

令和4年 1月 昼食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明府中南保育園

日付	10時おやつ	昼食	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	
1 土	元日					
03 月	ぱりんこ 麦茶	わかめうどん、もやし和え物、 さつま芋の甘煮、バナナ、牛乳	ゆでうどん、さつまいも、砂糖 け	○ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、油揚げ	バナナ、もやし、にんじん、たまねぎ、こまつな、 カットわかめ	選べるお菓子(たべっこBABY・マ ラービズケット・源氏ハイ・アスバラ ガス・クラッカー) ヨーグルト、麦茶
04 火	オレンジ 火	御飯、松風焼き、紅白なます、里芋の煮物、 みそ汁(白菜・舞茸)	米、さといも、○小麦粉、○ 油、片栗粉、砂糖、ごま	鶏ひき肉、木綿豆腐、○牛乳、○ チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	○グレープフルーツ、○オレンジ、にんじん、だ いこん、はくさい、たまねぎ、まいたけ、いんげ ん、万能ねぎ	チーズ蒸しパン グレープフルーツ 牛乳
05 水	野菜スティック 豆乳	【精進料理】 御飯、高野豆腐の味噌カツ、 納豆の野菜和え、すまし汁(麩・みつば)、みかん	米、○小麦粉、○砂糖、油、 パン粉、小麦粉、砂糖、ごま、 焼酎	凍り豆腐、○ヨーグルト(無糖)、○無 塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、挽 きわり納豆、○調製豆乳、	みかん、○いちごジャム、○赤ピーマン、○だ いこん、○きゅうり、ほうれんそう、ひじき、にんじ ん、えのきたけ、みつば	スコーン(いちごジャム) 麦茶
06 木	バナナ 牛乳	ロールパン、かぼちゃグラタン、 アスパラサラダ、野菜スープ、 グレープフルーツ	ロールパン、○チヂミ粉、小麦 粉、○ごま油、パン粉、油、フ レンチドレッシング	牛乳、○豚ひき肉、バター、鶏もも 肉、とろけるチーズ、	○バナナ、グレープフルーツ、かぼちゃ、たま ねぎ、グリーンアスパラガス、にんじん、○にら、チ ンゲンサイ、ほうれんそう、○コーン缶、コーン缶	チヂミ 教育昆布 麦茶
07 金	野菜スティック 牛乳	ゆかり御飯、カレイの煮つけ、 小松菜のごまあえ、れんごんの煮物、 みそ汁(もやし・わかめ)	米、○米、砂糖、ごま	カレイ、油揚げ、米みそ(淡色辛み そ)	れんこん、こまつな、にんじん、もやし、いんげ ん、○ピーマン、○にんじん、○だいこん、しよ うが、カットわかめ	【七草】 七草粥 麦茶
08 土	ぱりんこ 麦茶	しらすパスタ、大根のサラダ、 チキンスープ、バナナ、牛乳	スパゲティ、○ぎょうざの皮、 フレンチドレッシング、油	○牛乳、牛乳、しらす(生)、鶏もも 肉、○とろけるチーズ、○ウインナー ソーセージ	バナナ、○パン缶、だいこん、キャベツ、きゅう り、たまねぎ、にんじん、○たまねぎ、○ピーマン	簡単ピザ パン缶 牛乳
10 月	成人の日					
11 火	オレンジ 牛乳	みそラーメン、肉団子、 ほうれん草のナムル、パイナップル	ゆで中華めん、○小麦粉、○ 砂糖、片栗粉、ごま、砂糖、ご ま油	○牛乳、豚ひき肉、○あずき(乾)、 白みそ、豚肉(ばら)	○オレンジ、パイナップル、ほうれんそう、コー ン缶、にんじん、たまねぎ、ねぎ、もやし、しょうが 、にんにく、にら	【鏡開き】 おしるこ風すいとん 麦茶
12 水	野菜スティック 豆乳	御飯、鮭のちんちん焼き、 きゅうりとツナの酢の物、 すまし汁(もずく・豆腐)、バナナ	米、○さつまいも、○砂糖、砂 糖	○牛乳、さけ、木綿豆腐、ツナ油漬 缶、白みそ、バター、○調製豆乳	○みかん、バナナ、きゅうり、キャベツ、もずく、 たまねぎ、にんじん、しめじ、○黄ピーマン、○に んじん、○きゅうり、レモン果汁	スイートポテトパイ みかん 牛乳
13 木	バナナ 牛乳	選べるパン(バターロール・プレーンパン)、 鶏肉のマーマレード焼き、 ブロッコリーサラダ、ポトフ、グレープフルーツ	ロールパン、じゃがいも、○ ピーマン、フレンチドレッシング、 砂糖、片栗粉、○油、○ごま油、 砂糖	○牛乳、鶏もも肉、ウインナーソー セージ	○バナナ、グレープフルーツ、ブロッコリー、たま ねぎ、○たまねぎ、にんじん、○にんじん、黄 ピーマン、○ピーマン、マーマレード、○干しい たけ	ピーマン 教育昆布 麦茶
14 金	野菜スティック 牛乳	ハヤシライス、ジャーマンポテト、 キャベツのマヨネーズあえ、 チンゲン菜スープ、スティックチーズ	米、じゃがいも、○砂糖、マヨ ネーズ、○小麦粉、油、砂糖、 小麦粉	○牛乳、○牛乳、豚肉(ロース)、○き な粉、○バター、ベーコン	たまねぎ、○オレンジ、チンゲンサイ、キャベツ、 きゅうり、マッシュルーム、にんじん、トマト、コー ン缶、○にんじん、○だいこん、○セロリ	きな粉クッキー オレンジ 牛乳
15 土	ぱりんこ 麦茶	焼きそば、オーロラサラダ、 大根のスープ、みかん、牛乳	焼きそばめん、○米、マヨネ ーズ、油	牛乳、豚肉(ばら)、ハム	みかん、にんじん、きゅうり、キャベツ、だい こん、たまねぎ、こまつな、しめじ、あおのり	わかめおにぎり 小魚 麦茶
17 月	野菜スティック 牛乳	御飯、あじの蒲焼き、 ほうれん草のなめたけ和え、 みそ汁(かぶ・あげ)、オレンジ	米、○ホットケーキ粉、○砂 糖、○油、三温糖、○メー プルシロップ、油、片栗粉	○牛乳、○牛乳、あじ、米みそ(淡色 辛みそ)、油揚げ	○バナナ、オレンジ、ほうれんそう、かぶ、な めたけ、きゅうり、○きゅうり、かぶ、葉、○にんじ ん、○だいこん、にんじん	メープルホットケーキ バナナ 牛乳
18 火	オレンジ 牛乳	肉みそスパゲティ、じゃがいも炒め、 ココロサラダ、キャベツスープ、ヨーグルト	スパゲティ、じゃがいも、○ 米、フレンチドレッシング、油、 片栗粉、砂糖、○油	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき 肉、○豚肉(もも)、米みそ(淡色辛み そ)、ベーコン、○油揚げ	○オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、だ いこん、きゅうり、コーン缶、ピーマン、しいたけ、○ 刻みこがぶ、○しょうが	しじゅうし 小魚 麦茶
19 水	野菜スティック 豆乳	【誕生会・お祝い給食】 枝豆とじゃこの御飯、鶏のから揚げ、 マカロニサラダ、トマトスープ、みかん	米、○ホットケーキ粉、マカロ ニ、マヨネーズ、○砂糖、油、 ○油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、○生クリーム、し らす干し、○調製豆乳	みかん、たまねぎ、ホールトマト缶、キャベツ、 にんじん、きゅうり、えだまめ、○赤ピーマン、○ パン缶、○だいこん、○きゅうり、○いちご、 しょうが	【誕生会・お祝いおやつ】 誕生ケーキ 牛乳
20 木	バナナ 牛乳	プレーンパン、かぼちゃグラタン、 アスパラサラダ、野菜スープ、 グレープフルーツ	ロールパン、○チヂミ粉、小麦 粉、○ごま油、パン粉、油、フ レンチドレッシング	牛乳、○豚ひき肉、バター、鶏もも 肉、とろけるチーズ、	○バナナ、グレープフルーツ、かぼちゃ、たま ねぎ、グリーンアスパラガス、にんじん、○にら、チ ンゲンサイ、ほうれんそう、○コーン缶、コーン缶	チヂミ 教育昆布 麦茶
21 金	野菜スティック 牛乳	ゆかり御飯、カレイの煮つけ、 小松菜のごまあえ、れんごんの煮物、 みそ汁(もやし・わかめ)	米、○小麦粉、○油、砂糖、ご ま	○牛乳、カレイ、○チーズ、油揚げ、 米みそ(淡色辛みそ)	○オレンジ、れんこん、こまつな、にんじん、もや し、いんげん、○ピーマン、○にんじん、○だ いこん、しょうが、カットわかめ	チーズ蒸しパン オレンジ 牛乳
22 土	ぱりんこ 麦茶	しらすパスタ、大根のサラダ、 チキンスープ、バナナ、牛乳	スパゲティ、○ぎょうざの皮、 フレンチドレッシング、油	○牛乳、牛乳、しらす(生)、鶏もも 肉、○とろけるチーズ、○ウインナー ソーセージ	バナナ、○パン缶、だいこん、キャベツ、きゅう り、たまねぎ、にんじん、○たまねぎ、○ピーマン	簡単ピザ パン缶 牛乳
24 月	野菜スティック 牛乳	豚丼、かぶの梅あえ、 みそ汁(白菜・舞茸)、オレンジ	米、○小麦粉、○砂糖、油、 片栗粉、砂糖、ごま	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、 ヨーグルト(無糖)、○無塩バター、米 みそ(淡色辛みそ)、かつお節	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、かぶ、はくさい、に んじん、○いちごジャム、まいたけ、○赤ピーマ ン、○だいこん、○きゅうり、万能ねぎ、うめ干 し、しょうが	スコーン(いちごジャム) 麦茶
25 火	牛乳	みそラーメン、肉団子、 ほうれん草のナムル、パイナップル	○米、ゆで中華めん、片栗 粉、○油、○砂糖、ごま、砂 糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、白みそ、豚肉(ば ら)、○油揚げ	パイナップル、ほうれんそう、コーン缶、にんじ ん、○にんじん、たまねぎ、ねぎ、もやし、○ひじ き、しょうが、にんにく、にら	ひじきご飯 小魚 麦茶
26 水	野菜スティック 豆乳	御飯、鮭のちんちん焼き、 きゅうりとツナの酢の物、 すまし汁(もずく・豆腐)、バナナ	米、○さつまいも、○砂糖、砂 糖	○牛乳、さけ、木綿豆腐、ツナ油漬 缶、白みそ、バター、○調製豆乳	○みかん、バナナ、きゅうり、キャベツ、もずく、 たまねぎ、にんじん、しめじ、○黄ピーマン、○に んじん、○きゅうり、レモン果汁	スイートポテトパイ みかん 牛乳
27 木	バナナ 牛乳	選べるパン(バターロール・チーズパン)、 鶏肉のマーマレード焼き、 ブロッコリーサラダ、ポトフ、グレープフルーツ	ロールパン、じゃがいも、○ ピーマン、フレンチドレッシング、 砂糖、片栗粉、○油、○ごま油、 砂糖	○牛乳、鶏もも肉、ウインナーソー セージ	○バナナ、グレープフルーツ、ブロッコリー、たま ねぎ、○たまねぎ、にんじん、○にんじん、黄 ピーマン、○ピーマン、マーマレード、○干しい たけ	ピーマン 教育昆布 麦茶
28 金	野菜スティック 牛乳	ハヤシライス、ジャーマンポテト、 キャベツのマヨネーズあえ、 チンゲン菜スープ、スティックチーズ	米、じゃがいも、○砂糖、マヨ ネーズ、○小麦粉、油、砂糖、 小麦粉	○牛乳、○牛乳、豚肉(ロース)、○き な粉、○バター、ベーコン	たまねぎ、○オレンジ、チンゲンサイ、キャベツ、 きゅうり、マッシュルーム、にんじん、トマト、コー ン缶、○にんじん、○だいこん、○セロリ	きな粉クッキー オレンジ 牛乳
29 土	ぱりんこ 麦茶	焼きそば、オーロラサラダ、 大根のスープ、みかん、牛乳	焼きそばめん、○米、マヨネ ーズ、油	牛乳、豚肉(ばら)、ハム	みかん、にんじん、きゅうり、キャベツ、だい こん、たまねぎ、こまつな、しめじ、あおのり	わかめおにぎり 小魚 麦茶
31 月	野菜スティック 牛乳	御飯、あじの蒲焼き、 ほうれん草のなめたけ和え、 みそ汁(かぶ・あげ)、オレンジ	米、○ホットケーキ粉、○砂 糖、○油、三温糖、○メー プルシロップ、油、片栗粉	○牛乳、○牛乳、あじ、米みそ(淡色 辛みそ)、油揚げ	○バナナ、オレンジ、ほうれんそう、かぶ、な めたけ、きゅうり、○きゅうり、かぶ、葉、○にんじ ん、○だいこん、にんじん	メープルホットケーキ バナナ 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歳未満児	449kcal	16.2g	14.2g	223mg	2.0mg	178μg	0.29mg	0.33mg 37mg

カミカメニュー
◎朝おやつの野菜スティックは、3種類から自分で選びます。
◎献立は仕入れの都合で変更することがあります。

あけましておめでとうございます。
今月の食育目標は「日本の食文化にふれましよう」です。保育園では季節の行事にちなんだ食事・食育をはじめ、精進料理の提供など身近な所から日本の食文化にふれる機会を設けています。子どもたちが楽しみながら食事が出るように安全でおいしい給食を提供していきますのでよろしくお願い致します。



◎1月の予定会
5日(水) 精進料理 7日(金) 七草
11日(火) 鏡開き 19日(水) 誕生会