

令和5年1月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第一保育園

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	
1日	元旦					
2月	振り替え休日					
3火	豆乳、きゅうりスティック	食パン、コーンスープ、鮭のマヨネーズ焼き、ブロッコリーサラダ、みかん	食パン(6枚切り1/2カット)、マヨネーズ、和風ドレッシング	○ヨーグルト(加糖)、牛乳、さけ、ツナ油漬缶、粉チーズ、◎豆乳	みかん、コーン缶、にんじん、◎きゅうり	麦茶、ヨーグルト、せんべい
4水	牛乳、人参スティック	ハヤシライス、コブサラダ、りんご	米、フレンチドレッシング(分離型)、油	○牛乳、牛肉(もも)、鶏ささ身、卵、バター、◎牛乳	たまねぎ、りんご、レタス、マッシュルーム、トマト、きゅうり、◎にんじん	牛乳、黒糖蒸しケーキ
5木	マミー、セロリスティック	ブリオッシュ、冬野菜スープ、鶏肉のマーマレード焼き、ポテトサラダ、バナナ	ブリオッシュ、じゃがいも(ダイスカット)、○コーンフレーク、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、ベーコン、◎乳酸菌飲料	バナナ、はくさい、かぶ、にんじん、きゅうり、マーマレード、◎セロリー	牛乳、コーンフレーク
6金	豆乳、きゅうりスティック	御飯、すまし汁(紅白はんぺん)、ぶり照り焼き、なます、黒豆、いちご	米、○めし、砂糖	ぶり、白はんぺん、黒豆(乾)、◎豆乳	いちご、だいこん、○だいこん、○かぶ、○こまつな(ゆで)、にんじん、○だいこん(葉)、○かぶ・葉、あおさ、しょうが、◎きゅうり	麦茶、七草粥
7土	牛乳、人参スティック	シーフードスパゲティー、牛乳、ウインナー、ブロッコリーのサラダ、オレンジ	マカロニ・スパゲティー、○ホットケーキ粉、油、○メーブルシロップ	牛乳、無添加ウインナー、○牛乳、えび(むき身)、あさり水煮缶、○卵、ベーコン、○バター、◎牛乳	オレンジ、もやし、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、パプリカ赤、にんにく、◎にんじん	麦茶、ホットケーキココア
9月	成人の日					
10火	豆乳、きゅうりスティック	のり佃煮御飯、すまし汁、さつまいもの春巻き、白和え、みかん	米、○ブリオッシュ、さつまいも、春巻きの皮、糸こんにゃく、油、焼ふ、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、○ホイップクリーム、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、◎豆乳	みかん、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、いんげん、のり佃煮、みつば、◎きゅうり	牛乳、マリトッツォ
11水	牛乳、人参スティック	炊き込みご飯、こづゆ(福島県)、さけの塩焼き、白菜のおかか和え、バナナ	米、○もち、しらたき、さといも(冷凍)○もち米、○三温糖、○砂糖、てまり麴	さけ、○きな粉、ほたて貝柱水煮缶、かつお節、◎牛乳	バナナ、はくさい、にんじん、黒きくらげ、切り干しだいこん、干しいたけ、◎にんじん	麦茶、もち(きなこ)幼児、おはぎ(きな粉)乳児
12木	マミー、セロリスティック	ナン、ジョア、キーマカレー、根菜のサラダ、パイナップル	ナン、マヨネーズ、○砂糖、油、小麦粉、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、ほたて貝柱水煮缶、すりごま、粉チーズ、◎乳酸菌飲料、ヨーグルト(ドリンク)	パイナップル、たまねぎ、にんじん、○もも缶、○みかん缶、○バナナ、だいこん、れんこん、ごぼう、ピーマン、干しぶどう、にんにく、しょうが、◎セロリー	麦茶、フルーツポンチ
13金	豆乳、きゅうりスティック	御飯、わかめスープ、油淋鶏、春雨サラダ、いちご	米、○食パン(8枚切り1/2カット)、はるさめ、片栗粉、○ねりごま、油○グラニュー糖、三温糖、○マーガリン	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、錦糸卵、ハム(ロース)、◎豆乳	いちご、コーン缶、きゅうり、ねぎ、にんじん、葉ねぎ、カットわかめ、◎きゅうり	牛乳、ごまトースト
14土	牛乳、人参スティック	焼きうどん、豆腐のくずあんスープ、さといもサラダ、オレンジ	ゆでうどん、さといも(冷凍)、マヨネーズ、○粉糖、油、片栗粉	絹ごし豆腐、豚肉(もも)、たらこ、かつお節、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ほうれんそう(冷凍)、◎にんじん	麦茶、シュガーパイ
16月	マミー、セロリスティック	御飯、みそ汁、ぶり大根、ほうれん草のなめ茸和え、みかん	米、焼ふ、砂糖	○牛乳、ぶり、白みそ、◎乳酸菌飲料	みかん、だいこん、ほうれんそう、にんじん、なめたけ、カットわかめ、しょうが、◎セロリー	牛乳、ピザまん
17火	豆乳、きゅうりスティック	クリームスープスパゲティ、チキンナゲット、ジュリエヌサラダ、りんご	○米、スパゲティー、セバレードレッシング	牛乳、チキンナゲット、生クリーム、○鮭そぼろ、ベーコン、えび(むき身)、いか、バター、◎豆乳	りんご、だいこん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、しめじ、マッシュルーム、○刻みのり、◎きゅうり	麦茶、鮭茶漬け
18水	牛乳、人参スティック	ふりかけごはん、コーンスープ、えびフライ・タルタルソース、ブロッコリーサラダ、パイナップル	米、マヨネーズ、油、パン粉、小麦粉、フレンチドレッシング(乳化型)	牛乳、えび、卵、○ホイップクリーム、◎牛乳	パイナップル、○いちご、コーン缶、トマト、きゅうり、たまねぎ、パセリ、レモン果汁、◎にんじん	麦茶、フルーツミルクレープ
19木	マミー、セロリスティック	ブリオッシュ、冬野菜スープ、鶏肉のマーマレード焼き、ポテトサラダ、バナナ	ブリオッシュ、じゃがいも(ダイスカット)、○コーンフレーク、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、ベーコン、◎乳酸菌飲料	バナナ、はくさい、かぶ、にんじん、きゅうり、マーマレード、◎セロリー	牛乳、コーンフレーク
20金	豆乳、きゅうりスティック	納豆ごはん、みそ汁(あおさ・豆腐)、豚肉のしょうが焼き、キャベツの昆布和え、いちご	米、○板こんにゃく、○さといも(冷凍)、○砂糖、油	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、挽きわり納豆、○米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、◎豆乳	いちご、○だいこん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ピーマン、万能ねぎ、にんじん、塩こんぶ、しょうが、あおさ、◎きゅうり	麦茶、味噌田楽
21土	牛乳、人参スティック	レタスチャーハン、中華スープ、大根とわかめのサラダ、オレンジ	米、○食パン(8枚切り耳なし)、ごま油、和風ドレッシング	○牛乳、卵、焼き豚、ハム(ロース)、◎牛乳	オレンジ、だいこん、レタス、○ブルーベリージャム、たまねぎ、ねぎ、コーン缶、にんじん、カットわかめ、◎にんじん	牛乳、ブルーベリージャムサンド
23月	マミー、セロリスティック	バターライス、豆のスープ、チキンのチーズ焼き、ピナグレッツサラダ(ブラジル)、みかん	米、オリーブ油、三温糖、油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)○ホイップクリーム、とろけるチーズ、バター、◎乳酸菌飲料、うぐいす豆(煮豆)	みかん、にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、トマト、コーン缶、◎セロリー	牛乳、ソーニョ
24火	豆乳、きゅうりスティック	タンメン、牛乳、真珠蒸し、きゅうりの黒ごまサラダ、りんご	ゆで中華めん、○グー、もち米、○グラニュー糖、○油、ごま油、片栗粉	○牛乳、牛乳、豚ひき肉、しほり豆腐、ごま、◎豆乳	りんご、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、にら、もやし、コーン缶、ねぎ、干しいたけ、しょうが、○バナナ◎きゅうり	牛乳、バナナココア
25水	牛乳、人参スティック	御飯、豚汁、鮭の味噌カツ、大豆とひじきのサラダ、パイナップル	米、糸こんにゃく、さといも(冷凍)、油、砂糖、パン粉、小麦粉、ごま油	○牛乳、さけ、だいず水煮缶詰、木綿豆腐、豚肉(ばら)、白みそ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ、ごま、◎牛乳	パイナップル、にんじん、だいこん、きゅうり、ねぎ、ひじき、◎にんじん	牛乳、黒糖蒸しケーキ
26木	マミー、セロリスティック	ナン、ジョア、キーマカレー、根菜のサラダ、バナナ	ナン、マヨネーズ、○片栗粉、○小麦粉、油、小麦粉、砂糖、○ごま油	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ほたて貝柱水煮缶、○とろけるチーズ、すりごま、粉チーズ、◎乳酸菌飲料、ヨーグルト(ドリンク)	○だいこん、バナナ、たまねぎ、にんじん、だいこん、れんこん、ごぼう、ピーマン、○ねぎ、干しぶどう、にんにく、しょうが、◎セロリー	牛乳、チーズ大根もち
27金	豆乳、きゅうりスティック	御飯、わかめスープ、油淋鶏、春雨サラダ、いちご	米、○食パン(8枚切り1/2カット)、はるさめ、片栗粉、○ねりごま、油○グラニュー糖、三温糖、○マーガリン	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、錦糸卵、ハム(ロース)、◎豆乳	いちご、コーン缶、きゅうり、ねぎ、にんじん、葉ねぎ、カットわかめ、◎きゅうり	牛乳、ごまトースト
28土	牛乳、人参スティック	中華丼、チンゲン菜のスープ、しらたきサラダ、オレンジ	米、○ホットケーキ粉、しらたき、○メーブルシロップ、ごま油、片栗粉	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム(ロース)、○卵、○バター、◎牛乳	オレンジ、はくさい、きゅうり、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、黒きくらげ、しょうが、カットわかめ、にんにく、◎にんじん	牛乳、マーブルケーキ
30月	マミー、セロリスティック	御飯、みそ汁、ぶり大根、ほうれん草のなめ茸和え、みかん	米、焼ふ、砂糖	○牛乳、ぶり、白みそ、◎乳酸菌飲料	みかん、だいこん、ほうれんそう、にんじん、なめたけ、カットわかめ、しょうが、◎セロリー	牛乳、ピザまん
31火	豆乳、きゅうりスティック	クリームスープスパゲティ、チキンナゲット、ジュリエヌサラダ、りんご	○米、スパゲティー、セバレードレッシング	牛乳、チキンナゲット、生クリーム、○鮭そぼろ、ベーコン、えび(むき身)、いか、バター、◎豆乳	りんご、だいこん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、しめじ、マッシュルーム、○刻みのり、◎きゅうり	麦茶、鮭茶漬け

今月の予定

☆ 一日の平均給与量 ☆

	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	603kcal	23.7g	21.0g	211mg	2.3mg	213μg	0.36mg	0.38mg	42mg
3歳未満児	521kcal	21.6g	18.5g	238mg	2.2mg	204μg	0.30mg	0.38mg	33mg

★都合により食材の変更があります。
★牛肉を使用する場合があります。



- 7日 七草粥 (7日が土曜日のため)
- 10日 精進料理
- 11日 鏡開き
- 郷土料理・福島県
- 18日 誕生会メニュー
- ☆清・明のリクエスト献立
- 23日 世界の料理・ブラジル