

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 水	 元日 					
2 木	豆びよいちご	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、◎豆乳飲料	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 サラダせんべい
3 金	豆びよココア	サンドイッチ(ハムチーズ・いちごジャム)、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、◎豆乳飲料	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 土	豆びよいちご	塩ラーメン、揚げワンタン、ブロッコリーとしらす和え、バナナ	ゆで中華めん、ワンタンの皮、◎小麦粉、◎砂糖、油	◎牛乳、◎卵、豚ひき肉、◎バター、しらす干し、◎豆乳飲料	バナナ、ミニブロッコリー、もやし、にんじん、キャベツ、コーン缶、たけのこ(塩蔵しなちく)	牛乳 クリームワッフル
6 月	豆乳	赤飯、あおさのみそ汁、ぶりの照り焼き、紅白なます、りんご	赤飯、◎フライドポテト、◎油、◎砂糖	◎牛乳、ぶり、木綿豆腐、だし入りみそ、黒ごま、◎豆乳	だいこん、にんじん、りんご、ゆず果汁、あおさ	牛乳 カレーポテト
7 火	飲むヨーグルト	みそラーメン、ぎょうざ、ブロッコリーとホタテのサラダ、グレープフルーツ	ゆで中華めん、ぎょうざ(冷凍)、◎米、マヨネーズ、ごま油、◎砂糖、油	豚ひき肉、ほたて貝柱水煮缶、米みそ、◎ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、ミニブロッコリー、◎セ草、もやし、大豆もやし、◎だいこん、コーン缶、◎かぶ、にんじん、にら、たけのこ(塩蔵しなちく)	麦茶 七草がゆ
8 水	豆乳 大根スティック	のり佃煮ごはん、とろろのすまし汁、さつま芋の春巻き、白和え、みかん	米、◎食パン、さつまいも、春巻きの皮、糸こんにゃく、油、◎マヨネーズ、小町鮭、◎砂糖	◎牛乳、水切り豆腐、◎しらす干し、淡色みそ、すりごま(白)、◎豆乳	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、◎だいこん	牛乳 じゃこトースト
9 木	飲むヨーグルト	ごはん、はんぺんのすまし汁、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、玄米、◎砂糖	◎牛乳、トラウトサーモン、◎ホイップクリーム、はんぺん、白みそ、◎バター、◎ヨーグルト(ドリンク)	ほうれんそう、キウイフルーツ、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、なめたけ、しめじ、◎バナナ、カットわかめ、レモン果汁	牛乳 バナナキャラメルクレープ
10 金	豆乳 にんじんスティック	ごはん、豆乳スープ、鶏のから揚げ、根菜サラダ、オレンジ	米、◎さつまいも、マヨネーズ、油、玄米、◎片栗粉、片栗粉、小麦粉、◎砂糖	調製豆腐、鶏もも肉、◎ねりあん、ベーコン、◎牛乳、白いりごま、◎豆乳	オレンジ、クリームコーン缶、きゅうり、ほうれんそう、れんこんいちょう切り、ごぼう、しめじ、にんじん、しょうが、◎にんじん	麦茶 さつまいものおしるこ
11 土	豆びよココア	チャーハン、にら玉スープ、海老シュウマイ、バナナ	しゅうまい(冷凍)、米、◎メロンパン、ごま油、玄米	◎牛乳、焼き豚、卵、えび、白いりごま、◎豆乳飲料	バナナ、たけのこ(ゆで)、にんじん、ねぎ、にら	牛乳 バナナメロンパン
13 月	 成人の日 					
14 火	飲むヨーグルト	ごはん、里芋のみそ汁、カレイの煮つけ、ひじきの納豆和え、りんご	米、◎パイ皮、さといも、三温糖、玄米	◎牛乳、かれい、納豆、◎ハム、◎とろけるチーズ、だし入りみそ、油揚げ、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、ほうれんそう、ごぼう、ひじき、にんじん、えのきたけ、ねぎ、切り干しだいこん、しょうが	牛乳 ハムチーズパイ
15 水	豆乳 大根スティック	豚汁うどん、ちくわの磯辺揚げ、ポテトサラダ、グレープフルーツ	ゆでうどん、◎食パン、じゃがいも、天ぷら粉、油、マヨネーズ、◎砂糖	◎牛乳、ちくわ、豚肉(肩ロース)、ハム、米みそ、◎バター、◎きな粉、◎豆乳	グレープフルーツ、きゅうり、にんじん、だいこん、コーン缶、ごぼう、ねぎ、あおのり、◎だいこん	牛乳 きなこサンドパン
16 木	飲むヨーグルト	ピビンバ、わかめスープ、キャベツとツナのサラダ、みかん	米、◎ホットケーキ粉、◎油、◎三温糖、玄米、ごま油、三温糖、◎砂糖	◎牛乳、豚ひき肉、◎木綿豆腐、ツナ水煮缶、えごま(乾)、◎ヨーグルト(ドリンク)	みかん、キャベツ、ねぎ、緑豆もやし、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、カットわかめ	牛乳 豆腐ドーナツ
17 金	豆乳 にんじんスティック	黒糖ロール、きのこのスープ、かれいのフライ、グリーンサラダ、オレンジ	ロールパン、◎米、油、マーガリン、パン粉、黒砂糖、小麦粉、◎玄米	かれい、◎ほたて貝柱水煮缶、卵、◎油揚げ、ベーコン、◎豆乳	オレンジ、レタス、えのきたけ、ミニブロッコリー、しいたけ、きゅうり、しめじ、◎にんじん、にんじん、たまねぎ、◎にんじん	麦茶 ホタテ風味おにぎり
18 土	豆びよいちご	かつ丼、あおさのみそ汁、ほうれん草とじゃこのおかか和え、バナナ	米、◎ドーナツ、パン粉、油、玄米、小麦粉	◎牛乳、豚肉(ヒレ)、卵、だし入りみそ、しらす干し、油揚げ、かつお節、◎豆乳飲料	バナナ、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、にんじん、カットわかめ、糸みつば	牛乳 ツイストドーナツ
20 月	豆乳 おしゃぶり昆布	菜飯、あおさのみそ汁、ぶりの照り焼き、キャベツの塩昆布あえ、りんご	◎フライドポテト、米、◎油、玄米、◎砂糖	◎牛乳、ぶり、木綿豆腐、だし入りみそ、◎豆乳	キャベツ、もやし、にんじん、りんご、ごんぶ、あおさ	牛乳 カレーポテト
21 火	飲むヨーグルト	みそラーメン、ぎょうざ、ブロッコリーとホタテのサラダ、グレープフルーツ	ゆで中華めん、ぎょうざ(冷凍)、マヨネーズ、ごま油、油	◎牛乳、豚ひき肉、ほたて貝柱水煮缶、米みそ、◎ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、ミニブロッコリー、もやし、大豆もやし、コーン缶、にんじん、にら、たけのこ(塩蔵しなちく)	牛乳 赤ちゃんのおしりパン
22 水	豆乳 大根スティック	オムライス、クラムチャウダー、シーザーサラダ、いちご	米、じゃがいも、クルトン、マヨネーズ、フレンチドレッシング(白)、◎粉糖、◎アラザン	◎牛乳、卵、牛乳、鶏もも肉、◎ホイップクリーム、ベーコン、粉チーズ、◎バター、あさり、◎豆乳	いちご、レタス、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、◎いちご、マッシュルーム、コーン缶、みずな、◎だいこん	牛乳 誕生会デザート
23 木	飲むヨーグルト	ごはん、はんぺんのすまし汁、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、玄米、◎砂糖	◎牛乳、トラウトサーモン、◎ホイップクリーム、はんぺん、白みそ、◎バター、◎ヨーグルト(ドリンク)	ほうれんそう、キウイフルーツ、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、なめたけ、しめじ、◎もも缶(黄桃)、◎バナナ、◎いちご、◎ストロベリーソース、カットわかめ、レモン果汁	牛乳 選べるクレープ
24 金	豆乳 にんじんスティック	ごはん、豆乳スープ、鶏のから揚げ、根菜サラダ、オレンジ	米、◎麦ふあ、マヨネーズ、◎砂糖、油、玄米、片栗粉、小麦粉、◎砂糖	◎ヨーグルト(無糖)、調製豆腐、鶏もも肉、ベーコン、◎脱脂粉乳、白いりごま、◎豆乳	オレンジ、◎みかん缶、◎バナナ、クリームコーン缶、きゅうり、ほうれんそう、れんこんいちょう切り、ごぼう、しめじ、にんじん、しょうが、◎にんじん	麦茶 フルーツヨーグルト ウエハース
25 土	豆びよココア	ナポリタン、青のりハッシュドポテト、ブロッコリーとしめじのサラダ、みかん	スパゲティ、ハッシュドポテト、マヨネーズ	◎牛乳、ウインナー、◎バター、サラダチーズ、◎豆乳飲料	ミニブロッコリー、みかん、しめじ、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、あおのり	牛乳 たいやき
27 月	豆乳 おしゃぶり昆布	ごはん、春雨スープ、豚肉と厚揚げのみそ炒め、きゅうりともやしのゆかりあえ、キウイフルーツ	米、◎ホットケーキ粉、◎油、玄米、はるさめ、ごま油、片栗粉、◎砂糖	豚肉(肩ロース)、生揚げ、◎ウインナー、◎牛乳、米みそ、かつお節、◎脱脂粉乳、◎豆乳	キャベツ、キウイフルーツ、もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、にら、しいたけ、しょうが	麦茶 ミニアメリカンドッグ
28 火	飲むヨーグルト	ごはん、里芋のみそ汁、カレイの煮つけ、ひじきの納豆和え、りんご	米、◎パイ皮、さといも、三温糖、玄米	◎牛乳、かれい、納豆、◎ハム、◎とろけるチーズ、だし入りみそ、油揚げ、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、ほうれんそう、ごぼう、ひじき、にんじん、えのきたけ、ねぎ、切り干しだいこん、しょうが	牛乳 ハムチーズパイ
29 水	豆乳 大根スティック	豚汁うどん、ちくわの磯辺揚げ、ポテトサラダ、グレープフルーツ	ゆでうどん、◎食パン、じゃがいも、天ぷら粉、油、マヨネーズ、◎砂糖	◎牛乳、ちくわ、豚肉(肩ロース)、ハム、米みそ、◎バター、◎きな粉、◎豆乳	グレープフルーツ、きゅうり、にんじん、だいこん、コーン缶、ごぼう、ねぎ、あおのり、◎だいこん	牛乳 きなこサンドパン
30 木	飲むヨーグルト	ピビンバ、わかめスープ、キャベツとツナのサラダ、みかん	米、◎ホットケーキ粉、◎油、◎三温糖、玄米、ごま油、三温糖、◎砂糖	◎牛乳、豚ひき肉、◎木綿豆腐、ツナ水煮缶、えごま(乾)、◎ヨーグルト(ドリンク)	みかん、キャベツ、ねぎ、緑豆もやし、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、カットわかめ	牛乳 豆腐ドーナツ
31 金	豆乳 にんじんスティック	黒糖ロール、きのこのスープ、かれいのフライ、グリーンサラダ、オレンジ	ロールパン、◎米、油、マーガリン、パン粉、黒砂糖、小麦粉、◎玄米	かれい、◎ほたて貝柱水煮缶、卵、◎油揚げ、ベーコン、◎豆乳	オレンジ、レタス、えのきたけ、ミニブロッコリー、しいたけ、きゅうり、しめじ、◎にんじん、にんじん、たまねぎ、◎にんじん	麦茶 ホタテ風味おにぎり



☆ 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	521kcal	20.2g	19.0g	208mg	2.1mg	174μg	0.38mg	0.41mg	33mg
3歳未満児	490kcal	19.9g	17.9g	214mg	2.2mg	144μg	0.33mg	0.41mg	28mg

- ☆ 今月の行事食 ☆
- 6日：新年の集い
 - 7日：味噌ラーメン(郷土料理)・七草粥
 - 8日：精進料理
 - 9日：鮭のちゃんちゃん焼き(郷土料理)
 - 10日：鏡開き
 - 22日：誕生会
 - 23日：クレープ屋さん



・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。