

令和5年 1月 昼食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明高倉保育園

日付	10時おやつ	献立	材 料 名			3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	(◎は10時おやつ ○は午後おやつ) 体の調子を整えるもの	
01日			元旦のためお休み			
02月	牛乳	和風スパゲティー、お魚ナゲット、キャベツのサラダ、キウイフルーツ、オニオンスープ	スパゲティー、◎さつまいも、フレンチドレッシング(分離型)、◎油、オリーブ油	◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、魚ナゲット、バター	キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、しめじ、にんじん、カットわかめ、にんにく、焼きのり	さつま芋チップ、牛乳
03火	ブチダノン	御飯、白身魚のフライ、オーロラサラダ、オレンジ、はくさいスープ	米、◎小麦粉、◎砂糖、油、マヨネーズ、◎コーンフレーク	◎牛乳、ハム、◎バター、◎卵、◎ブチダノン	オレンジ、きゅうり、はくさい、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、しめじ	コーンフレーククッキー、牛乳
04水	牛乳、野菜スティック	御飯、赤魚の煮つけ、黒豆、紅白なます、バナナ、すまし汁(麩・こまつな)	米、砂糖、三温糖、焼ふ	◎牛乳、◎牛乳、あかうお、黒豆	バナナ、だいこん、◎にんじん、こまつな、にんじん、えのきたけ、刻みこんぶ	たい焼き、牛乳
05木	牛乳	プティポワン、ツナエッグ、ブロッコリーのサラダ、グレープフルーツ、クリームシチュー	◎米、ロールパン、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)、◎油、油	◎牛乳、卵、◎豚肉(肩ロース)、鶏もも肉、ツナ油漬缶	グレープフルーツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン(冷凍)、いんげん	肉巻きおにぎり、麦茶
06金	バナナ	七草粥、鶏の照り焼き、小松菜のごまあえ、みかん、みそ汁(だいこん・豆腐)	米、砂糖、油	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	みかん、◎バナナ、こまつな、だいこん、にんじん、なすな、せり、コーン缶、かぶ、かいわれだいこん	あかちゃんのおしりパン、牛乳
07土	牛乳	御飯、すき焼き風煮物、かぶの塩昆布あえ、りんご、みそ汁(油揚げ・わかめ)	米、◎じゃがいも 乱切りカット 冷凍、しらたき、◎油、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、◎とろけるチーズ、油揚げ、◎ベーコン	りんご、はくさい、かぶ、にんじん、ねぎ、かぶ・葉、◎パセリ、塩こんぶ、カットわかめ	じゃがベーコンのチーズ焼き、牛乳
08日	牛乳	カレーうどん、ちくわ磯辺揚げ、キウイフルーツ、三色お浸し(チンゲン菜)	ゆでうどん、◎米、油、小麦粉、◎砂糖、◎ごま油	◎牛乳、ちくわ、豚肉(肩ロース)、◎豚ひき肉、油揚げ、◎ごま	キウイフルーツ、チンゲンサイ、にんじん、根切りもやし、たまねぎ、◎大豆もやし、◎ほうれんそう、ねぎ、しめじ、グリーンピース(冷凍)、あおのり、◎にんにく、◎しょうが	お子様ビビンバ、麦茶
09月	牛乳	御飯、千草焼き、きゅうりのゆかりあえ、グレープフルーツ、みそ汁(かぶ)	米、◎小麦粉、◎砂糖、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、卵、◎バター、◎卵、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ	グレープフルーツ、きゅうり、かぶ、ほうれんそう、にんじん、かぶ・葉、干ししいたけ	マドレーヌ、牛乳
10火	ブチダノン	しいたけピラフ、さわらのパン粉焼き、れんこんとハムのサラダ、パイナップル、ポトフ風スープ	米、◎ぎょうざの皮、マヨネーズ、パン粉、オリーブ油	◎牛乳、さわら、◎とろけるチーズ、ハム、◎魚肉ソーセージ、粉チーズ、◎ブチダノン、バター	パイナップル、れんこん、◎たまねぎ、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、だいこん、キャベツ、パセリ、にんにく、しいたけ	簡単ピザ、牛乳
11水	牛乳、うの花揚げ	ツナサンド、コロコロサラダ、バナナ、ミネストローネスープ	ロールパン、◎もち、◎砂糖、マヨネーズ、マカロニ、油、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、◎あずき(乾)、ツナ油漬缶、ベーコン	バナナ、にんじん、トマト、きゅうり、だいこん、キャベツ、たまねぎ、セロリー、にんにく	おしるこ、牛乳
12木	牛乳	御飯、鶏のから揚げ、もやしとわかめのナムル、いちご、春雨スープ	米、◎ホットケーキ粉、◎メープルシロップ、片栗粉、油、◎砂糖、はるさめ、◎ごま油	◎牛乳、鶏もも肉、◎牛乳、◎卵、◎バター、ごま	いちご、根切りもやし、にんじん、たまねぎ、カットわかめ、にんにく、しょうが	ホットケーキ、ジョア
13金	バナナ	しょうゆラーメン、シュウマイ、チンゲン菜の中華和え、りんご	ゆで中華めん、◎ミニメロンパン、ごま油、砂糖、油	◎牛乳、豚肉(肩ロース)	◎バナナ、りんご、チンゲンサイ、根切りもやし、にんじん、キャベツ、ねぎ、にら	ミニメロンパン、牛乳
14土	牛乳	御飯、ぶりの照り焼き、白菜の煮浸し、みかん、みそ汁(なめこ)	米、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、ぶり、◎たこボール、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、はくさい、えのきたけ、なめこ、葉ねぎ	たこ焼き、牛乳
15日	牛乳	クローワッサン、マカロニグラタン、コールスローサラダ、いちご、きのこのスープ	◎さつまいも、クローワッサン、マカロニ、油、マヨネーズ、砂糖、パン粉	◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、◎スライスチーズ、ピザ用チーズ	いちご、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、しめじ	さつま芋のチーズはさみ焼き、牛乳
16月	牛乳	御飯、白身魚のフライ、オーロラサラダ、オレンジ、はくさいスープ	米、◎小麦粉、◎砂糖、油、マヨネーズ、◎コーンフレーク	◎牛乳、◎牛乳、ハム、◎バター、◎卵	オレンジ、きゅうり、はくさい、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、しめじ	コーンフレーククッキー、牛乳
17火	ブチダノン	菜飯、鶏の照り焼き、小松菜のごまあえ、みかん、みそ汁(だいこん・豆腐)	米、◎さつまいも、◎油、砂糖、油	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、◎ブチダノン	みかん、こまつな、だいこん、にんじん、コーン缶	さつま芋チップ、牛乳
18水	牛乳、野菜スティック	ほうとう風うどん、魚河岸あげの煮物、きゅうりとたくあんの和え物、バナナ	ゆでうどん、◎米、◎油、油、砂糖	◎牛乳、魚河岸あげ、◎豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、◎とろけるチーズ、油揚げ、◎ベーコン	バナナ、きゅうり、◎きゅうり、かぼちゃ、だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ、だいこん(たくあん)、しめじ	肉巻きおにぎり、麦茶
19木	牛乳	プティポワン、ツナエッグ、ブロッコリーのサラダ、グレープフルーツ、クリームシチュー	ロールパン、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)、油	◎牛乳、◎牛乳、卵、鶏もも肉、ツナ油漬缶	グレープフルーツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン(冷凍)、いんげん	たい焼き、牛乳
20金	バナナ	御飯、赤魚の煮つけ、紅白なます、キウイフルーツ、すまし汁(麩・こまつな)	米、◎クレープ皮、三温糖、焼ふ、砂糖	◎牛乳、あかうお、◎ホイップクリーム	◎バナナ、キウイフルーツ、だいこん、◎もも缶、こまつな、にんじん、えのきたけ、刻みこんぶ	クレープ、牛乳
21土	牛乳	御飯、すき焼き風煮物、かぶの塩昆布あえ、りんご、みそ汁(油揚げ・わかめ)	米、◎じゃがいも 乱切りカット 冷凍、しらたき、◎油、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、◎とろけるチーズ、油揚げ、◎ベーコン	りんご、はくさい、かぶ、にんじん、ねぎ、かぶ・葉、◎パセリ、塩こんぶ、カットわかめ	じゃがベーコンのチーズ焼き、牛乳
22日	牛乳	御飯、たらの甘辛揚げ、きゅうりとわかめの酢みそ和え、オレンジ、みそ汁(厚揚げ・こまつな)	米、油、砂糖、片栗粉	◎牛乳、◎牛乳、たら、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、白みそ	オレンジ、きゅうり、◎いちごジャム、キャベツ、こまつな、カットわかめ	クラッカーサンド(ジャム)、牛乳
23月	牛乳	御飯、千草焼き、きゅうりのゆかりあえ、グレープフルーツ、みそ汁(かぶ)	米、◎小麦粉、◎砂糖、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、卵、◎バター、◎卵、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ	グレープフルーツ、きゅうり、かぶ、ほうれんそう、にんじん、かぶ・葉、干ししいたけ	マドレーヌ、牛乳
24火	ブチダノン	しいたけピラフ、さわらのパン粉焼き、れんこんとハムのサラダ、パイナップル、ポトフ風スープ	米、◎ぎょうざの皮、マヨネーズ、パン粉、オリーブ油	◎牛乳、さわら、◎とろけるチーズ、ハム、◎魚肉ソーセージ、粉チーズ、◎ブチダノン、バター	パイナップル、れんこん、◎たまねぎ、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、だいこん、キャベツ、パセリ、にんにく、しいたけ	簡単ピザ、牛乳
25水	牛乳、うの花揚げ	御飯、鶏のから揚げ、もやしとわかめのナムル、いちご、春雨スープ	米、◎ホットケーキ粉、◎メープルシロップ、片栗粉、油、◎砂糖、はるさめ、◎ごま油	◎牛乳、鶏もも肉、◎牛乳、◎卵、◎バター、ごま	いちご、根切りもやし、にんじん、たまねぎ、カットわかめ、にんにく、しょうが	ホットケーキ、ジョア
26木	牛乳	ツナサンド、コロコロサラダ、バナナ、ミネストローネスープ	ロールパン、◎米、マヨネーズ、マカロニ、◎砂糖、油、砂糖	◎牛乳、◎油揚げ、ツナ油漬缶、ベーコン、◎ごま	バナナ、にんじん、トマト、きゅうり、だいこん、キャベツ、たまねぎ、セロリー、にんにく	いなりずし、麦茶
27金	バナナ	ラーメンバイキング(幼児3種乳乳2種)、シュウマイ、チンゲン菜の中華和え、りんご	ゆで中華めん、ごま油、砂糖、油、◎ケーキ	◎牛乳、豚肉(肩ロース)	◎バナナ、りんご、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、根切りもやし、ねぎ、にら	お誕生日ケーキ(純種はホットケーキ)、牛乳
28土	牛乳	御飯、ぶりの照り焼き、白菜の煮浸し、みかん、みそ汁(なめこ)	米、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、ぶり、◎たこボール、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、はくさい、えのきたけ、なめこ、葉ねぎ	たこ焼き、牛乳
29日	牛乳	御飯、テンジャオロース、海藻サラダ、キウイフルーツ、中華スープ(きくらげ)	米、◎パイ皮、◎砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、◎砂糖、油、片栗粉	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶	キウイフルーツ、きゅうり、◎りんご、ピーマン、にんじん、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、えのきたけ、カットわかめ、黒きくらげ	アップルパイ、牛乳
30月	牛乳	ハンバーガー、かぼちゃのサラダ、スティックチーズ、コーンポタージュ	◎フライドポテト、ロールパン、マヨネーズ、◎油、パン粉、油、片栗粉	◎牛乳、◎牛乳、牛乳、チーズ、豚ひき肉、牛ひき肉、豆乳	かぼちゃ、クリームコーン缶、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、にんじん、コーン(冷凍)、レタス	フライドポテト、牛乳
31火	ブチダノン	のり佃煮御飯、さつまいも春巻き、白和え、みかん、すまし汁(麩・みつば)	米、さつまいも、春巻きの皮、油、砂糖、焼ふ、小麦粉	木綿豆腐、ごま、◎ブチダノン	みかん、にんじん、のり佃煮、ねぎ、ほうれんそう、いんげん、みつば	ゼリー、麦茶、カル鉄サブレ

☆ 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 538kcal	20.2g	19.0g	221mg	2.3mg	216μg	0.33mg	0.39mg	42mg
3歳未満児 447kcal	17.6g	17.0g	245mg	1.8mg	193μg	0.28mg	0.41mg	33mg

献立は仕入れの都合で変更することがあります。ご了承ください。



あけましておめでとうございます！今年も子どもたちにおいしいと喜んでもらえるような給食を作っていきますので、よろしくお願ひします。

1月は、元旦からはじまり、人日の節句や鏡開きなど、おいしい行事が盛りだくさんです。日本の文化にふれながら、たくさん食べて、たくさん遊んで、寒さに負けない元気な体を作りましょう！

太字に下線を引いてあるメニューが道組の誕生月の子のリクエストメニューです。