

# 令和7年 1月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園  
光明第七こども園

日付	10時おやつ	昼食	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	
2木	豆乳(バナナ)	ツナチャーハン、中華スープ 蒸しシューマイ、みかん	米、ごま油 ○せんべい	○牛乳、卵、ツナ油漬缶 ◎豆びよ(バナナ)	みかん、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ	牛乳 ぼたぼた焼き
3金	豆乳(いちご)	ふりかけ御飯、みそ汁(麩・わかめ) 肉じゃが、ブロッコリーのおかか和え バナナ	米、じゃがいも、しらたき ○パームクーヘン 麩、砂糖、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、みそ ごま、かつお節 ◎豆びよ(いちご)	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん さやえんどう、カットわかめ	牛乳 パームクーヘン
4土	豆乳(ココア)	ぎつねうどん、牛乳 胡麻マヨサラダ、パイナップル	ゆでうどん ○こつぶっこ マヨドレ	牛乳、油揚げ、鶏ささ身)、なると 豚肉(もも)、すりごま ◎豆びよ(ココア)	にんじん、ミニブロッコリー、はくさい パイナップル、きゅうり、○いちご、ねぎ	ほうじ茶 こつぶっこ
6月	豆乳(いちご)	ハヤシライス、牛乳、チーズ ほうれん草ソテー、バナナ	○さつまいも、米 ○砂糖、○油 油、バター	牛乳、豚肉(肩ロース)、ベーコン ○黒ごま、◎豆びよ(いちご) チーズ	ほうれん草、バナナ、たまねぎ マッシュルーム缶、にんじん	ほうじ茶 大学芋
7火	牛乳 きゅうりスティック	御飯、味噌汁(玉ねぎ・わかめ) 鯖の塩焼き、筑前煮、りんご	○米、米、 さといも、板こんにやく 砂糖、ごま油	さわら、鶏もも肉 米みそ、いんげん ごま、◎牛乳	りんご、れんこん、にんじん たけのこ、たまねぎ、◎きゅうり ごぼう、○七草、わかめ	ほうじ茶 七草粥
8水	ジョア	ふりかけ御飯、みそ汁(小松菜・もやし・揚げ) 鶏の松風焼き、白菜のおかか和え キウイフルーツ	米、パン粉、砂糖 ○リッツ、○マシュマロ	○牛乳、鶏ひき肉、米みそ ごま、油揚げ、かつお節 ◎ヨーグルト(ドリンク)	はくさい、キウイフルーツ、もやし、にんじん ねぎ、いんげん、こまつな、干しいたけ	牛乳 マシュマロサンド
9木	豆乳(バナナ)	コロッケサンド、ジョア ポトフ、ほたてサラダ、パイナップル	ロールパン、じゃがいも 油、○コロッケ、○米	鶏もも肉、○たい、ジョア ほたて貝柱缶、○ごま ◎豆びよ(バナナ)	ブロッコリー、パイナップル、玉ねぎ、キャベツ 人参、かぶ、セロリー ○こんぶ(だし用)、○しそ	ほうじ茶 鯛めし
10金	牛乳 バナナチップ	のり佃煮御飯、すまし汁(花麩・三つ葉) さつまいもの春巻き、白和え、みかん	米、さつまいも、○もち、春巻きの 皮、板こんにやく ○砂糖、油、砂糖 花麩、三温糖、○焼ふ	○ゆであずき缶、木綿豆腐 米みそ、すりごま、◎牛乳	みかん、にんじん、ほうれん草、いんげん みつば、のり佃煮、◎バナナ(乾果)	ほうじ茶 お汁粉
11土	ジョア	あんかけ焼そば、牛乳 かぼちゃのサラダ、バナナ	焼そば麺 マヨドレ、片栗粉、ごま油 ○ビスケット	牛乳、豚肉(ばら)、ハム ◎ジョア マスカット	バナナ、はくさい、たまねぎ、きゅうり にんじん、たけのこ、ピーマン、かぼちゃ	ほうじ茶 アスパラビスケット
14火	牛乳 干しいも	ロールパン、クラムチャウダー 蓮根はさみ焼き キャベツのツナサラダ、りんご	ロールパン、○米、バター じゃがいも、片栗粉、油 ごま油、◎蒸し切干しいも	牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶 あさり水煮缶、◎牛乳、○鶏肉	りんご、れんこん、キャベツ、たまねぎ、人参 コーン缶、きゅうり、マッシュルーム、ねぎ ○万能ねぎ、○こんぶ	ほうじ茶 から揚げおにぎり こんぶ
15水	豆乳(いちご)	クロワッサン、ABCスープ ハンバーグ(選べるソース) レタスサラダ、キウイフルーツ	クロワッサン、パン粉 マカロニ、油	○プリン、豚ひき肉、ハム ○ホイップクリーム(乳脂肪) ◎豆びよ(いちご)	たまねぎ、キウイフルーツ、レタス、にんじん きゅうり、コーン缶、ピーマン、○みかん缶	ほうじ茶 プリンアラモード
16木	ジョア	御飯、みそ汁(豆腐・わかめ・ねぎ) たらの甘辛揚げ、カニかまサラダ みかん	米、○マヨドレ、油 片栗粉、砂糖	○牛乳、たら、○たご焼き、絹豆腐 米みそ、 かにかまぼこ、ごま ◎ヨーグルト(ドリンク)	みかん、もやし、ブロッコリー ねぎ、にんじん、乾燥わかめ、○あおのり	牛乳 たこやき (選べるソース)
17金	牛乳 バナナチップ	御飯、わかめのすまし汁 豚豆腐の味噌角煮風 シルバーサラダ、パイナップル	米、はるさめ、マヨドレ ○油、砂糖、片栗粉 ○アメリカンドック	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(ばら) はんぺん、かにかま、赤みそ 米みそ、◎牛乳	パイナップル、きゅうり、もやし、にんじん ◎バナナ(乾果)、みつば、カットわかめ	牛乳 アメリカンドック
18土	ジョア	とん汁うどん、牛乳 いんげんとツナのごま和え、オレンジ	ゆでうどん 砂糖、○あんまん	牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ缶 米みそ、ごま、◎ジョア マスカット	オレンジ、にんじん、いんげん、だいこん きゅうり、ねぎ、ごぼう、干しいたけ	ほうじ茶 あんまん
20月	豆乳(いちご)	ハヤシライス、牛乳、スティックチーズ ほうれん草ソテー、バナナ	○さつまいも、米 ○砂糖、○油 油、バター	牛乳、豚肉(肩ロース)、ベーコン ○黒ごま、◎豆びよ(いちご) チーズ	ほうれん草、バナナ、たまねぎ マッシュルーム缶、にんじん、グリーンピース	ほうじ茶 大学芋
21火	牛乳 きゅうりスティック	御飯、すまし汁(三つ葉・麩) 鯖の味噌焼き、筑前煮、りんご	米、○コッペパン、さといも 板こんにやく、○グラニュー糖 砂糖、花麩、○油、ごま油	○調整豆乳、さわら、鶏もも肉 いんげん、米みそ、◎牛乳 いわし(煮干し)、ごま	りんご、れんこん、にんじん、たけのこ みつば、ごぼう、◎きゅうり	豆乳 揚げパン(シュガー) 小魚
22水	ジョア	ふりかけ御飯、みそ汁(小松菜・もやし・揚げ) 鶏の松風焼き、白菜のおかか和え キウイフルーツ	米、パン粉、砂糖 ○リッツ、○マシュマロ	○牛乳、鶏ひき肉、米みそ ごま、油揚げ、かつお節 ◎ヨーグルト(ドリンク)	はくさい、キウイフルーツ、もやし、にんじん ねぎ、いんげん、こまつな、干しいたけ	牛乳 マシュマロサンド
23木	豆乳(バナナ)	コロッケサンド、ジョア ポトフ、ほたてサラダ、パイナップル	ロールパン、コロッケ ○米、じゃがいも、油	鶏もも肉、○たい、ほたて貝柱缶 ○ごま、◎豆びよ(バナナ)	ブロッコリー、パイナップル、玉ねぎ、キャベツ 人参、かぶ、セロリー ○こんぶ(だし用)、○しそ	ほうじ茶 鯛めし
24金	豆乳(ココア)	のり佃煮御飯、味噌汁(なめこ・豆腐) 鶏肉のカレー焼き ブロッコリーのごま和え、みかん	○ホットケーキ、三温糖 ○砂糖、春雨、米 小麦粉、油、じゃがいも	○牛乳、鶏肉 米みそ、ごま、絹豆腐 ◎豆びよ(ココア)	みかん、ブロッコリー、なめこ、人参、きゅうり のり佃煮	牛乳 ホットケーキ
25土	ジョア	汁なし担々麺、牛乳 大根と水菜のサラダ、バナナ	ゆで中華めん、○ふがし ○ビスケット、砂糖、片栗粉 マヨドレ、ごま油	牛乳、豚ひき肉、とろけるチーズ ツナ缶、かつお節 ◎ジョア マスカット	バナナ、だいこん、水菜、たまねぎ、きゅうり ねぎ、たけのこ、コーン缶、にんじん 干しいたけ	ほうじ茶 ふがし・ビスケット
27月	豆乳(ココア)	ゆかり御飯、のっぺい汁 かじき鮭のねぎみそ焼き ブロッコリーしらす和え、オレンジ	米、さといも、○食パン 板こんにやく、砂糖	かじき、○ホイップクリーム 鶏もも肉、しらす干し、米みそ かつお節、◎豆びよ(ココア)	オレンジ、ブロッコリー、○もも、だいこん ねぎ、にんじん、ごぼう	ほうじ茶 ホイップパン
28火	牛乳 干しいも	ロールパン、クラムチャウダー 蓮根はさみ焼き キャベツのツナサラダ、りんご	コッペパン、○米、ごま油 じゃがいも、バター、油 片栗粉、◎蒸し切干しいも	牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶 あさり水煮缶、◎牛乳、○鶏肉	りんご、れんこん、キャベツ、たまねぎ、人参 コーン缶、きゅうり、マッシュルーム、ねぎ ○万能ねぎ、○こんぶ	ほうじ茶 から揚げおにぎり こんぶ
29水	ジョア	御飯、みそ汁(豆腐・わかめ・ねぎ) たらの甘辛揚げ、カニかまサラダ みかん	米、○マヨドレ、油 片栗粉、砂糖	○牛乳、たら、○たご焼き、絹豆腐 米みそ、 かにかまぼこ、ごま ◎ヨーグルト(ドリンク)	みかん、もやし、ブロッコリー ねぎ、にんじん、乾燥わかめ(素干し水戻し) ○あおのり	牛乳 たこやき (選べるソース)
30木	牛乳 バナナチップ	クロワッサン、トマトと卵のスープ ポークハンバーグ、レタスサラダ キウイフルーツ	○ホットケーキミックス クロワッサン、パン粉 油、片栗粉	豚ひき肉、卵、○プリン ○ごま、◎牛乳、ハム	キウイフルーツ、たまねぎ、レタス、にんじん きゅうり、トマト、◎バナナ(乾果)、コーン缶	ほうじ茶 プリンソフトクッキー
31金	豆乳(バナナ) 小魚	恵方巻、いわしのつみれ汁 鶏肉の塩麹焼き ブロッコリーのごま和え、いちご	米、○パイシート 砂糖、片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(ばら) 米みそ、◎豆びよ(バナナ) いわし、カニカマ、○ウインナー	いちご、きゅうり、たまねぎ、人参、焼きのり もやし、みつば、ブロッコリー、しいたけ	牛乳 こん棒パイ

☆ 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	508kcal	20.1g	19.2g	177mg	2.30mg	242μg	0.30mg	0.34mg	35mg
3歳未満児	467kcal	19.5g	17.5g	232mg	2.50mg	203μg	0.29mg	0.37mg	28mg

《今月の食育予定》

- ・ 7日 七草 おやつ 七草粥
- ・ 10日 精進料理
- ・ 10日 11日鏡開きのため お汁粉  
(おやつ、幼児組はお餅、乳児組はさつま芋で作ります。)



\* 食材の都合により献立を変更することがありますご了承下さい \*

※毎週火曜日は、噛み応えのあるおやつを提供し噛む力を育てています

