、玄米、ごま油、砂糖	◎牛乳、かじき、◎卵、ツナ水煮缶、油揚げ、米みそ、◎豆乳	キウイフルーツ、ほうれんそう(冷凍)、コーン缶、えだまめ、にんじん、くひじき、しよが	牛乳 フレンチトースト	
15 土	豆びよココア	豚丼、ほうれん草のすまし汁、根菜サラダ、バナナ	米、マヨネーズ、玄米、砂糖	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、かまぼこ、白いりごま、◎豆乳飲料	バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、ごぼう、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、ごぼう、にんじん	牛乳 パニラメロンパン	
17 月	豆乳	ジャージャー麺、わかめスープ、ブロッコリーのおかか和え、グレープフルーツ	焼きそばめん、◎さつまいも、◎砂糖、砂糖、ごま油	◎牛乳、豚ひき肉、かにかまぼこ、米、◎豆乳、◎ヨーグルト(ドリンク)	みかん、ほうれん草、◎みかん缶、◎みかん缶、◎みかん缶、◎みかん缶、たまねぎ、干しいたけ、もやし、にんじん、しめじ、◎焼きのり	牛乳 いもようかん	
18 火	飲むヨーグルト	ごはん、みつばと蕨のすまし汁、カレーの煮つけ、納豆の野菜和え、みかん	米、◎砂糖、玄米、てまり麩、砂糖	◎ヨーグルト(無糖)、かさい、挽きわり納豆、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	みかん、にんじん、えのきだけ、みつば、ひじき、しよが	麦茶 フルーツヨーグルト ウエハース	
19 水	豆乳 きゅうりスティック	ごはん、チンゲン菜とホタテの中華スープ、マーボー大根、春雨サラダ、りんご	米、はるさめ、砂糖、片栗粉、玄米、ごま油	◎牛乳、豚ひき肉、◎ホイップクリーム、ハム、白みそ、ほたて貝柱水煮缶、◎豆乳	りんご、◎きゅうり、だいこん、ねぎ、きゅうり、チンゲンサイ、◎バナナ、にんじん、干しいたけ、しよが	牛乳 ココアバナナクレープ	
20 木	飲むヨーグルト	丸パン、白菜のコンソメスープ、鮭のマヨネーズ焼き、海菜サラダ、オレンジ	◎フライドポテト、丸パン、マヨネーズ、◎油	◎牛乳、さげ、かにかまぼこ、ペーコン、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、キャベツ、もやし、はくさい、海菜ミックス	牛乳 カレーポテト	
21 金	豆乳	ごはん、蕨のみそ汁、鶏肉の照り焼き、紅白なます、みかん	米、◎小麦粉、◎上新粉、玄米、◎マヨネーズ、砂糖、小町麩、◎ごま油	鶏もも肉(皮付き)、◎たこ、◎卵、◎かつお節、◎干しえび、◎豆乳	みかん、だいこん、えのきだけ、にんじん、◎にんじん、◎たまねぎ、ゆず果汁、しよが、◎あおのり	麦茶 チヂミ たこやき	
22 土	豆びよいちご	豚汁うどん、シウマイ、野菜スティック、バナナ	ゆでうどん、マヨネーズ	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ、白みそ、◎豆乳飲料	バナナ、ミニブロッコリー、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	牛乳 ベルギーワッフル	
24 月	豆乳	ふりかけご飯、なめこのみそ汁、カニカマ入り卵焼き、きんぴらごぼう、りんご	米、◎ホトケケキ粉、砂糖、玄米、なたね油、ごま油	◎牛乳、卵、Oウインナー、かにかまぼこ、だし入りみそ、いわし(凍干し)、白いりごま、◎豚脂粉乳、◎豆乳	りんご、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、なめこ、刻みのり	牛乳 ミニ刈カンドッグ	
25 火	白ぶどう&ほうれんそう	ごはん、中華風コンソメスープ、エビチリ風炒め、キャベツの中華和え、フルーツ杏仁	米、玄米、ワタタンの皮、三温糖、片栗粉、ごま油、◎砂糖	◎牛乳、鶏もも肉、牛乳、卵、◎生クリーム、えび(むき身)、◎クリームチーズ、白いりごま	◎野菜ジュース、キャベツ、クリームチーズ、もやし、Oもちこ、たまねぎ、もも肉(凍結)、みかん缶、ねぎ、キウイフルーツ、焼きのり、Oレモン果汁	牛乳 誕生会デザート	
26 水	豆乳 にんじんとアイスクリーム	ごはん、あおさのみそ汁、さばのねぎ塩焼き、切り干し大根とさつま揚げの炒り煮、みかん	米、玄米、油、ごま油	◎牛乳、だし入りみそ、◎豆乳	みかん、◎にんじん、切り干しだいこん、ねぎ、にんじん、あおさ、干しいたけ	牛乳 今川焼き	
27 木	飲むヨーグルト	ミルクパン、きのこのスープ、南瓜のグラタン、ブロッコリーのボンマヨ和え、パイン	丸パン、◎米、マカロニ、◎マヨネーズ、マヨネーズ、◎砂糖、パン粉	◎牛乳、鶏もも肉、◎卵、ツナ水煮缶、油揚げ、米みそ、◎豆乳	ミニブロッコリー、ミニブロッコリー、かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、◎焼きのり、にんじん	牛乳 ツナマヨ巻き	
28 金	豆乳	ごはん、油揚げのみそ汁、鶏のから揚げ、ひじきと枝豆のサラダ、キウイフルーツ	米、玄米、片栗粉、ごま油、砂糖	◎牛乳、鶏もも肉、◎卵、ツナ水煮缶、油揚げ、米みそ、◎豆乳	キウイフルーツ、ほうれんそう(冷凍)、コーン缶、えだまめ、にんじん、くひじき、しよが	牛乳 フレンチトースト	
29 土	豆びよココア	みそラーメン、ぎょうざ、ほうれん草とじゃこのナムル、バナナ	ゆで中華めん、◎食パン、ごま油、油	◎牛乳、豚ひき肉、しらす干し、白いりごま、◎豆乳飲料	バナナ、ほうれん草、もやし、コーン缶、にんじん、たまねぎ(凍結しならく)、Oいちごシヤム、にら、大豆	牛乳 ジャムソフトパン	
31 月	豆乳	ごはん、小松菜と揚げのみそ汁、高野豆腐のお揚げ煮、キャベツの塩昆布あえ、キウイフルーツ	米、じゃがいも、油、三温糖、玄米、片栗粉、◎粉糖	◎牛乳、鶏もも肉、凍り豆腐、油揚げ、米みそ、◎豆乳	キウイフルーツ、キャベツ、にんじん、もやし、こまつな、塩こんぶ、さやえんどう	牛乳 シユガーパイ	



☆ 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 535kcal	20.0g	18.2g	198mg	2.1mg	178μg	0.32mg	0.38mg	39mg
3歳未満児 474kcal	19.0g	16.3g	222mg	2.2mg	154μg	0.28mg	0.39mg	31mg

☆ 今月の行事食 ☆

7日：七草、11日：鏡開き、21日：屋台(たこやき・チヂミ)、25日：誕生日会

