

令和6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 (◎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	
01月			元日のためお休み			
02火	プチダノン	ブティボワン、コーンとウインナーのオムレツ、マカロニサラダ、みかん、クリームシチュー	ロールパン、じゃがいも、卵抜きマヨネーズ、マカロニ、油	◎牛乳、卵、鶏もも肉、オタコボール、卵抜きウインナー、豆乳、チーズ、バター、◎プチダノン	みかん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、いんげん	たこ焼き、牛乳
03水	牛乳、野菜スティック	ナポリタン、チキンナゲット、きゅうりとコーンのサラダ、スティックチーズ、だいこんのスープ	スパゲティ、◎米、オリーブ油、フレンチドレッシング(分離型)、◎砂糖	◎牛乳、チキンナゲット、チーズ、卵抜きウインナー、◎米みそ(淡色辛みそ)、◎ごま	きゅうり、たまねぎ、にんじん、◎にんじん、だいこん、コーン(冷凍)、マッシュルーム缶、ピーマン、だいこん(葉)	甘みそ焼きおにぎり、麦茶
04木	牛乳	御飯、ハムカツ、キャベツとツナのサラダ、グレープフルーツ、すまし汁(はくさい・ねぎ)	米、フレンチドレッシング(分離型)、パン粉、小麦粉、油	◎牛乳、◎牛乳、ハムカツ、卵、ツナ油漬缶	グレープフルーツ、キャベツ、◎ブルーベリージャム、はくさい、にんじん、葉ねぎ	クラッカーサンド、牛乳
05金	バナナ	七草粥、鶏の照り焼き、紅白なます、りんご、みそ汁(玉ねぎ・あげ)	米、砂糖	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	◎バナナ、りんご、だいこん、たまねぎ、にんじん、なすな、せり、かぶ、かいわれだいこん、刻みこんぶ	原宿ドック(チーズ)、牛乳、教育昆布
06土	牛乳	御飯、豚肉のしょうが焼き、キャベツの昆布あえ、オレンジ、みそ汁(厚揚げ・わかめ)	米、◎さつまいも、◎ホットケーキ粉、油、ごま油、小麦粉	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、◎チーズ、◎卵、◎無塩バター	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうが、塩こんぶ、カットわかめ	さつま芋のガレット、牛乳
07日	牛乳	ほうとう風うどん、ちくわ磯辺揚げ、小松菜のなめたけ和え、パイン缶	ゆでうどん、◎米、油、小麦粉	◎牛乳、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(ばら)	パイン缶、こまつな、かぼちゃ、だいこん、なめたけ、ごぼう、きゅうり、◎たまねぎ、◎ピーマン、ねぎ、◎にんじん、にんじん、しめじ、あおのり	おやつカレーピラフ、麦茶
08月	牛乳、野菜スティック	御飯、チーズハンバーグ、カリフラワーとコーンのサラダ、グレープフルーツ、かぶのスープ	米、◎砂糖、フレンチドレッシング(乳化型)、パン粉、油	◎牛乳、◎ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、卵、牛乳、チーズ、ベーコン	グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、カリフラワー、ブロッコリー、コーン(冷凍)、◎きゅうり、かぶ、◎みかん缶、◎バナナ、◎パイン缶、かぶ・葉	フルーツヨーグルト、カル鉄ウエハース、麦茶
09火	プチダノン	御飯、赤魚の煮つけ、きゅうりの酢の物、オレンジ、みそ汁(ほうれん草・麩)	米、◎白玉粉、◎油、三温糖、砂糖、油、手まり麩	◎牛乳、あかうお、◎粉チーズ、◎卵、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、ごま、◎プチダノン	オレンジ、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、カットわかめ	もちもちチーズ、牛乳
10水	牛乳、きらず揚げ	しょうゆラーメン、餃子、キャベツのサラダ、バナナ	ゆで中華めん、◎食パン、フレンチドレッシング(分離型)、◎マーガリン、◎グラニュー糖、油、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、ぎょうざ(冷凍)、豚肉(肩ロース)	バナナ、キャベツ、根切りもやし、ねぎ、にんじん、にら、カットわかめ	シュガートースト、牛乳
11木	牛乳	ハヤシライス、かぼちゃのサラダ、ヨーグルト、チンゲンサイスープ	米、◎もち、◎砂糖、マヨネーズ、油	◎牛乳、◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、◎あずき(乾)、豚肉(肩ロース)	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、マッシュルーム缶、コーン(冷凍)	おしるこ、牛乳
12金	バナナ	黒糖ロール、鮭のフライ、マカロニサラダ、パイナップル、きのこのスープ	黒糖ロール、◎米、パン粉、小麦粉、マヨネーズ、マカロニ、油、◎砂糖	さけ、◎油揚げ、卵、◎ごま	◎バナナ、パイナップル、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、しめじ、コーン(冷凍)	いなりずし、麦茶、教育昆布
13土	牛乳	五目ビーフン、焼豚の和え物、みかん、雷汁	ビーフン、◎焼ふ、なたね油、◎砂糖、砂糖、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、焼き豚、米みそ(淡色辛みそ)、◎バター、干しえび	みかん、根切りもやし、にんじん、たけのこ(ゆで)、きゅうり、ねぎ、にら、ごぼう、葉ねぎ、干しいたけ	お麩ラスク、牛乳
14日	牛乳	ふりかけ御飯、はんぺんチーズフライ、ブロッコリーのサラダ、キウイフルーツ、かぶのスープ	米、フレンチドレッシング(分離型)	◎牛乳、◎牛乳、はんぺんチーズフライ、◎肉まん	キウイフルーツ、ブロッコリー、にんじん、コーン(冷凍)、かぶ、かぶの葉	肉まん、牛乳
15月	牛乳、きらず揚げ	御飯、かじきの香味焼き、白菜のおかか和え、りんご、すまし汁(大根)	米、◎小麦粉、◎上新粉、◎粉糖、砂糖、油	◎牛乳、◎牛乳、かじき、◎バター、白みそ、◎きな粉、◎バター、かつお節、◎ごま	はくさい、りんご、にんじん、だいこん、たまねぎ、だいこん(葉)、セロリー、パセリ	きな粉のボールクッキー、牛乳
16火	プチダノン	御飯、鶏のから揚げ、海藻サラダ、みかん、豆腐スープ(にら)	米、◎ぎょうざの皮、片栗粉、フレンチドレッシング(分離型)、油	鶏もも肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、◎とろけるチーズ、◎魚肉ソーセージ、◎プチダノン	みかん、きゅうり、にんじん、◎たまねぎ、にら、カットわかめ、にんにく、しょうが	簡単ピザ、ジョア
17水	牛乳、野菜スティック	選べるジャムサンド、ポテトオムレツ、ブロッコリーのサラダ、パイナップル、オニオンスープ	食パン、◎スパゲティ、じゃがいも 乱切りカット 冷凍、フレンチドレッシング(分離型)	◎牛乳、◎牛乳、卵、豚ひき肉、牛乳、◎バター、◎バター	パイナップル、ブロッコリー、たまねぎ、◎きゅうり、にんじん、ブルーベリージャム、コーン(冷凍)、いちごジャム、赤ピーマン	菜飯スパゲティ、牛乳
18木	牛乳	御飯、さばのみそ煮、小松菜のしらす和え、グレープフルーツ、すまし汁(ねぎ・かまぼこ)	米、◎小麦粉、◎砂糖、砂糖、◎コーンフレーク	◎牛乳、◎牛乳、さば、◎バター、白みそ、しらす干し、かまぼこ、赤みそ、◎卵	グレープフルーツ、こまつな、ねぎ、にんじん、葉ねぎ、しょうが	コーンフレーククッキー、牛乳
19金	バナナ	ナポリタン、チキンナゲット、きゅうりとコーンのサラダ、スティックチーズ、だいこんのスープ	スパゲティ、◎米、オリーブ油、フレンチドレッシング(分離型)、◎砂糖	チキンナゲット、チーズ、卵抜きウインナー、◎米みそ(淡色辛みそ)、◎ごま	◎バナナ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、だいこん、コーン(冷凍)、マッシュルーム缶、ピーマン、だいこん(葉)	甘みそ焼きおにぎり、麦茶、教育昆布
20土	牛乳	御飯、豚肉のしょうが焼き、キャベツの昆布あえ、オレンジ、みそ汁(厚揚げ・わかめ)	米、◎さつまいも、◎ホットケーキ粉、油、ごま油、小麦粉	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、◎チーズ、◎卵、◎無塩バター	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうが、塩こんぶ、カットわかめ	さつま芋のガレット、牛乳
21日	牛乳	御飯、あじのフライ、ほうれん草のサラダ、バナナ、みそ汁(たまねぎ・あげ)	米、フレンチドレッシング(分離型)、パン粉、油、小麦粉	◎牛乳、◎牛乳、あじ、◎ウインナー、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ	バナナ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)	ウインナーパイ、牛乳
22月	牛乳、野菜スティック	御飯、チーズハンバーグ、カリフラワーとコーンのサラダ、グレープフルーツ、かぶのスープ	米、◎砂糖、フレンチドレッシング(乳化型)、パン粉、油	◎牛乳、◎ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、卵、牛乳、チーズ、ベーコン	グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、カリフラワー、ブロッコリー、◎にんじん、コーン(冷凍)、かぶ、◎みかん缶、◎バナナ、◎パイン缶、かぶ・葉	フルーツヨーグルト、カル鉄ウエハース、麦茶
23火	プチダノン	御飯、赤魚の煮つけ、きゅうりの酢の物、オレンジ、みそ汁(ほうれん草・麩)	米、◎白玉粉、◎油、三温糖、砂糖、油、手まり麩	◎牛乳、あかうお、◎粉チーズ、◎卵、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、ごま、◎プチダノン	オレンジ、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、カットわかめ	もちもちチーズ、牛乳
24水	牛乳、きらず揚げ	しょうゆラーメン、餃子、キャベツのサラダ、バナナ	ゆで中華めん、◎食パン、フレンチドレッシング(分離型)、◎マーガリン、◎グラニュー糖、油、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、ぎょうざ(冷凍)、豚肉(肩ロース)	バナナ、キャベツ、根切りもやし、ねぎ、にんじん、にら、カットわかめ	シュガートースト、牛乳
25木	牛乳	黒糖ロール、鮭のフライ、マカロニサラダ、パイナップル、きのこのスープ	黒糖ロール、◎米、パン粉、小麦粉、マヨネーズ、マカロニ、油、◎砂糖	◎牛乳、さけ、◎油揚げ、卵、◎ごま	パイナップル、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、しめじ、コーン(冷凍)	いなりずし、麦茶
26金	バナナ	カレーバイキング(トッピング)、かぼちゃのサラダ、ヨーグルト、チンゲンサイスープ	米、◎ケーキ、マヨネーズ、じゃがいも ハーフ 冷凍、パン粉、油	◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、牛ひき肉、納豆、スライスチーズ、豚肉(肩ロース)、豆乳、卵	◎バナナ、かぼちゃ、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)	お誕生日ケーキ(純組はホットケーキ)、牛乳、教育昆布
27土	牛乳	五目ビーフン、焼豚の和え物、みかん、雷汁	ビーフン、◎焼ふ、なたね油、◎砂糖、砂糖、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、焼き豚、米みそ(淡色辛みそ)、◎バター、干しえび	みかん、根切りもやし、にんじん、たけのこ(ゆで)、きゅうり、ねぎ、にら、ごぼう、葉ねぎ、干しいたけ	お麩ラスク、牛乳
28日	牛乳	御飯、野菜の肉巻き、三色お浸し(チンゲン菜)、キウイフルーツ、みそ汁(なめこ)	米、◎コーンフレーク、砂糖	◎牛乳、◎調製豆乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、◎バター	キウイフルーツ、チンゲンサイ、にんじん、根切りもやし、だいこん、なめこ、ごぼう、いんげん、葉ねぎ	マシュマロコーンフレーク、まめびよ
29月	牛乳、きらず揚げ	御飯、かじきの香味焼き、白菜のおかか和え、りんご、すまし汁(大根)	米、◎小麦粉、◎上新粉、◎粉糖、砂糖、油	◎牛乳、◎牛乳、かじき、◎バター、白みそ、◎きな粉、◎バター、かつお節、◎ごま	はくさい、りんご、にんじん、だいこん、たまねぎ、だいこん(葉)、セロリー、パセリ	きな粉のボールクッキー、牛乳
30火	プチダノン	御飯、鶏のから揚げ、海藻サラダ、みかん、豆腐スープ(にら)	米、◎ぎょうざの皮、片栗粉、フレンチドレッシング(分離型)、油	鶏もも肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、◎とろけるチーズ、◎魚肉ソーセージ、◎プチダノン	みかん、きゅうり、にんじん、◎たまねぎ、にら、カットわかめ、にんにく、しょうが	簡単ピザ、ジョア
31水	牛乳、野菜スティック	選べるジャムサンド、ポテトオムレツ、ブロッコリーのサラダ、パイナップル、オニオンスープ	食パン、◎スパゲティ、じゃがいも 乱切りカット 冷凍、フレンチドレッシング(分離型)	◎牛乳、◎牛乳、卵、豚ひき肉、牛乳、◎バター、◎バター	パイナップル、ブロッコリー、たまねぎ、◎にんじん、にんじん、ブルーベリージャム、コーン(冷凍)、いちごジャム、赤ピーマン	菜飯スパゲティ、牛乳

☆ 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 546kcal	21.1g	19.7g	236mg	3.4mg	236μg	0.32mg	0.40mg	41mg
3歳未満児 463kcal	18.4g	17.8g	259mg	2.6mg	209μg	0.28mg	0.41mg	32mg

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たいと思っておりますので、よろしくお祈りします。
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。