

令和7年 1月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第八こども園

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	
02 木	まめびよ	ゆかりごはん、すまし汁(花魁・わかめ)、厚焼 き玉子、黒豆、さつま揚げと野菜の煮物、りん ご	米、さといも(冷凍)、砂 糖、花魁	○牛乳、卵(厚焼き卵)、さつま揚 げ、うぐいす豆(煮豆)	りんご、人参、ごぼう、いんげん、カッ わかめ	牛乳、どら焼き
03 金	まめびよ 	わかめご飯、みそ汁(さつま芋・玉ねぎ)、コ ロツク、ほうれん草のソテー、みかん	米、○パウムクーヘン、 さつま芋	○牛乳、みそ	ほうれん草(冷凍)、みかん、玉ネギ、 コーン	牛乳、パウムクーヘ ン、グレープゼリー
04 土	まめびよ	じゃこスパゲッティ、ポトフスープ、チキンナ ゲット、ブロッコリーとツナのサラダ、オレンジ	スパゲッティ、じゃが芋、 ドレッシング	○牛乳、しらす干し、ツナ油漬 缶、ウインナー、バター	ブロッコリー(ゆで)、オレンジ、人参、 玉ネギ、刻みのり	牛乳、今川焼き(クリ ム)
06 月	豆乳、食べる小 魚	＜精選料理＞のりつくご飯、すまし汁(花魁・ 三つ葉)、さつま芋の春巻き、白和え、オレ ンジ	米、さつま芋、春巻きの 皮、板こんにやく、油、○ 砂糖、砂糖、花魁	○牛乳、豆腐、みそ、ごま、◎調 製豆乳、◎いわし(煮干し)	オレンジ、人参、○りんご(缶詰、ほう れん草(冷凍)、いんげん、焼きのり、 とろろこんぶ)	牛乳、アップルパイ
07 火	ジョア、人参ス ティック	チキンカレーライス、福神漬、白菜としめじ のスープ、カニカマサラダ、グレープフルーツ	米、じゃが芋、○米、油	鶏もも肉、かにかまぼこ、○鶏 肉、牛乳	グレープフルーツ、玉ネギ、キャベツ、白 菜、ブロッコリー、人参、胡瓜、福神漬、 ◎七草、しめじ、コーン、トマト、◎人参	＜七草＞麦茶、七草 がゆ、ミニたい焼き
08 水	豆乳、大根ス ティック	ごはん、みそ汁(かぶ・生揚げ)、鮭のあけぼ の焼き、豚肉と根菜の炒め物、りんご	米、○小麦粉、○グラ ニュー糖、欧風マヨネ ーズ、砂糖、ごま油	○牛乳、鮭、○バター、○卵、豚 肉、○牛乳、生揚げ、みそ、粉 チーズ、ごま、◎調製豆乳	りんご、○バナナ、れんこん、ごぼう、 かぶ、玉ネギ、人参、えのきたけ、いん げん、かぶ・葉、◎大根	牛乳、バナナマフィン
09 木	のむヨーグルト、 胡瓜スティック	ちゃんぽんうどん、揚げワンタン、はんぺんの サラダ、バナナ	うどん、○米、欧風マヨ ネーズ、油、片栗粉、ご ま油	豚肉、はんぺん、卵、えび、なる と、◎ごま、○かつお節、◎のむ ヨーグルト、調製豆乳	バナナ、もやし、ブロッコリー、人参、白 菜、チンゲンサイ、筍、ねぎ、◎味付け のり、◎胡瓜	麦茶、韓国のりのごま おかかおにぎり
10 金	豆乳、バナナ チップス	焼きとり丼、みそ汁(豆腐・えのき)、ほうれん 草とツナの酢の物、いよかん	米、○さつま芋、砂糖、 ごま油	○牛乳、鶏もも肉、○つぶしあん (砂糖添加)、◎こしあん(生)、豆 腐、ツナ油漬缶、みそ、◎調製豆 乳	ねぎ、もやし、ほうれん草、いよかん、 えのきたけ、人参、万能ねぎ、みつ葉、 刻みのり、◎バナナ(乾果)	＜鏡開き＞牛乳、さつ まいものおしるこ
11 土	まめびよ	ジャージャー麺、鶏肉とチンゲン菜のスープ、 白菜ののり和え、オレンジ	中華めん、砂糖、ごま 油、片栗粉	○牛乳、豚ひき肉、鶏肉、淡色み そ	白菜、オレンジ、もやし、玉ネギ、チンゲ ンサイ、ねぎ、たけのこ(水煮缶)、人参、椎 茸、水菜、刻みのり、干し椎茸、にんにく、 しょうが	牛乳、ドームケーキ(カ スタード)
13 月	☆☆ 成人の日 ☆☆					
14 火	ジョア、人参ス ティック	人参ロール、白菜の豆乳スープ、鶏肉と野菜 のトマト煮、小エビのサラダ、バナナ	パン、じゃが芋、○米、セ バレットドレッシング、砂 糖	調製豆乳、鶏もも肉、○鶏さ 身、えび(むき身)、ベーコン	バナナ、玉ネギ、人参、トマトピューレ、キャ ベツ、白菜、ブロッコリー、胡瓜、しめじ、い んげん、◎福神漬、◎刻みのり、◎人参	麦茶、鶏飯
15 水	豆乳、大根ス ティック	＜世界の料理：韓国＞ごはん、豆腐と卵の スープ、ヤンニョムチキン、チョレギサラダ、オ レンジ	米、○焼きそばめん、 油、片栗粉、砂糖、ごま 油、○油	○牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、 卵、○豚肉(肩)、ごま、◎調製豆 乳	オレンジ、キャベツ、胡瓜、○キャベツ、玉 ネギ、○もやし、人参、○人参、○ピーマ ン、○玉ネギ、万能ねぎ、焼きのり、にんに く、しょうが、レモン果汁、◎大根	牛乳、ソース焼きそば
16 木	のむヨーグルト、 胡瓜スティック	ごはん、けんちん汁、ぶりの照り焼き、小松菜 の納豆和え、りんご	米、○食パン、さといも (冷凍)、○小麦粉、○砂 糖、ごま油	○牛乳、ぶり、鶏もも肉、豆腐、挽 きわり納豆、○バター、油揚げ、 かつお節、◎のむヨーグルト	りんご、ごまつな、もやし、大根、人参、 ごぼう、ねぎ、◎胡瓜	牛乳、メロンパン風ト ースト
17 金	豆乳、おしゃぶ り昆布	ふりかけごはん、みそ汁(さつま芋・水菜)、 千草焼き、かぶの塩昆布和え、みかん	米、さつま芋、○油、砂 糖、○グラニュー糖、ご ま油	○牛乳、卵、鶏ひき肉、○プロセ スチーズ、みそ、◎調製豆乳	みかん、かぶ、ほうれん草、胡瓜、キャ ベツ、玉ネギ、筍、人参、かぶ・葉、水 菜、塩こんぶ、◎こんぶ	＜世界の料理：韓国＞ 牛乳、チーズハットク
18 土	まめびよ	親子丼、みそ汁(大根・油揚げ)、キャベツのツ ナ和え、グレープフルーツ	米、砂糖	○牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、 ツナ油漬缶、油揚げ、みそ	グレープフルーツ、玉ネギ、キャベツ、 大根、人参、胡瓜、万能ねぎ、カッわか め	牛乳、肉まん
20 月	豆乳、食べる小 魚	＜世界の料理：韓国＞ごはん、サムゲタン風 スープ、チャプチェ、豆腐とわかめのサラダ、 みかん	米、春雨、○砂糖、砂 糖、ごま油	○牛乳、鶏肉、豆腐、豚肉、ご ま、◎調製豆乳、◎いわし(煮干 し)	みかん、大根、○りんご(缶詰、玉ネギ、レ タス、胡瓜、人参、椎茸、ミニトマト、ニラ、 味付けのり、しょうが、カッわかめ、にんに く)	牛乳、アップルパイ
21 火	ジョア、人参ス ティック	チキンカレーライス、福神漬、白菜としめじ のスープ、カニカマサラダ、グレープフルーツ	米、じゃが芋、○砂糖、 油	○ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、か にかまぼこ、牛乳	グレープフルーツ、玉ネギ、キャベツ、白 菜、ブロッコリー、人参、○もも缶、○みか ん缶、○パイン缶、胡瓜、福神漬、しめ じ、コーン、トマト、◎人参	麦茶、フルーツヨー グルト、リッツ
22 水	豆乳、大根ス ティック	ごはん、みそ汁(かぶ・生揚げ)、鮭のあけぼ の焼き、豚肉と根菜の炒め物、りんご	米、○小麦粉、○グラ ニュー糖、欧風マヨネ ーズ、砂糖、ごま油	○牛乳、鮭、○バター、○卵、豚 肉、○牛乳、生揚げ、みそ、粉 チーズ、ごま、◎調製豆乳	りんご、○バナナ、れんこん、ごぼう、 かぶ、玉ネギ、人参、えのきたけ、いん げん、かぶ・葉、◎大根	牛乳、バナナマフィン
23 木	のむヨーグルト、 胡瓜スティック	ちゃんぽんうどん、揚げワンタン、はんぺんの サラダ、バナナ	うどん、○米、欧風マヨ ネーズ、油、片栗粉、ご ま油	豚肉、はんぺん、卵、えび、なる と、◎ごま、○かつお節、◎のむ ヨーグルト、調製豆乳	バナナ、もやし、ブロッコリー、白菜、人 参、チンゲンサイ、筍、ねぎ、◎味付け のり、◎胡瓜	麦茶、韓国のりのごま おかかおにぎり
24 金	豆乳、バナナ チップス	焼きとり丼、みそ汁(豆腐・えのき)、ほうれん 草とツナの酢の物、いよかん	米、○さつま芋、○砂 糖、○はちみつ、○油、 砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、豆腐、ツナ油 漬缶、みそ、◎ごま、◎調製豆乳	ねぎ、もやし、ほうれん草、いよかん、 えのきたけ、人参、万能ねぎ、みつ葉、 刻みのり、◎バナナ(乾果)	牛乳、大学いも
25 土	まめびよ	きのこベーコンのスパゲッティ、かぶのスー プ、キャベツサラダ、みかん	マカロニ・スパゲッティ	○牛乳、ベーコン、鶏もも肉、ハ ム、バター	キャベツ、みかん、かぶ、ほうれん草、 しめじ、胡瓜、人参、エリンギ、かぶ・ 葉、刻みのり	牛乳、ツイストドーナツ
27 月	豆乳、おしゃぶ り昆布	ごはん、みそ汁(小松菜・もやし)、肉大根、 キャベツの青じそ和え、グレープフルーツ	米、○干しひやむぎ、白 滝、砂糖、◎ごま油	○牛乳、豚肉、○卵、○鶏肉、油 揚げ、みそ、○かまぼこ、ごま、 ◎調製豆乳	大根、グレープフルーツ、キャベツ、玉ネ ギ、もやし、人参、ごまつな、胡瓜、◎ごま つな、いんげん、◎椎茸、しそ、◎こんぶ	牛乳、中華風かき玉 にゅうめん
28 火	ジョア、人参ス ティック	人参ロール、白菜の豆乳スープ、鶏肉と野菜 のトマト煮、小エビのサラダ、バナナ	パン、じゃが芋、○米、セ バレットドレッシング、砂 糖、◎ごま油、◎三温糖	調製豆乳、鶏もも肉、○豚肉、え び(むき身)、○卵(厚焼き卵)、 ベーコン、◎ごま	バナナ、玉ネギ、人参、トマトピューレ、キャ ベツ、白菜、ブロッコリー、胡瓜、しめじ、い んげん、◎ほうれん草(冷凍)、◎人参 ◎焼きのり、◎たいこん(たくあん)、◎人参	＜世界の料理：韓国＞ 麦茶、キンパ
29 水	豆乳、大根ス ティック	＜誕生会＞カレーピラフ、コロコロスープ、ヒレ かつ、大根とホタテフレークの和風サラダ、オ レンジ	米、じゃが芋、パン粉、 小麦粉、油	○牛乳、豚肉(ヒレ)、豚ひき肉、鶏 もも肉、○ホイップクリーム、ほた て貝柱水煮缶、卵、◎調製豆乳	玉ネギ、オレンジ、大根、人参、プロ コリー、○いちご、胡瓜、ピーマン、◎ 大根	牛乳、誕生会ケーキ ※純粋はホットケーキ
30 木	のむヨーグルト、 胡瓜スティック	ごはん、けんちん汁、さわらの照り焼き、小松 菜の納豆和え、りんご	米、○食パン、さといも (冷凍)、○小麦粉、○砂 糖、ごま油	○牛乳、さわら、鶏もも肉、豆腐、 挽きわり納豆、○バター、油揚 げ、かつお節、◎のむヨーグルト	りんご、ごまつな、もやし、大根、人参、 ごぼう、ねぎ、◎胡瓜	牛乳、メロンパン風ト ースト
31 金	豆乳、食べる小 魚 	＜節分＞大豆ごはん、ほうれん草のかき玉 汁、いわしのフライ、白菜と海苔のナムル、み かん	米、パン粉、小麦粉、 油、砂糖、片栗粉、○砂 糖、ごま油	○牛乳、いわし、大豆(水煮ハック)、 卵、○ホイップクリーム、油揚げ、ご ま、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	みかん、白菜、もやし、ほうれん草、○ いちご、人参、水菜、焼きのり、刻みこ んぶ	牛乳、おにプリン

☆食材の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

★明けましておめでとうございます★

今年も給食室職員一同、衛生面に気をつけ、子どもたちに笑顔で食べてもらえるよう、安全でおいしい給食を提供していきます。どうぞよろしくお願いいたします。

★世界の料理★

今月は韓国です！韓国の食文化は「薬食同源」といい、食べるもので病気を予防し、健康維持・増進させようという考えが根付いています。五味五色のバランスを重視し、5色の食材(青・赤・黄・白・黒)を五味(甘味・酸味・塩味・苦味・旨味)の味付けで献立を作ることが良いとされています。キムチやジャン(醬)などの発酵食品やニンニク・ショウガ・ネギなどの香味野菜を多く使うのも特徴です。

☆ 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	535kcal	22.1g	17.4g	204mg	2.6mg	206μg	0.33mg	0.44mg	35mg
3歳未満児	512kcal	21.5g	16.6g	268mg	3.1mg	178μg	0.31mg	0.41mg	30mg

