

令和7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 (◎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	
01	水		元日のためお休み			
02	牛乳	カレーうどん、ちくわ磯辺揚げ、きゅうりとわかめの酢みそ和え、りんご	ゆでうどん、○パイ皮、油、小麦粉、砂糖	○牛乳、◎牛乳、ちくわ、○卵抜きウインナー、豚肉(肩ロース)、油揚げ、白みそ、ごま	りんご、きゅうり、むきたまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ、あおのり	ウインナーパイ、牛乳
03	バナナ	ブティボワン、スペイン風オムレツ、スパゲティサラダ、オレンジ、だいきんのスープ	○米、ロールパン、スパゲティ、マヨネーズ、油	卵、○とろけるチーズ、豆乳、○かつお節、○ごま	◎バナナ、オレンジ、トマト、むきたまねぎ、にんじん、だいきん、コーン(冷凍)、きゅうり、ピーマン、だいきん(葉)、エリンギ	チーズおかかおにぎり、麦茶
04	牛乳	しょうゆラーメン、餃子、海藻サラダ、みかん	ゆで中華めん、フレンチドレッシング(分離型)、油、ごま油	○牛乳、◎牛乳、ぎょうざ(冷凍)、ツナ油漬缶	みかん、きゅうり、にんじん、キャベツ、ねぎ、にら、カットわかめ	ワッフル、牛乳
05	牛乳	焼豚チャーハン、ほうれん草のナムル、もも缶、わんたんスープ	米、○小麦粉、○砂糖、油、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、わんたん、○バター、焼き豚、ごま	もも缶、ほうれん草(冷凍)、むきたまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン(冷凍)	マドレーヌ、牛乳
06	牛乳、きらず揚げ	御飯、赤魚の煮つけ、紅白なます、みかん、みそ汁(ほうれん草・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、だいきん、ほうれん草、にんじん、刻みこんぶ	たい焼き、牛乳
07	ブチダノン	七草粥、鶏肉の照り焼き、はくさいのこんぶ和え、バナナ、あおさ汁	○ゆでうどん、米、○ごま油、片栗粉、油、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、○豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、◎ブチダノン	バナナ、はくさい、○キャベツ、にんじん、○むきたまねぎ、なす、だいきん、せり、かぶ、かいわれだいきん、○にんじん、塩こんぶ、あおのり、しょうが、◎あおのり	焼きうどん、麦茶
08	牛乳、野菜スティック	ブティボワン、ツナエッグ、ブロッコリーのサラダ、スティックチーズ、ポトフスープ	ロールパン、○米、フレンチドレッシング(分離型)、○砂糖、○ごま油	◎牛乳、卵、チーズ、○豚ひき肉、ツナ油漬缶、卵抜きウインナー、○ごま	ブロッコリー、むきたまねぎ、にんじん、◎にんじん、○大豆もやし、○ほうれん草、だいきん、キャベツ、ピーマン、コーン(冷凍)、○にんにく、○しょうが	お子様ビビンバ、麦茶
09	牛乳	マーボー豆腐丼、わかめと春雨の和え物、パイナップル、中華スープ(きくらげ)	米、○小麦粉、○砂糖、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○バター、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、高野豆腐	パイナップル、にんじん、根切りもやし、ねぎ、きゅうり、むきたまねぎ、えのきたけ、カットわかめ、干しいたけ、しょうが、黒きくらげ	マドレーヌ、牛乳
10	バナナ	しょうゆラーメン、揚げワンタン、こまつなのナムル、りんご	ゆで中華めん、○米、○もち米、油、○砂糖、ごま油、砂糖	○牛乳、わんたん、豚肉(肩ロース)、○米みそ(淡色辛みそ)、ごま	◎バナナ、りんご、こまつな、根切りもやし、キャベツ、にんじん、ねぎ、コーン(冷凍)、にら	五平餅、牛乳、教育昆布
11	牛乳	御飯、さけのちゃんちゃん焼き、きゅうりの酢の物、オレンジ、すまし汁(麩・野菜)	米、砂糖、焼ふ	○牛乳、◎牛乳、さけ、白みそ、しらす干し、バター、ごま	オレンジ、きゅうり、にんじん、キャベツ、むきたまねぎ、野菜、しめじ、ねぎ、カットわかめ、レモン果汁	原宿ドック(ココアバナナ)、牛乳
12	牛乳	ドライカレーライス、かぼちゃのサラダ、みかん、かぶのスープ	米、マヨネーズ、油、砂糖	◎牛乳、○調製豆乳、豚ひき肉	みかん、むきたまねぎ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、かぶ、ピーマン、コーン(冷凍)、かぶ・葉、干しぶどう、トマトピューレ、にんにく、しょうが	もちもちあんぱん、まめびよ
13	牛乳、野菜スティック	ふりかけ御飯、ハムカツ、コロコロサラダ、グレープフルーツ、オニオンスープ	米、○ホットケーキ粉、パン粉、小麦粉、油、○砂糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、ハム、○卵、○無塩バター	グレープフルーツ、にんじん、だいきん、きゅうり、◎きゅうり、むきたまねぎ、○にんじん、赤ピーマン	にんじんカップケーキ、牛乳
14	ブチダノン	御飯、さわらの西京焼き、小松菜とコーンのごま和え、オレンジ、すまし汁(はくさい・ねぎ)	米、○焼ふ、○砂糖、砂糖	○牛乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、○バター、ごま、◎ブチダノン	オレンジ、こまつな、はくさい、にんじん、コーン(冷凍)、葉ねぎ	お麩ラスク、牛乳
15	牛乳、きらず揚げ	ジャムサンド、タンドリーカジキ、パスタサラダ、スティックチーズ、かぶのスープ	○じゃがいも、食パン、マヨネーズ、○油、スパゲティ	◎牛乳、かじき、チーズ、ヨーグルト(無糖)、ハム	きゅうり、キャベツ、かぶ、いちごジャム、かぶ・葉、にんじん、にんにく、しょうが	ポテトチップス、ジョア
16	牛乳	のり佃煮御飯、さつまいも春巻き、白和え、みかん、すまし汁(とろろこんぶ・麩)	米、さつまいも、春巻きの皮、糸こんにゃく、油、○グラニュー糖、砂糖、花麩、小麦粉	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、ごま	みかん、ほうれん草、のり佃煮、にんじん、いんげん、とろろこんぶ	シュガーパイ、牛乳
17	バナナ	きつねうどん、野菜のかき揚げ、いんげんと鶏ささ身のごまあえ、りんご	ゆでうどん、○小麦粉、さつまいも、○砂糖、てんぷら粉、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○無塩バター、鶏ささ身、油揚げ、○卵、ごま	◎バナナ、りんご、いんげん、むきたまねぎ、にんじん、ねぎ	ココアクッキー、牛乳、教育昆布
18	牛乳	御飯、松風焼き、切干し大根の旨煮、キウイフルーツ、みそ汁(玉ねぎ・あげ)	米、○食パン、○マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○しらす干し、ごま	キウイフルーツ、むきたまねぎ、にんじん、切り干しだいきん、◎あおのり	しらすトースト、牛乳
19	牛乳	クワッサン、鶏肉団子のケチャップ煮、ほうれん草のサラダ、キウイフルーツ、牛乳	クワッサン、○スパゲティ、油、フレンチドレッシング(分離型)、小麦粉、砂糖	牛乳、◎牛乳、ツナ油漬缶、○バター	キウイフルーツ、ほうれん草、にんじん、むきたまねぎ、ピーマン、コーン(冷凍)	菜飯スパゲティ、麦茶
20	牛乳、きらず揚げ	御飯、赤魚の煮つけ、紅白なます、みかん、みそ汁(ほうれん草・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、だいきん、ほうれん草、にんじん、刻みこんぶ	たい焼き、牛乳
21	ブチダノン	カレーバイキング(トッピング)、コールスローサラダ、バナナ、コーンスープ	米、○ケーキ、フライドポテト、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖	○牛乳、卵抜きウインナー、スライスチーズ、豚肉(肩ロース)、挽きわり納豆、卵、◎ブチダノン	バナナ、キャベツ、むきたまねぎ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、パプリカ、コーン(冷凍)、カットわかめ	お誕生日ケーキ(純組はホットケーキ)、牛乳
22	牛乳、野菜スティック	ブティボワン、ツナエッグ、ブロッコリーのサラダ、スティックチーズ、ポトフスープ	ロールパン、○米、フレンチドレッシング(分離型)、○砂糖、○ごま油	◎牛乳、卵、チーズ、○豚ひき肉、ツナ油漬缶、卵抜きウインナー、○ごま	ブロッコリー、むきたまねぎ、にんじん、◎にんじん、○大豆もやし、○ほうれん草、だいきん、キャベツ、ピーマン、コーン(冷凍)、○にんにく、○しょうが	お子様ビビンバ、麦茶
23	牛乳	マーボー豆腐丼、わかめと春雨の和え物、パイナップル、中華スープ(きくらげ)	米、○小麦粉、○砂糖、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○バター、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	パイナップル、にんじん、根切りもやし、ねぎ、きゅうり、むきたまねぎ、えのきたけ、カットわかめ、干しいたけ、しょうが、黒きくらげ	マドレーヌ、牛乳
24	バナナ	しょうゆラーメン、揚げワンタン、こまつなのナムル、りんご	ゆで中華めん、○米、○もち米、油、○砂糖、ごま油、砂糖	○牛乳、わんたん、豚肉(肩ロース)、○米みそ(淡色辛みそ)、ごま	◎バナナ、りんご、こまつな、根切りもやし、キャベツ、にんじん、ねぎ、コーン(冷凍)、にら	五平餅、牛乳、教育昆布
25	牛乳	御飯、さけのちゃんちゃん焼き、きゅうりの酢の物、オレンジ、すまし汁(麩・野菜)	米、砂糖、焼ふ	○牛乳、◎牛乳、さけ、白みそ、しらす干し、バター、ごま	オレンジ、きゅうり、にんじん、キャベツ、むきたまねぎ、野菜、しめじ、ねぎ、カットわかめ、レモン果汁	原宿ドック(ココアバナナ)、牛乳
26	牛乳	ミートスパゲティ、カリフラワーのサラダ、りんご、ポトフスープ	スパゲティ、○小麦粉、○強力粉、マヨネーズ、○砂糖、油、砂糖、小麦粉、○油	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ウインナー	りんご、むきたまねぎ、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、カリフラワー、ミニトマト、にんじん、だいきん、キャベツ	しゅうまいまん、牛乳
27	牛乳、野菜スティック	ふりかけ御飯、ハムカツ、コロコロサラダ、グレープフルーツ、オニオンスープ	米、○ホットケーキ粉、パン粉、小麦粉、油、○砂糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、ハム、○卵、○無塩バター	グレープフルーツ、にんじん、だいきん、きゅうり、◎きゅうり、むきたまねぎ、○にんじん、赤ピーマン	にんじんカップケーキ、牛乳
28	ブチダノン	御飯、さわらの西京焼き、小松菜とコーンのごま和え、オレンジ、すまし汁(はくさい・ねぎ)	米、○焼ふ、○砂糖、砂糖	○牛乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、○バター、ごま、◎ブチダノン	オレンジ、こまつな、はくさい、にんじん、コーン(冷凍)、葉ねぎ	お麩ラスク、牛乳
29	牛乳、きらず揚げ	ジャムサンド、タンドリーカジキ、パスタサラダ、スティックチーズ、かぶのスープ	○じゃがいも、食パン、マヨネーズ、○油、スパゲティ	◎牛乳、かじき、チーズ、ヨーグルト(無糖)、ハム	きゅうり、キャベツ、かぶ、いちごジャム、かぶ・葉、にんじん、にんにく、しょうが	ポテトチップス、ジョア
30	牛乳	のり佃煮御飯、鶏のから揚げ、白和え、みかん、すまし汁(とろろこんぶ・麩)	米、糸こんにゃく、片栗粉、○グラニュー糖、油、砂糖、花麩	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ごま	みかん、ほうれん草、のり佃煮、にんじん、とろろこんぶ、にんにく、しょうが	シュガーパイ、牛乳
31	バナナ	きつねうどん、野菜のかき揚げ、いんげんと鶏ささ身のごまあえ、りんご	ゆでうどん、○小麦粉、さつまいも、○砂糖、てんぷら粉、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○無塩バター、鶏ささ身、油揚げ、○卵、ごま	◎バナナ、りんご、いんげん、むきたまねぎ、にんじん、ねぎ	ココアクッキー、牛乳、教育昆布

☆ 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	546kcal	21.1g	19.7g	236mg	3.4mg	236μg	0.32mg	0.40mg	41mg
3歳未満児	463kcal	18.4g	17.8g	259mg	2.6mg	209μg	0.28mg	0.41mg	32mg

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っておりますので、よろしくお願ひします。
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。