

# 令和7年 1月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園  
光明第二保育園

日付	10時おやつ	昼食	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			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	
2木	豆乳	バターロール、きのこスープ 鶏肉のオレンジ焼き、キャベツサラダ いちご	ロールパン、ごまドレッシング	◎牛乳、◎豆乳	いちご、キャベツ、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、にんじん、コーン缶、きゅうり	牛乳 たい焼き
3金	牛乳	豚丼、みそ汁(じゃが芋・小ねぎ) 小松菜のおかか和え、りんご	米、じゃがいも、油	豚肉(肩ロース)、○原宿ドック(チーズ)、米みそ(甘みそ)、かつお節、◎牛乳	りんご、こまつな、たまねぎ、万能ねぎ、にんじん	麦茶 チーズドック
4土	豆乳	わかめうどん チキンボールのケチャップ煮 ブロッコリーのたらマヨ和え、みかん	冷凍うどん、○三温糖、マヨドレ、三温糖	◎豆乳、さつま揚げ、鶏もも肉、たらこチューブ、○きな粉、◎豆乳	みかん、にんじん、はくさい、きゅうり、ねぎ、カットわかめ	豆乳 マカロニきな粉
6月	豆乳 きゅうりスティック	ポパイカレー、かぼちゃのチーズ焼き コーンサラダ、オレンジ	米、じゃがいも、○ピーマン、フレンチドレッシング(分離型)、◎ごま油	◎豆乳、豚ひき肉、○鶏ひき肉、とろけるチーズ、◎豆乳	オレンジ、かぼちゃ(冷凍)、キャベツ、にんじん、たまねぎ、○キャベツ、ほうれんそう(冷凍)、きゅうり、○にんじん、○ピーマン、コーン缶、○干しいたけ、◎きゅうり	豆乳 五目ビーフン
7火	牛乳 バナナチップ	七草粥、鮭のごま香り焼き 切干大根煮、りんご	米、○食パン、○グラニュー糖、三温糖	◎牛乳、さけ、さつま揚げ、○バター、米みそ(甘みそ)、すりごま、◎牛乳	りんご、にんじん、七草、かぶ、だいこん、切り干しだいこん、いんげん(冷凍)、◎バナナ(乾果)	牛乳 シナモントースト
8水	豆乳	野菜ラーメン、牛乳、蒸しシュウマイ 大根とわかめのサラダ、いちご	ゆで中華めん、油、ごま油、三温糖	牛乳、焼き豚、○さつま揚げ、○鶏もも肉、○はんぺん、○ちくわ 縦割りハーフ、◎豆乳	いちご、だいこん、○だいこん、もやし、ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、カットわかめ	麦茶 おでん
9木	豆乳 人参スティック	のり佃煮御飯 すまし汁(麩・とろろ昆布) さつまいもの春巻き、白和え、みかん	米、さつまいも、春巻きの皮、糸こんにゃく、油、焼ふ、砂糖(上白糖)、○グラニュー糖	◎牛乳、しぼり豆腐、米みそ(甘みそ)、ごま、○いわし(煮干し)、◎豆乳	みかん、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、いんげん(ゆで)、焼きのり、とろろこんぶ、◎にんじん	牛乳 ココアパイ 食べる小魚
10金	牛乳	ゆかり御飯、みそ汁(キャベツ・葱) ぶりの照り焼き、野菜和え、りんご	米、○さつまいも、三温糖、○砂糖(上白糖)、ごま油	◎牛乳、○ゆであずき缶、ぶり、油揚げ、米みそ(甘みそ)、◎牛乳	りんご、ほうれんそう(冷凍)、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ	豆乳 さつまいも汁粉
11土	豆乳	あんかけ焼きそば、牛乳 ハッシュドポテト、温野菜サラダ、いちご	○いちごブレッド、蒸し中華めん、ハッシュドポテト、マヨドレ、片栗粉	牛乳、かまぼこ、◎豆乳	いちご、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、もやし	麦茶 季節のパン
14火	牛乳 バナナチップ	コッペパン、クリームシチュー チキンナゲット、マカロニサラダ いちご	コッペパン、○米、じゃがいも、マヨドレ、マカロニ、○三温糖	チキンナゲット、牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ハム、○油揚げ、◎牛乳	いちご、にんじん、たまねぎ、きゅうり、○にんじん、○いんげん(冷凍)、○ひじき、○干しいたけ、◎バナナ(乾果)	麦茶 ひじきご飯
15水	豆乳	御飯、みそ汁(えのき・白菜) アジ南蛮、小松菜ともやしの和え物 りんご	米、油、小麦粉、三温糖、○砂糖(上白糖)	◎牛乳、○ヨーグルト(無糖)、あじ、油揚げ、米みそ(甘みそ)、◎豆乳	りんご、こまつな、もやし、○バナナ、はくさい、にんじん、○もも缶、○パイナップル、たまねぎ、えのきたけ、コーン缶、黄ピーマン	牛乳 フルーツヨーグルト ウエハース
16木	豆乳 人参スティック	ミートソーススパゲティ、コンソメスープ カニマヨサラダ、オレンジ	スパゲティ、○米、マヨドレ、三温糖	豚ひき肉、かにかまぼこ、粉チーズ、◎豆乳	オレンジ、たまねぎ、にんじん、○はくさい、ホールトマト缶詰、きゅうり、キャベツ、○にんじん、○だいこん、グリーンピース(冷凍)、◎にんじん	雑炊
17金	牛乳	中華丼、わかめスープ 春雨サラダ、ステックチーズ	米、○コッペパン、○三温糖、○油、片栗粉、三温糖、ごま油	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、ステックチーズ、ハム、○きな粉、○いわし(煮干し)、◎牛乳	もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、コーン缶、ねぎ、カットわかめ	牛乳 選べる揚げパ 食べる小魚
18土	豆乳	わかめうどん チキンボールのケチャップ煮 ブロッコリーのたらマヨ和え、みかん	冷凍うどん、マヨドレ、三温糖	◎豆乳、さつま揚げ、鶏もも肉、たらこチューブ、◎豆乳	みかん、にんじん、はくさい、きゅうり、ねぎ、カットわかめ	豆乳 クリームパン
20月	豆乳 きゅうりスティック	ポパイカレー、かぼちゃのチーズ焼き コーンサラダ、オレンジ	米、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)	◎豆乳、豚ひき肉、○鶏むね肉(皮付き)、とろけるチーズ、◎豆乳	オレンジ、かぼちゃ(冷凍)、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう(冷凍)、きゅうり、○たまねぎ、○マッシュルーム、○にんじん、○セロリ、コーン缶、◎きゅうり	牛乳 チキンヌードルスープ (アメリカ)
21火	牛乳 バナナチップ	御飯、みそ汁(玉葱・わかめ) 鮭のごま香り焼き、切干大根煮、りんご	米、○食パン、○グラニュー糖、三温糖	◎牛乳、さけ、さつま揚げ、米みそ(甘みそ)、○バター、すりごま、◎牛乳	りんご、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、いんげん(冷凍)、カットわかめ、◎バナナ(乾果)	牛乳 シナモントースト
22水	豆乳	野菜ラーメン、牛乳、蒸しシュウマイ 大根とわかめのサラダ、いちご	ゆで中華めん、油、ごま油、三温糖	牛乳、焼き豚、○さつま揚げ、○鶏もも肉、○はんぺん、○ちくわ 縦割りハーフ、◎豆乳	いちご、だいこん、○だいこん、もやし、ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、カットわかめ	麦茶 おでん
23木	豆乳 人参スティック	わかめ御飯 すまし汁(かまぼこ・ねぎ) 鶏の唐揚げ、白和え、みかん	米、片栗粉、糸こんにゃく、油、三温糖、○グラニュー糖	◎牛乳、鶏もも肉、しぼり豆腐、かまぼこ、米みそ(甘みそ)、ごま、○いわし(煮干し)、◎豆乳	みかん、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、万能ねぎ、◎にんじん	牛乳 ココアパイ 食べる小魚
24金	牛乳	デミグラスドリア、コンソメスープ たこさんウインナー コールスローサラダ、フルーツヨーグルト	米、マヨドレ、三温糖	◎豆乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、とろけるチーズ、ウインナー、○ホイップクリーム、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、バナナ、みかん缶、○いちご、きゅうり、○もも缶(黄桃)、ピーマン、コーン缶、グリーンピース(冷凍)	豆乳 プリンアラモード
25土	豆乳	あんかけ焼きそば、牛乳 ハッシュドポテト、温野菜サラダ、いちご	○いちごブレッド、蒸し中華めん、ハッシュドポテト、マヨドレ、片栗粉	牛乳、かまぼこ、◎豆乳	いちご、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、もやし	麦茶 季節のパン
27月	豆乳 きゅうりスティック	御飯、みそ汁(玉葱・わかめ) おろしハンバーグ ほうれん草としめじのソテー、みかん	米、○ホットケーキ粉、パン粉、○三温糖	◎牛乳、豚ひき肉、しぼり豆腐、卵、米みそ(甘みそ)、牛乳、バター、◎豆乳	みかん、たまねぎ、だいこんおろし、ほうれんそう(冷凍)、ほうれんそう、○バナナ、しめじ、コーン缶、カットわかめ、◎きゅうり	牛乳 ココアバナナケーキ
28火	牛乳 バナナチップ	コッペパン、クリームシチュー チキンナゲット、マカロニサラダ いちご	コッペパン、○米、じゃがいも、マヨドレ、マカロニ、○三温糖	チキンナゲット、牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ハム、○油揚げ、◎牛乳	いちご、にんじん、たまねぎ、きゅうり、○にんじん、○いんげん(冷凍)、○ひじき、○干しいたけ、◎バナナ(乾果)	麦茶 ひじきご飯
29水	豆乳	御飯、みそ汁(えのき・白菜) アジ南蛮、小松菜ともやしの和え物 りんご	米、油、小麦粉、三温糖、○砂糖(上白糖)	◎牛乳、○ヨーグルト(無糖)、あじ、油揚げ、米みそ(甘みそ)、◎豆乳	りんご、こまつな、もやし、○バナナ、はくさい、にんじん、○もも缶、○パイナップル、たまねぎ、えのきたけ、コーン缶、黄ピーマン	牛乳 フルーツヨーグルト ウエハース
30木	豆乳 人参スティック	ミートソーススパゲティ コンソメスープ、カニマヨサラダ、オレンジ	スパゲティ、○米、マヨドレ、三温糖	豚ひき肉、かにかまぼこ、粉チーズ、◎豆乳	オレンジ、たまねぎ、にんじん、○はくさい、ホールトマト缶詰、きゅうり、キャベツ、○にんじん、○だいこん、グリーンピース(冷凍)、◎にんじん	雑炊
31金	牛乳	鬼の子丼、わかめスープ 春雨サラダ、ステックチーズ	米、○コッペパン、はるさめ、片栗粉、ごま油、三温糖	◎牛乳、豚肉 細切りチンジャオロース用、ハム、ステックチーズ、○いわし(煮干し)、◎牛乳	たけのこ 細切り、もやし、きゅうり、赤ピーマン、ピーマン、にんじん、コーン缶、ねぎ、カットわかめ	牛乳 鬼の金棒パン 食べる小魚

☆ 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 534kcal	21.4g	17.2g	215mg	3.00mg	246μg	0.36mg	0.34mg	37mg
3歳未満児 473kcal	20.4g	16.4g	221mg	3.20mg	216μg	0.32mg	0.34mg	29mg

《今月の食育予定》

- ・ 7日 七草のため、給食で七草粥を食べます。
- ・ 9日 精進料理の給食になっています。
- ・ 20日 世界の料理 アメリカの『チキンヌードルスープ』です。
- ・ 31日 2月2日が節分のため、鬼をイメージした献立です。

※10時や週一回のおやつに、噛み応えのあるおやつを提供し噛む力を育てています。

