

令和5年1月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園  
光明第四保育園

| 日付   | 10時おやつ      | 屋食                                           | 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                  |       |
| 1 日  |             |                                              | 元 旦                               |                                                               |                                                                                     |                             |       |
| 2 月  |             |                                              | 休 日                               |                                                               |                                                                                     |                             |       |
| 3 火  | 白ぶどう&ほうれんそう | サンドイッチ、コーンスープ、青のりハッシュポテト、野菜スティック、野菜と果物のゼリー   | 丸パン、マヨネーズ                         | 卵、ハム、スライスチーズ、白みそ                                              | ◎野菜ジュース、ミニプロコリー、だいこん、コーン缶、にんじん、あおのり                                                 | 牛乳<br>カスターダルト               |       |
| 4 水  | 豆乳          | ごはん、きのこのすまし汁、鮭の西京焼き、キャベツの塩昆布あえ、オレンジ          | 米、O丸パン、Oポッケナチ、Oクラニュー糖、玄米、砂糖       | ◎牛乳、さけ、Oバター、白みそ、◎豆乳                                           | オレンジ、キャベツ、もやし、しめじ、のきだけ、にんじん、ねぎ、鶏ごんが、カットわかめ、干しいたけ                                    | 牛乳<br>手作りメロンパン              |       |
| 5 木  | 飲むヨーグルト     | のり佃煮ごはん、鮓のみそ汁、さつま芋の春巻き、白和え、りんご               | 米、さつま芋、春巻きの皮、赤こりんやん、油、小町麦、砂糖      | O牛乳、本切干豆腐、O無塩豆腐、O白いす豆腐、豆腐、淡色みそ、すりごま(白)、◎ヨーグルト(ドリンク)           | りんご、にんじん、ほうれんそう、いんげん、Oたまねぎ、みづな、Oにんじん、鶏さのり                                           | 牛乳<br>カレーパイ                 |       |
| 6 金  | 豆乳          | 赤飯、あおさのみそ汁、ぶりの照り焼き、紅白なます、みかん                 | 赤飯、O米、油、砂糖                        | ぶ、◎豆乳                                                         | みかん、だいこん、Oだいこん、Oかぶ、Oにんじん、Oだいこん(糖)、にんじん、Oみつば、Oかぶ、鶏、ゆず果汁、あおさ                          | 麦茶<br>七草がゆ                  |       |
| 7 土  | 豆びよいちご      | きつねうどん、揚げワンタン、ごぼうサラダ、バナナ                     | ゆずうどん、ワンタンの皮、O小麦粉、O砂糖、マヨネーズ、油、三種糖 | O牛乳、油揚げ、O卵、O無塩バター、豚ひき肉、かまぼこ、すりごま(白)、◎豆乳飲料                     | バナナ、ごぼう、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、干しいたけ、ひじき                                                    | 牛乳<br>マフィン                  |       |
| 9 月  |             |                                              | 成人の日                              |                                                               |                                                                                     |                             |       |
| 10 火 | 飲むヨーグルト     | とんかつラーメン、えび春巻き、プロコリーとホタテのサラダ、パン              | ゆで中華めん、春巻きの皮、マヨネーズ、油              | O牛乳、鶏さ、ほたて貝柱水煮缶、Oポッケナチ、O丸パン、えび(むき身)、白いりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)        | ミニプロコリー、パイナップル、もやし、むきだまめ、Oいちご、にんじん、キャベツ、Oいちごジャム、ねぎ、鶏さくらげ                            | 牛乳<br>いちごクレープ               |       |
| 11 水 | 豆乳          | ふりかけご飯、白菜のコンソメスープ、たらのマヨコーン焼き、海藻サラダ、オレンジ      | 米、Oさつまいも、マヨネーズ、玄米、O片栗粉            | Oねりあん、たら、かにかまぼこ、O牛乳、ペーコン、◎豆乳                                  | オレンジ、キャベツ、もやし、はくさい、たまねぎ、コーン缶、にんじん、海藻ミックス                                            | 麦茶<br>おしろい(いももち用)           |       |
| 12 木 | 飲むヨーグルト     | 菜飯ごはん、なめこのみそ汁、カニカマ入り卵焼き、切り干し大根とさつま揚げの炒り煮、りんご | 米、Oフライドポテト、O油、砂糖、玄米、なたね油、ごま油      | O牛乳、卵、大豆豆腐、かにかまぼこ、さつま揚げ、みそ、◎ヨーグルト(ドリンク)                       | りんご、ねぎ、なめこ、切り干しだいこん、にんじん、干しいたけ                                                      | 牛乳<br>コンソメポテ                |       |
| 13 金 | 豆乳          | ビビンバ、春雨スープ、きゅうりともやしのゆかりあえ、キウイフルーツ            | 米、O砂糖、玄米、砂糖                       | Oヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、O脱脂粉乳、かつお節、えごま(乾)、◎豆乳                         | キウイフルーツ、もやし、きゅうり、Oみかん缶、Oパイナップル、鶏さもやし、にんじん、ほうれんそう、ゆず(冷凍)、ねぎ、たまねぎ、にら、しいたけ             | 麦茶<br>フルーツヨーグルト<br>リッツクラッカー |       |
| 14 土 | 豆びよココア      | きのこトペーコンの和風スパゲッティ、コーンスープ、ポテトサラダ、みかん          | マカロニ・スパゲティ、じゃがいも、マヨネーズ            | O牛乳、牛乳、ペーコン、ツナ油漬缶、バター、◎豆乳飲料                                   | みかん、ほうれんそう、コーン缶、しめじ、にんじん、たまねぎ、エリンギ、きゅうり、鶏みのり、干しいたけ                                  | 牛乳<br>ツイストドーナツ              |       |
| 16 月 | 豆乳          | ごはん、厚揚げのみそ汁、カレーの煮つけ、ひじきの納豆和え、みかん             | 米、O食パン、三温糖、マヨネーズ、玄米               | O牛乳、鶏さ、か、い、生揚げ、Oスライスチーズ、みそ、かつお節、◎豆乳                           | みかん、だいこん、ほうれんそう、ひじき、にんじん、えのきたけ、O卵豆腐、切り干しだいこん、カットわかめ、しょうが                            | 牛乳<br>のりチーストースト             |       |
| 17 火 | 飲むヨーグルト     | 丸パン、コロコロスープ、タンドリーチキン、プロコリーと海老のサラダ、キウイフルーツ    | 丸パン、O米、マヨネーズ、Oごま油、O三温糖            | 鶏もも肉、O厚肉(凍ロース)、ヨーグルト(無糖)、卵、O卵(厚焼き卵)、O白いりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)       | ミニプロコリー、キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、Oほうれんそう(冷凍)、Oにんじん、O焼きのり、いんごジャム、いんごジャム                | 麦茶<br>キンパ                   |       |
| 18 水 | 豆乳          | ごはん、きのこのすまし汁、鮓のみそ汁、キャベツの塩昆布あえ、オレンジ           | O食パン、米、O砂糖、玄米、砂糖                  | O牛乳、さけ、Oバター、みそ、◎きな粉、◎豆乳                                       | オレンジ、キャベツ、もやし、しめじ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、塩こんが、カットわかめ                                         | 牛乳<br>きなごサンドパン              |       |
| 19 木 | 飲むヨーグルト     | ごはん、鮓のみそ汁、豚肉の生姜焼き、和風ポテトサラダ、りんご               | 米、O米、じゃがいも、マヨネーズ、小町麦、玄米、O砂糖、なたね油  | 厚肉(ロース)、ツナ水煮缶、Oみそ、Oいわし(焼干し)、Oすりごま(白)、◎ヨーグルト(ドリンク)             | りんご、むきえだまめ、たまねぎ、にんじん、みそ焼きおにぎり、煮干しチップ                                                | 麦茶<br>みそ焼きおにぎり<br>煮干しチップ    |       |
| 20 金 | 豆乳          | ごはん、あおさのみそ汁、ぶり大根、きんぴらごぼう、みかん                 | 米、O食パン、砂糖、玄米、ごま油                  | O牛乳、ぶり、大豆豆腐、だし入りみそ、Oバター、O粉チーズ、白いりごま、◎豆乳                       | みかん、だいこん、ごぼう、にんじん、しょうが、あおさ                                                          | 牛乳<br>チーストースト               |       |
| 21 土 | 豆びよいちご      | みそラーメン、ぎょうざ、ほうれん草ともやしのナムル、バナナ                | ゆで中華めん、ごま油、油                      | O牛乳、豚ひき肉、みそ、白いりごま、◎豆乳飲料                                       | バナナ、ほうれんそう、もやし、コーン缶、えだまめ、にら、たけのこ(冷凍しなちく)、にんじん                                       | 牛乳<br>バナナメロンパン              |       |
| 23 月 | 豆乳          | ごはん、にらのみそ汁、チキン南蛮、ほうれん草のなめたけ和え、グレープフルーツ       | 米、マヨネーズ、片栗粉、小麦粉、玄米、砂糖             | O牛乳、鶏もも肉、卵、だし入りみそ、油揚げ、◎豆乳                                     | グレープフルーツ、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にら、なめたけ                                                    | 牛乳<br>肉まん                   |       |
| 24 火 | 白ぶどう&ほうれんそう | ちらし寿司、きのこのすまし汁、ちくわの磯辺揚げ、プロコリーのおかか和え、いちご      | 米、O食パン、天かた粉、油、砂糖、ごま油、Oアラザン        | O牛乳、ちくわ、さんし餅、えび(むき身)、かに(かまぼこ)、O卵、油揚げ、かつお節、O生クリーム、Oアイスクリーム     | ◎野菜ジュース、ミニプロコリー、いちご、コーン缶、しめじ、えのきたけ、みかん、ゆず(冷凍)、ねぎ、たまねぎ、にら、しいたけ、カットわかめ、鶏さのり、あおのり、Oいちご | 牛乳<br>誕生会デザート               |       |
| 25 水 | 豆乳          | ふりかけご飯、白菜のコンソメスープ、鮓のコーン焼き、海藻サラダ、オレンジ         | 米、Oさつまいも、マヨネーズ、玄米                 | O牛乳、さけ、かにかまぼこ、ペーコン、◎豆乳                                        | オレンジ、キャベツ、もやし、はくさい、たまねぎ、にんじん、コーン缶、海藻ミックス                                            | 牛乳<br>焼きいも                  |       |
| 26 木 | 飲むヨーグルト     | 菜飯ごはん、なめこのみそ汁、カニカマ入り卵焼き、切り干し大根とさつま揚げの炒り煮、りんご | 米、Oフライドポテト、O油、砂糖、玄米、なたね油、ごま油      | O牛乳、卵、大豆豆腐、かにかまぼこ、さつま揚げ、みそ、◎ヨーグルト(ドリンク)                       | りんご、ねぎ、なめこ、だいこん、切り干しだいこん、にんじん、干しいたけ、Oあおのり                                           | 牛乳<br>選べるフライドポテ             |       |
| 27 金 | 豆乳          | ビビンバ、春雨スープ、きゅうりともやしのゆかりあえ、キウイフルーツ            | 米、玄米、砂糖、ごま油、はるさめ                  | O牛乳、豚ひき肉、かつお節、えごま(乾)、◎豆乳                                      | キウイフルーツ、もやし、きゅうり、鶏さもやし、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、ねぎ、たまねぎ、にら、しいたけ                              | 麦茶<br>プリン<br>ウエハース          |       |
| 28 土 | 豆びよココア      | シーフード焼きそば、チキンナゲット、プロコリーとトマトのサラダ、バナナ          | 焼きそばめん、O小麦粉、O砂糖、油                 | O牛乳、チキンナゲット、えび(むき身)、いか、O卵、O無塩バター、◎豆乳飲料                        | ミニプロコリー、バナナ、キャベツ、しめじ、トマト、たまねぎ、にんじん、ピーマン、あおのり                                        | 牛乳<br>マフィン                  |       |
| 30 月 | 豆乳          | ごはん、厚揚げのみそ汁、カレーの煮つけ、ひじきの納豆和え、みかん             | 米、O食パン、三温糖、マヨネーズ、玄米               | O牛乳、鶏さ、か、い、生揚げ、Oスライスチーズ、みそ、かつお節、◎豆乳                           | みかん、だいこん、ほうれんそう、ひじき、にんじん、えのきたけ、Oのり豆腐、切り干しだいこん、カットわかめ、しょうが                           | 牛乳<br>のりチーストースト             |       |
| 31 火 | 飲むヨーグルト     | 丸パン、コロコロスープ、タンドリーチキン、プロコリーと海老のサラダ、キウイフルーツ    | 丸パン、O米、マヨネーズ、Oごま油、O三温糖            | 鶏もも肉、白はんぺん、O厚肉(凍ロース)、ヨーグルト(無糖)、卵、O卵(厚焼き卵)、O白いりごま、◎ヨーグルト(ドリンク) | ミニプロコリー、キウイフルーツ、だいこん、たまねぎ、にんじん、Oほうれんそう(冷凍)、Oにんじん、O焼きのり、りんごジャム、いちごジャム                | 麦茶<br>キンパ                   |       |



☆ 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

☆ 今月の行事食 ☆

5日：精進料理、7日：七草がゆ、11日：鏡開き  
24日：誕生日会、26日：フライドポテト屋さん



・仕入れ等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

