

令和6年 1月 給食献立表

社会福祉法人多摩養育園
光明第四こども園

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	
1月	 元日 					
2火	白ぶどう&ほうれんそう	ソース焼きそば、わかめスープ、小籠包、みかん	焼きそばめん、小籠包、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、白いりごま	◎野菜ジュース、みかん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、カットわかめ、あおのり	牛乳 たいやき
3水	アップル&キャロット	サンドイッチ 2種、コーンスープ、ポテトグラタン、オレンジ	食パン、じゃがいも、マヨネーズ	○牛乳、牛乳、鶏ひき肉、とろけるチーズ、ハム、スライスチーズ、バター	◎野菜ジュース、オレンジ、たまねぎ、コーン缶、いちごジャム、ほうれんそう	牛乳 クラッカーサンド
4木	豆びよココア	のり佃煮ごはん、麩のすまし汁、さつま芋の春巻き、白和え、みかん	米、さつま芋、春巻きの皮、糸こんにゃく、油、小町麩、砂糖	○牛乳、水切り豆腐、淡色みそ、○脱脂粉乳、すりごま(白)、◎豆乳飲料	みかん、にんじん、ほうれんそう、いんげん、焼きのり、とろろこんぶ	牛乳 ココア蒸しパン
5金	豆びよいちご	赤飯、豆腐のみそ汁、かじきの竜田揚げ、紅白なます、りんご	赤飯、○米、油、片栗粉、砂糖、○玄米、○砂糖	かじき、木綿豆腐、だし入りみそ、○いわし(煮干し)、黒ごま、◎豆乳飲料	だいこん、○七草、○だいこん、にんじん、りんご、ゆず果汁、あおさ、しょうが	麦茶 七草がゆ 煮干しチップ
6土	豆びよココア	たぬきうどん、シュウマイ、キャベツの塩昆布あえ、バナナ	ゆでうどん、しゅうまい(冷凍)、○ロールパン、○マヨネーズ、天かす	○牛乳、○全卵、かまぼこ、◎豆乳飲料	バナナ、キャベツ、もやし、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、塩こんぶ	牛乳 たまごのロールパンサンド
8月	 成人の日 					
9火	飲むヨーグルト	ふりかけご飯、厚揚げのみそ汁、たらのマヨコーン焼き、海藻サラダ、オレンジ	米、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、○油、玄米	○牛乳、たら、○ウインナー、生揚げ、かにかまぼこ、米みそ、○脱脂粉乳、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、キャベツ、もやし、だいこん、コーン缶、海藻ミックス	牛乳 ミニアメリカンドッグ
10水	豆乳	とんこつラーメン、揚げワンタン、もやしとホタテのサラダ、グレープフルーツ	○食パン、ゆで中華めい、ワンタンの皮、マヨネーズ、○砂糖、油	○牛乳、焼き豚、ほたて貝柱、豚ひき肉、○バター、○きな粉、白いりごま、◎豆乳	もやし、グレープフルーツ、チンゲンサイ、ねぎ、キャベツ、にんじん、黒きくらげ	牛乳 きなこサンドパン
11木	飲むヨーグルト	マーボー丼、中華スープ、春雨サラダ、りんご	米、○さつまいも、はるさめ、砂糖、片栗粉、玄米、ごま油、○片栗粉	木綿豆腐、○ねりあん、豚ひき肉、卵、ハム、○牛乳、テンダシ(落花生なしのもの)、◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、ねぎ、きゅうり、にんじん、干しいたけ、カットわかめ	麦茶 おしるこ(いももち使用)
12金	豆乳 きゅうりスティック	ごはん、豚汁、かじきの照り焼き、小松菜の煮浸し、みかん	米、○米、糸こんにゃく、○油、玄米、○片栗粉、○砂糖、砂糖	かじき、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、油揚げ、だし入りみそ、○白いりごま、◎豆乳	ごまつな、みかん、○ごぼう、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、◎きゅうり	麦茶 わかめおにぎり ごぼうの甘辛揚げ
13土	豆びよいちご	キンパ、わかめスープ、ぎょうざ、バナナ	ぎょうざ(冷凍)、○メロンパン、米、ごま油、三温糖、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、卵(厚焼き卵)、白いりごま、えごま(乾)、◎豆乳飲料	バナナ、たまねぎ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、焼きのり、カットわかめ	牛乳 バニラメロンパン
15月	豆乳	ごはん、建長汁、鮭のちゃんちゃん焼き、ほうれん草のなめたけ和え、キウイフルーツ	米、○食パン、さといも、○マヨネーズ、玄米、砂糖	○牛乳、トラウトサーモン、木綿豆腐、鶏もも肉、○スライスチーズ、白みそ、油揚げ、バター、◎豆乳	ほうれんそう、もやし、キウイフルーツ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、だいこん、なめたけ、しめじ、ごぼう、○のり佃煮、ねぎ	牛乳 のりチーズトースト
16火	飲むヨーグルト にんじんスティック	カレーライス、ハッシュドポテト、大根とタコのマリネ風、オレンジ	米、ハッシュドポテト、じゃがいも、○砂糖、油、砂糖、玄米	◎ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、たこ、○脱脂粉乳、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、○みかん缶、たまねぎ、だいこん、にんじん、○バナナ、きゅうり、◎にんじん	麦茶 フルーツヨーグルト
17水	豆乳	ミルクパン、豆乳スープ、チーズはんぺんフライ、パスタのグリーンサラダ、グレープフルーツ	パン・オレ、小麦粉、パン粉、スパゲティ、油	○牛乳、調整豆乳、はんぺん、○ホイップクリーム、鶏ささ身、ペーコン、チーズ、◎豆乳	グレープフルーツ、レタス、ミニブロッコリー、クリームコーン缶、ほうれんそう、しめじ、きゅうり、○いちご、○バナナ、○ストロベリーソース、にんじん、たまねぎ	牛乳 クレープ屋さん
18木	飲むヨーグルト	ごはん、みつばと麩のすまし汁、鶏肉の香味焼き、ブロッコリーの海苔酢和え、みかん	米、○ホットケーキ粉、○油、砂糖、玄米、○粉糖、なたね油、てまり麩	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○絹ごし豆腐、米みそ、○脱脂粉乳、◎ヨーグルト(ドリンク)	みかん、ミニブロッコリー、もやし、えのきたけ、にんじん、みつば、焼きのり	牛乳 豆腐ドーナツ
19金	豆乳 大根スティック	ごはん、あおさのみそ汁、ぶりの照り焼き、ほうれん草の納豆あえ、りんご	米、○ぎょうざの皮、玄米、○マヨネーズ、油	○牛乳、ぶり、挽きわり納豆、木綿豆腐、○たらこ、だし入りみそ、◎豆乳	ほうれんそう、だいこん(たくあん)、りんご、あおさ、○焼きのり、◎だいこん	牛乳 たらこマヨせんべい
20土	豆びよココア	鶏肉の照り焼き丼、白菜のみそ汁、和風ポテトサラダ、バナナ	米、じゃがいも、○小麦粉、マヨネーズ、玄米、三温糖、○砂糖、○グラニュー糖、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、鶏糸卵、○バター、ツナ水煮缶、米みそ、油揚げ、◎豆乳飲料	バナナ、はくさい、むきえだまめ、にんじん、ひじき、しょうが、焼きのり	牛乳 プレーンクッキー
22月	豆乳	みそラーメン、揚げワンタン、もやしとホタテのサラダ、グレープフルーツ	○食パン、ゆで中華めい、ワンタンの皮、マヨネーズ、○砂糖、油	○牛乳、豚ひき肉、ほたて貝柱、○バター、米みそ、○きな粉、◎豆乳	もやし、グレープフルーツ、チンゲンサイ、コーン缶、にら、たけのこ(塩蔵しなち)、にんじん	牛乳 きなこサンドパン
23火	飲むヨーグルト きゅうりスティック	ふりかけご飯、厚揚げのみそ汁、たらのマヨコーン焼き、海藻サラダ、オレンジ	米、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、○油、玄米	○牛乳、たら、○ウインナー、生揚げ、かにかまぼこ、米みそ、○脱脂粉乳、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、キャベツ、もやし、だいこん、コーン缶、海藻ミックス、◎きゅうり	牛乳 ミニアメリカンドッグ
24水	豆乳	メンチカツバーガー、クラムチャウダー、おからサラダ、いちご	バーガーパン、○パイ皮、じゃがいも、マヨネーズ、なたね油、○粉糖、星の麩、砂糖	○牛乳、牛乳、おから、○生クリーム、ハム、スライスチーズ、あさり、◎豆乳	ミニブロッコリー、いちご、キャベツ、たまねぎ、○いちご、にんじん(冷凍)、マッシュルーム、焼きのり	牛乳 誕生会デザート
25木	飲むヨーグルト	ビビンバ、中華スープ、春雨サラダ、りんご	米、○小麦粉、はるさめ、○やまといも、玄米、○マヨネーズ、砂糖、ごま油	豚ひき肉、卵、○豚肉(もも)、ハム、○干しえび、○かつお節、えごま(乾)、◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、ほうれんそう(冷凍)、○キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、ねぎ、○ねぎ、カットわかめ、○あおのり	麦茶 お好み焼き
26金	豆乳 にんじんスティック	ごはん、豚汁、かじきの照り焼き、小松菜の煮浸し、みかん	米、○米、糸こんにゃく、○油、玄米、○片栗粉、○砂糖、砂糖	かじき、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、油揚げ、だし入りみそ、○白いりごま、◎豆乳	ごまつな、みかん、○ごぼう、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、◎にんじん	麦茶 わかめおにぎり ごぼうの甘辛揚げ
27土	豆びよいちご	ほうれん草とツナのクリームパスタ、たまごトマトのスープ、チキンナゲット、バナナ	スパゲティ、○ロールパン、オリブ油、片栗粉	○牛乳、チキンナゲット、卵、○生クリーム、ツナ水煮缶、牛乳、バター、◎豆乳飲料	ほうれんそう、トマト、バナナ、○もも缶、たまねぎ、カットわかめ	牛乳 もものロールパンサンド
29月	豆乳	ごはん、建長汁、鮭のちゃんちゃん焼き、ほうれん草のなめたけ和え、キウイフルーツ	米、○食パン、さといも、○マヨネーズ、玄米、砂糖	○牛乳、トラウトサーモン、○しらす干し、木綿豆腐、鶏もも肉、白みそ、油揚げ、バター、◎豆乳	ほうれんそう、もやし、キウイフルーツ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、だいこん、なめたけ、しめじ、ごぼう、ねぎ	牛乳 じゃこトースト
30火	飲むヨーグルト 大根スティック	カレーライス、ハッシュドポテト、大根とタコのマリネ風、オレンジ	米、ハッシュドポテト、じゃがいも、○砂糖、油、砂糖、玄米	◎ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、たこ、○脱脂粉乳、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、○みかん缶、たまねぎ、だいこん、にんじん、○バナナ、きゅうり、◎だいこん	麦茶 フルーツヨーグルト
31水	豆乳	ミルクパン、豆乳スープ、チーズはんぺんフライ、パスタのグリーンサラダ、グレープフルーツ	パン・オレ、小麦粉、パン粉、スパゲティ、油	◎豆乳、○牛乳、調整豆乳、はんぺん、○ホイップクリーム、鶏ささ身、ペーコン、チーズ	グレープフルーツ、レタス、ミニブロッコリー、クリームコーン缶、ほうれんそう、しめじ、きゅうり、○バナナ、にんじん、たまねぎ	牛乳 バナナキャラメルクレープ



☆ 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	523kcal	21.3g	19.0g	204mg	2.3mg	381μg	0.35mg	0.43mg	33mg
3歳未満児	470kcal	19.4g	17.4g	233mg	2.2mg	167μg	0.27mg	0.41mg	30mg

☆ 今月の行事食 ☆

- 4日：精進料理
- 5日：新年の集い・七草がゆ
- 11日：鏡開き
- 24日：誕生会

・仕入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。

