

# 令和4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			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	
1 土			<b>元旦</b>			
3 月	マミー、セロリスティック	きつねうどん、ミートボール、キャベツのお浸し、グレープフルーツ	ゆでうどん、砂糖	○ヨーグルト(加糖)、味付きいなり、かつお節、◎乳酸菌飲料	グレープフルーツ、キャベツ、きゅうり、ねぎ、にんじん、◎セロリー	麦茶、ヨーグルト、せんべい
4 火	豆乳、きゅうりスティック	御飯、けんちん汁(鶏肉)、ぶりの照り焼き、黒豆、だてまき、かまぼこ、いちご	米、○食パン(8枚切り1/2カット)、さといも(冷凍)、砂糖、○マーガリン・ソフトタイプ、○グラニュー糖、油、片栗粉、ごま油	○牛乳、ぶり、白身魚すり身、卵、鶏もも肉、だいた(乾)、ごま、◎豆乳	いちご、だいこん、たまねぎ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、干しいたけ、しょうが、◎きゅうり	牛乳、シュガートースト
5 水	牛乳、人参スティック	御飯、麩のすまし汁(みつば)、高野豆腐の味噌カツ、納豆和え、みかん	米、パン粉、小麦粉、焼ふ、三温糖	○牛乳、挽きわり納豆、凍り豆腐、赤みそ、◎牛乳	みかん、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、えのきたけ、みつば、ひじき、◎にんじん	牛乳、マシュマロサンド
6 木	マミー、セロリスティック	御飯・梅干し、みそ汁、鶏の照り焼き、ブロッコリーのごま和え、りんご	米、三温糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(甘みそ)、油揚げ、すりごま、◎乳酸菌飲料	りんご、なめこ(ゆで)、もやし、うめ干し、◎セロリー	牛乳、ピザまん
7 金	豆乳、きゅうりスティック	ブリオッシュ、クリームシチュー(鶏肉)、タラのマヨ焼き、大根のマリネ風、バナナ	ブリオッシュ、○めし、じゃがいも、マヨネーズ、セパレートドレッシング	牛乳、たら、鶏もも肉、バター、◎豆乳	バナナ、だいこん、たまねぎ、にんじん、○だいこん、きゅうり、○かぶ、ブロッコリー、○だいこん(葉)、コーン缶、○かぶ・葉、○さみつば、◎きゅうり	麦茶、七草粥
8 土	牛乳、人参スティック	親子丼、みそ汁(油揚げ)、白菜のおかか和え、オレンジ	米、○サンドイッチパン	卵、鶏もも肉、米みそ(甘みそ)、○ハム(ロース)、油揚げ、○スライスチーズ、かつお節、◎牛乳	はくさい、オレンジ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、みつば、カットわかめ、刻みのり、◎にんじん	麦茶、ハムチーズサンド
10 月			<b>成人の日</b>			
11 火	豆乳、きゅうりスティック	ほうとう、牛乳、干草焼き、なめこおろし和え、いちご	ゆでうどん、○もち、○三温糖、砂糖、油、三温糖、○米	牛乳、卵、米みそ(甘みそ)、鶏ひき肉、豚肉(ばら)、○きな粉、◎豆乳	きゅうり、いちご、にんじん、はくさい、だいこん、ねぎ、なめこ、かぼちゃ(冷凍)、しめじ、ごぼう、いんげん、干しいたけ、◎きゅうり	麦茶、もち(幼児)、きな粉おはぎ(乳児)
12 水	牛乳、人参スティック	カレーライス、牛乳、福神漬、ブロッコリーと卵のサラダ、みかん	米、じゃがいも(1/2カット)、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉(ばら)、卵、○無添加ウインナー、えび、◎牛乳	みかん、たまねぎ、福神漬、にんじん、◎にんじん	麦茶、ウインナークワッサンパイ
13 木	マミー、セロリスティック	フィッシュバーガー、きのこスープ、和風サラスパサラダ、バナナ	バーガーパン、○米、サラダ用スパゲティ、和風ドレッシング	ベーコン、ハム、○かつお節、◎乳酸菌飲料	バナナ、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、しいたけ、◎セロリー	麦茶、しょうゆ焼きおにぎり
14 金	豆乳、きゅうりスティック	麦ごはん・たくあん、すまし汁(小松菜)、さけのちゃんちゃん焼き(北海道)切り干しだいこんの酢の物、りんご	○じゃがいも、米、○片栗粉、七分つき押麦、砂糖、○油	○牛乳、さけ、かにかまぼこ、かまぼこ、白みそ、バター、◎豆乳	りんご、キャベツ、にんじん、こまつな、切り干しだいこん、しめじ、きゅうり、えのきたけ、はつかだいこん、レモン果汁、○あおのり、◎きゅうり	牛乳、いももち
15 土	牛乳、人参スティック	スープパゲティ、ヤクルト、チキンナゲット、ツナサラダ、オレンジ	スパゲティ、マヨネーズ、オリーブ油	ヤクルト、チキンナゲット、ツナ油漬缶、ベーコン、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、しめじ、コーン缶、にんじん、◎にんじん	麦茶、赤ちゃんのおしりパン
17 月	マミー、セロリスティック	きび御飯、五目みそ汁(大根・あげ)、さばの塩焼き、白和え、グレープフルーツ	米、○サンドイッチパン、さといも、きび(精白粒)、○マヨネーズ、砂糖	○牛乳、さば、木綿豆腐、○卵(だし巻き卵)、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、ごま、油揚げ、◎乳酸菌飲料	グレープフルーツ、にんじん、だいこん、ほうれんそう、ごぼう、ねぎ、○パセリ、◎セロリー	牛乳、イングリッシュマフィン
18 火	豆乳、きゅうりスティック	わかめラーメン、揚げワンタン、カニかまサラダ、パイナップル	ゆで中華めん、○食パン(8枚切り1/2カット)、油、○マーガリン・ソフトタイプ、○グラニュー糖	○牛乳、かにかまぼこ、焼き豚、◎豆乳	パイナップル、キャベツ、もやし、ねぎ、カットわかめ、◎きゅうり	牛乳、シュガートースト
19 水	牛乳、人参スティック	ふりかけごはん、かぶのスープ、煮込みハンバーグ、マカロニサラダ、いちご	米、マヨネーズ、マカロニ、パン粉	豚ひき肉、しほり豆腐、卵、牛乳、ベーコン、◎牛乳	かぶ、いちご、たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、しめじ、きゅうり、かぶ・葉、コーン(冷凍)、◎にんじん	麦茶、ケーキ
20 木	マミー、セロリスティック	ブリオッシュ、クリームシチュー(鶏肉)、タラのピザ風焼き、大根のマリネ風、バナナ	ブリオッシュ、じゃがいも(1/2カット)、○ぎょうざの皮、セパレートドレッシング、○油	○牛乳、牛乳、たら、鶏もも肉、とろけるチーズ、○豚ひき肉、バター、◎乳酸菌飲料	バナナ、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、○カットマト、ブロッコリー、ピーマン、○たまねぎ、とうもろこし(ゆで)、コーン缶、○パプリカ、パプリコ、◎セロリー	牛乳、パステウ(ブラジル)
21 金	豆乳、きゅうりスティック	御飯・梅干し、みそ汁(なめこ)、鶏の唐揚げ、ブロッコリーのごま和え、りんご	米、○板こんにやく、油、片栗粉、三温糖	鶏もも肉、○はんぺん、○ちくわ、米みそ(甘みそ)、油揚げ、卵、すりごま、◎豆乳	りんご、なめこ(ゆで)、○だいこん、もやし、うめ干し、みつば、しょうが、にんにく、◎きゅうり	麦茶、おでん
22 土	牛乳、人参スティック	きつねうどん、ヤクルト、ミートボール、キャベツのお浸し、オレンジ	ゆでうどん、砂糖	○ヨーグルト(加糖)、ヤクルト、味付きいなり、かつお節、◎牛乳	オレンジ、キャベツ、きゅうり、ねぎ、にんじん、◎にんじん	麦茶、ヨーグルト、せんべい
24 月	マミー、セロリスティック	納豆ごはん、みそ汁(玉葱・わかめ)、肉じゃが、えのきのりし和え、グレープフルーツ	米、じゃがいも、○クロワッサン(卵なし)、しらたき、砂糖、油	○牛乳、挽きわり納豆、豚肉(肩ロース)、○ホイップクリーム、白みそ、◎乳酸菌飲料	たまねぎ、グレープフルーツ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、えのきたけ、○いちご、ねぎ、さやえんどう、あおのり、刻みのり、カットわかめ、◎セロリー	牛乳、フルーツサンド
25 火	豆乳、きゅうりスティック	ほうとう、牛乳、干草焼き、なめこおろし和え、いちご	ゆでうどん、○米、砂糖、油、三温糖	牛乳、卵、米みそ(甘みそ)、鶏ひき肉、○さけ(塩)、豚肉(ばら)、◎豆乳	きゅうり、いちご、にんじん、はくさい、だいこん、ねぎ、なめこ、かぼちゃ(冷凍)、しめじ、ごぼう、いんげん、○刻みのり、干しいたけ、◎きゅうり	麦茶、鮭茶漬け
26 水	牛乳、人参スティック	カレーライス、牛乳、福神漬、ブロッコリーと卵のサラダ、みかん	米、じゃがいも(1/2カット)、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉(ばら)、卵、○無添加ウインナー、えび、◎牛乳	みかん、たまねぎ、福神漬、にんじん、◎にんじん	麦茶、ウインナークワッサンパイ
27 木	マミー、セロリスティック	フィッシュバーガー、きのこスープ、和風サラスパサラダ、バナナ	バーガーパン、○米、サラダ用スパゲティ、和風ドレッシング	ベーコン、ハム、○かつお節、◎乳酸菌飲料	バナナ、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、しいたけ、◎セロリー	麦茶、しょうゆ焼きおにぎり
28 金	豆乳、きゅうりスティック	五目ごはん・たくあん、すまし汁(小松菜)、鮭の西京焼き、切り干しだいこんの酢の物、りんご	○じゃがいも、米、○片栗粉、七分つき押麦、砂糖、○油	○牛乳、さけ、かにかまぼこ、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、◎豆乳	りんご、こまつな、切り干しだいこん、きゅうり、えのきたけ、にんじん、はつかだいこん、○あおのり、◎きゅうり	牛乳、いももち
29 土	牛乳、人参スティック	二色丼、みそ汁(麩・わかめ)、白菜のごま和え、オレンジ	米、焼ふ、○ホットケーキ粉、砂糖、○メープルシロップ	豚ひき肉、○牛乳、白みそ、○卵、○バター、すりごま、でんぷ、◎牛乳	はくさい、オレンジ、にんじん、カットわかめ、◎にんじん	麦茶、ホットケーキ
31 月	マミー、セロリスティック	きび御飯、五目みそ汁(大根・あげ)、さばの塩焼き、白和え、グレープフルーツ	米、○サンドイッチパン、さといも、きび(精白粒)、○マヨネーズ、砂糖	○牛乳、さば、木綿豆腐、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、ごま、油揚げ、◎乳酸菌飲料	グレープフルーツ、にんじん、だいこん、ほうれんそう、ごぼう、ねぎ、○パセリ、◎セロリー	牛乳、イングリッシュマフィン

## 今月の予定



- 5日 精進料理
  - 7日 七草粥
  - 11日 鏡開き
  - 14日 郷土料理・北海道
  - 19日 誕生会
  - 20日 世界の料理・ブラジル
  - 28日 五日御飯(非常食)
- ※東京都福祉保健局の期限前災害用備蓄食品の有効活用に応じました。

## ☆ 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	578kcal	22.5g	18.7g	199mg	2.4mg	176 μg	0.33mg	0.38mg	37mg
3歳未満児	509kcal	20.2g	16.7g	224mg	2.2mg	176 μg	0.28mg	0.38mg	29mg

★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。