

令和8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	体の調子を整えるもの	
01 木			元旦のためお休み			
02 金	バナナ	レタスチャーハン、餃子、キャベツの中華風和え、パイン缶、中華スープ(きくらげ)	米、砂糖、油、ごま油	○牛乳、ぎょうざ(冷凍)、しらす干し、ごま	◎バナナ、パイン缶、キャベツ、レタス、きゅうり、むきたまねぎ、にんじん、えのきたけ、カットわかめ、黒きくらげ	ワッフル、牛乳
03 土	牛乳	トマトソーススパゲティー、お魚ナゲット、コロコロサラダ、スティックチーズ、コーンスープ	スパゲティー、油、小麦粉、砂糖	○牛乳、◎牛乳、魚ナゲット、チーズ、ベーコン、粉チーズ	にんじん、むきたまねぎ、ホールトマト缶詰、だいこん、きゅうり、コーン(冷凍)、にんにく、カットわかめ	肉まん、牛乳
04 日	牛乳	プティボワン、コーンとウインナーのオムレツ、オーロラサラダ、キウイフルーツ、じゃがいものミルクスープ	○米、ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ	◎牛乳、牛乳、卵、豆乳、○さけ(塩)、ウインナー、ベーコン、チーズ、○ごま、バター	キウイフルーツ、むきたまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、○焼きのり	おにぎり(鮭)、麦茶
05 月	牛乳、野菜スティック	御飯、赤魚の煮つけ、紅白なます、 <u>みかん</u> 、みそ汁(ほうれんそう・麩)	米、三温糖、手まり麩、砂糖	○牛乳、◎牛乳、あかうお、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、だいこん、◎にんじん、ほうれんそう、にんじん、刻みこんぶ	たい焼き、牛乳
06 火	プチダノン	御飯、さつまいも春巻き、白和え、パイン缶、すまし汁(とろろこんぶ・にんじん)	米、さつまいも、○パイ皮、春巻きの皮、○砂糖、糸こんにゃく、油、砂糖、花麩、小麦粉	○牛乳、木綿豆腐、ごま、◎プチダノン	パイン缶、○りんご(缶詰、ほうれんそう、にんじん、いんげん、とろろこんぶ	アップルパイ、牛乳
07 水	牛乳、きらず揚げ	古代米ロール、ミートオムレツ、イタリアンサラダ、りんご、はくさいスープ	ロールパン、○米、フレンチドレッシング(乳化型)	◎牛乳、卵、豚ひき肉、○鶏もも肉(皮付き)、チーズ、ウインナー、牛乳	りんご、むきたまねぎ、キャベツ、はくさい、きゅうり、にんじん、○にんじん、○なすな、○だいこん、○せり、○かぶ、○かいわれだいこん、パセリ	七草粥、麦茶
08 木	牛乳	みそ煮込みうどん、ウインナーの天ぷら、きゅうりの酢の物、バナナ	ゆでうどん、○じゃがいも 乱切りカット 冷凍、油、小麦粉、砂糖、○油	◎牛乳、○ヤクルト、卵抜きウインナー、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、○とろけるチーズ、油揚げ、○ベーコン、ちくわ、しらす干し、ごま	バナナ、きゅうり、はくさい、にんじん、ねぎ、○パセリ、カットわかめ、あおのり	じゃがベーコンのチーズ焼き、ヤクルト
09 金	バナナ	<u>カレーライス</u> 、マカロニサラダ、ヨーグルト、ベーコンのスープ	米、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ、油	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、ベーコン	◎バナナ、むきたまねぎ、にんじん、根切りもやし、きゅうり、コーン(冷凍)	原宿ドック(ココアバナナ)、牛乳、教育昆布
10 土	牛乳	御飯、鶏の西京焼き、ほうれん草とじゃこのお浸し、もも缶、すまし汁(麩・水菜)	米、○マカロニ、○砂糖、砂糖、焼ふ、油	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、○きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	もも缶、ほうれんそう、水菜、ねぎ	マカロニきな粉、牛乳
11 日	牛乳	ナポリタン、お魚ナゲット、コールスローサラダ、オレンジ、だいこんのスープ	スパゲティー、○小麦粉、○砂糖、卵抜きマヨネーズ、オリーブ油、○黒砂糖、砂糖、○油	○牛乳、◎牛乳、魚ナゲット、卵抜きウインナー、卵抜きベーコン	オレンジ、キャベツ、むきたまねぎ、にんじん、だいこん、マッシュルーム缶、ピーマン、だいこん(葉)	黒糖蒸しパン、牛乳
12 月	牛乳、きらず揚げ	御飯、焼肉風炒め、三色お浸し、パイン缶、みそ汁(えのき・油揚げ)	米、○ぎょうざの皮、砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、○とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○魚肉ソーセージ	パイン缶、根切りもやし、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、むきたまねぎ、○むきたまねぎ、ピーマン、えのきたけ、カットわかめ	簡単ピザ、牛乳
13 火	プチダノン	わかめ御飯、たららの甘辛揚げ、きゅうりの中華風サラダ、りんご、にらともやしのスープ	米、○やわらかふくもち、○砂糖、油、砂糖、片栗粉、はるさめ、ごま油	たら、○あずき(乾)、ハム、ごま、◎プチダノン	りんご、根切りもやし、きゅうり、にんじん、にら	おしるこ、麦茶
14 水	牛乳、野菜スティック	ぶどうパン、ハッシュドミートボール、大根サラダ、 <u>みかん</u> 、牛乳	○焼きそばめん、ぶどうパン、じゃがいも、○ごま油、油、フレンチドレッシング(分離型)、小麦粉	牛乳、◎牛乳、○豚肉(肩)、バター	みかん、だいこん、○キャベツ、にんじん、むきたまねぎ、きゅうり、◎きゅうり、○むきたまねぎ、ブロッコリー、○にんじん、○ピーマン、にんにく	<u>焼きそば</u> 、麦茶
15 木	牛乳	菜飯、豆腐の旨煮、焼豚の和え物、バナナ、わかめスープ	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、焼き豚、○バター、○卵、ごま	バナナ、はくさい、キャベツ、根切りもやし、ねぎ、にんじん、きゅうり、カットわかめ	マドレーヌ、牛乳
16 金	バナナ	<u>みそラーメン</u> 、 <u>餃子</u> 、ほうれん草のナムル、オレンジ	ゆで中華めん、○キャラメルソフトパン、ごま油、砂糖	○牛乳、ぎょうざ(冷凍)、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	◎バナナ、オレンジ、ほうれんそう(冷凍)、ほうれんそう、キャベツ、根切りもやし、コーン(冷凍)、ねぎ、にんじん、にら、カットわかめ	キャラメルソフト、牛乳、教育昆布
17 土	牛乳	御飯、ぶりの照り焼き、切干し大根の旨煮、キウイフルーツ、みそ汁(わかめ・豆腐)	米、○お好み焼き粉、砂糖、○油	○牛乳、◎牛乳、ぶり、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○豚肉(肩ロース)、油揚げ、○干しえび、○かつお節	キウイフルーツ、○キャベツ、にんじん、切り干しだいこん、干ししいたけ、カットわかめ、○あおのり	お好み焼き、牛乳
18 日	牛乳	御飯、えびフライ、ツナコーンサラダ、グレープフルーツ、かぶのスープ	米、○白玉粉、○油、油、フレンチドレッシング(分離型)	○牛乳、◎牛乳、ツナ油漬缶、○粉チーズ、○卵	グレープフルーツ、きゅうり、かぶ、にんじん、コーン缶、かぶ・葉	もちもちチーズ、牛乳
19 月	牛乳、野菜スティック	御飯、赤魚の煮つけ、紅白なます、 <u>みかん</u> 、みそ汁(ほうれんそう・麩)	米、三温糖、手まり麩、砂糖	○牛乳、◎牛乳、あかうお、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、だいこん、◎にんじん、ほうれんそう、にんじん、刻みこんぶ	たい焼き、牛乳
20 火	プチダノン	御飯、 <u>鶏のから揚げ</u> 、白和え、パイン缶、すまし汁(とろろこんぶ・にんじん)	米、○パイ皮、○砂糖、糸こんにゃく、片栗粉、油、砂糖、花麩	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ごま、◎プチダノン	パイン缶、○りんご(缶詰、ほうれんそう、にんじん、とろろこんぶ、にんにく、しょうが	アップルパイ、牛乳
21 水	牛乳、きらず揚げ	古代米ロール、ミートオムレツ、イタリアンサラダ、りんご、はくさいスープ	ロールパン、○米、フレンチドレッシング(乳化型)	◎牛乳、卵、豚ひき肉、○さけ、チーズ、ウインナー、牛乳、○ごま	りんご、むきたまねぎ、キャベツ、はくさい、きゅうり、にんじん、○万能ねぎ、○こんぶ(だし用)、パセリ	お茶漬け、麦茶
22 木	牛乳	みそ煮込みうどん、ウインナーの天ぷら、きゅうりの酢の物、バナナ	ゆでうどん、○じゃがいも 乱切りカット 冷凍、油、小麦粉、砂糖、○油	◎牛乳、○ヤクルト、卵抜きウインナー、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、○豚肉(肩ロース)、油揚げ、○ベーコン、ちくわ、しらす干し、ごま	バナナ、きゅうり、はくさい、にんじん、ねぎ、○パセリ、カットわかめ、あおのり	じゃがベーコンのチーズ焼き、ヤクルト
23 金	バナナ	<u>カレーバイキング(トッピング)</u> 、マカロニサラダ、ヨーグルト、ベーコンのスープ	米、○ケーキ、マヨネーズ、マカロニ、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、ベーコン、納豆、豚肉(肩ロース)、豆乳、スライスチーズ	◎バナナ、根切りもやし、むきたまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、干しぶどう	お誕生日ケーキ(純組はホットケーキ)、牛乳、教育昆布
24 土	牛乳	御飯、鶏の西京焼き、ほうれん草とじゃこのお浸し、もも缶、すまし汁(麩・水菜)	米、○マカロニ、○砂糖、砂糖、焼ふ、油	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、○きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	もも缶、ほうれんそう、水菜、ねぎ	マカロニきな粉、牛乳
25 日	牛乳	御飯、さけのちゃんちゃん焼き、はくさいのこんぶ和え、オレンジ、すまし汁(はんぺん・ねぎ)	米、○クレープ皮、砂糖	○牛乳、◎牛乳、さけ、○ホイップクリーム、はんぺん、白みそ、バター	はくさい、オレンジ、○みかん缶、にんじん、キャベツ、むきたまねぎ、しめじ、葉ねぎ、塩こんぶ、レモン果汁	クレープ、牛乳
26 月	牛乳、きらず揚げ	御飯、焼肉風炒め、三色お浸し、パイン缶、みそ汁(えのき・油揚げ)	米、○ぎょうざの皮、砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、○とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○魚肉ソーセージ	パイン缶、根切りもやし、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、むきたまねぎ、○むきたまねぎ、ピーマン、えのきたけ、カットわかめ	簡単ピザ、牛乳
27 火	プチダノン	わかめ御飯、たららの甘辛揚げ、きゅうりの中華風サラダ、りんご、にらともやしのスープ	米、油、砂糖、片栗粉、はるさめ、ごま油	○牛乳、たら、ハム、ごま、◎プチダノン	りんご、根切りもやし、きゅうり、にんじん、にら	ワッフル、牛乳
28 水	牛乳、野菜スティック	ぶどうパン、ハッシュドミートボール、大根サラダ、 <u>みかん</u> 、牛乳	○焼きそばめん、ぶどうパン、じゃがいも、○ごま油、油、フレンチドレッシング(分離型)、小麦粉	牛乳、◎牛乳、○豚肉(肩)、バター	みかん、だいこん、○キャベツ、にんじん、むきたまねぎ、きゅうり、◎きゅうり、○むきたまねぎ、ブロッコリー、○にんじん、○ピーマン、にんにく	<u>焼きそば</u> 、麦茶
29 木	牛乳	菜飯、豆腐の旨煮、焼豚の和え物、バナナ、わかめスープ	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、焼き豚、○バター、○卵、ごま	バナナ、はくさい、キャベツ、根切りもやし、ねぎ、にんじん、きゅうり、カットわかめ	マドレーヌ、牛乳
30 金	バナナ	<u>みそラーメン</u> 、 <u>餃子(太陽チームは手作り餃子)</u> 、ほうれん草のナムル、オレンジ	ゆで中華めん、○キャラメルソフトパン、ごま油、砂糖	○牛乳、ぎょうざ(冷凍)、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	◎バナナ、オレンジ、ほうれんそう(冷凍)、ほうれんそう、キャベツ、根切りもやし、コーン(冷凍)、ねぎ、にんじん、にら、カットわかめ	キャラメルソフト、牛乳、教育昆布
31 土	牛乳	御飯、ぶりの照り焼き、切干し大根の旨煮、キウイフルーツ、みそ汁(わかめ・豆腐)	米、○お好み焼き粉、砂糖、○油	○牛乳、◎牛乳、ぶり、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○豚肉(肩ロース)、油揚げ、○干しえび、○かつお節	キウイフルーツ、○キャベツ、にんじん、切り干しだいこん、干ししいたけ、カットわかめ、○あおのり	お好み焼き、牛乳

☆ 一日あたりの平均給与量 ☆

	エネルギー	タンパク質	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	21.0g	17.7g	228mg	2.6mg	203μg	0.35mg	0.37mg	43mg
3歳未満児	449kcal	18.3g	16.2g	255mg	2.8mg	190μg	0.30mg	0.39mg	34mg

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いますので、よろしくお願いします。
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。