

R4年2月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第六保育園

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	
1火	牛乳	菜飯ごはん、みそ汁(麩・もやし)、 南瓜のコロッケ(精進料理)、 白菜ののり和え、りんご	◎食パン、米、パン粉、小麦粉、油、焼ふ、◎マーガリン、◎グラニュー糖	◎調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	はくさい、かぼちゃ(冷凍)、りんご、にんじん、もやし、コーン缶、キャベツ、きゅうり、焼きのり、こんぶ(だし用)	豆乳、 シュガートースト
2水	まめびよバナナ	クワッサン、わかめスープ、 ポークビーンズ、 キャベツのベーコンドレッシング和え、パイナップル	クワッサン、◎米、 じゃがいも、油、砂糖、 オリーブ油	豚肉(肩ロース)、大豆(ゆで)、◎ さけ(塩)、ベーコン、◎ごま、 バター、ごま	パイナップル、たまねぎ、キャベツ、 ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、 トマト、 カットわかめ、パセリ	ほうじ茶、 鮭おにぎり
3木	豆乳	おにっこライス、かぶのスープ、(節分) 金棒ウインナー、 ブロッコリーとエビのオーロラソース、みかん	米、◎小麦粉、◎コーン フレーク、◎砂糖、マ ヨネーズ、油	◎ヨーグルト(ドリンク)、豚ひき肉、え び(むき身)、◎バター、卵、◎卵、ス ライスチーズ、◎調製豆乳	みかん、ブロッコリー、かぶ、にんじん、 たまねぎ、カットわかめ、焼きのり	飲むヨーグルト、 コーンフレークッキー
4金	牛乳	のり佃煮御飯、豆腐すまし汁(ほうれん草)、 鯖の味噌煮、わかめとわかめのサラダ、 キウイフルーツ	◎さつまいも、米、◎砂 糖、◎油、砂糖	◎調製豆乳、さば、木綿豆腐、 いか、米みそ(淡色辛みそ)、◎ ごま、◎牛乳	キウイフルーツ、きゅうり、ほうれんそう、 トマト、のり佃煮、えのきたけ、レタス、にん じん、カットわかめ、しょうが	豆乳、 大学芋
5土	まめびよいちご	焼きうどん・しょうゆ味、えのきのスープ、 サイコロサラダ、 ヨーグルト、オレンジ	ゆでうどん、じゃがい も、マヨネーズ、ごま油	◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉 (もも)、ベーコン、◎調製豆乳	オレンジ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、 きゅうり、えのきたけ、コーン缶、万能 ねぎ、あおのり	牛乳、 ワッフル
7月	幼児牛乳	長崎ちゃんポン、シュウマイ、 キャベツの中華風サラダ、 バナナ	◎米、ゆで中華めん、 ごま油、砂糖、◎三温 糖	豆乳、豚肉(ばら)、えび(むき身)、い か、なると、◎米みそ(赤色辛みそ)、 しらす干し、ごま、◎牛乳	バナナ、キャベツ、きゅうり、もやし、チンゲ ンサイ、にんじん、たまねぎ、生わかめ	ほうじ茶、 けんさ焼き(新潟 県)
8火	牛乳	キッズビビンバ、わんたんスープ、 はくさいとハムのサラダ、 キウイフルーツ	米、ワンタンの皮、フレ ンチドレッシング(分離 型)、砂糖、ごま油	豚ひき肉、ハム、ごま、◎牛乳	キウイフルーツ、はくさい、もやし、ほうれ んそう、にんじん、コーン缶、たまねぎ、 しょうが、にんにく	ほうじ茶、 プリン、 マドレーヌ
9水	豆乳	カレーライス・冬、きのこスープ、 だいこんとツナの和え物、 オレンジ	米、さといも(冷凍)、マ ヨネーズ、油	◎ヨーグルト(ドリンク)、豚肉(ば ら)、ツナ油漬缶、ベーコン、牛 乳、◎調製豆乳	オレンジ、だいこん、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、れんこん、ブロッコリー、えのきた け、しめじ、しいたけ、コーン缶	飲むヨーグルト、 ジャムパン
10木	牛乳	おいなりさん、豆腐みそ汁(なめこ)、 松風焼き・豆腐いり、 ほうれん草のなめたけ和え、いちご (初午)	米、◎マカロニ、◎三 温糖、パン粉、三温 糖、砂糖、油	木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡 色辛みそ)、◎きな粉、卵、油揚 げ、牛乳、ごま、◎牛乳	いちご、ほうれんそう、たまねぎ、なめこ、 なめたけ、きゅうり、ねぎ、糸みつば	ほうじ茶、 マカロニきな粉
11金	建国記念の日					
12土	豆乳	スタミナどんぶり、えのきのスープ、 ほうれん草ともやしのナムル、 グレープフルーツ	米、ごま油、三温糖	◎牛乳、豚肉(ばら)、ごま、◎調 製豆乳	グレープフルーツ、もやし、ほうれんそう、 たまねぎ、えのきたけ、にんじん、にら、万 能ねぎ	牛乳、 カステラ
14月	まめびよバナナ	ハートハヤシライス、卵スープ、 ハートサラダ、りんご (バレンタイン)	◎小麦粉、マヨネー ズ、マカロニ、◎三温糖	◎ヨーグルト(ドリンク)、卵、◎無 塩バター、ハム、◎卵	りんご、ほうれんそう、にんじん、たまね ぎ、きゅうり、コーン(冷凍)	飲むヨーグルト、 ハートクッキー
15火	豆乳	ミートスパゲティ、白菜スープ(春雨)、 わかめと豆腐のサラダ、 オレンジ	マカロニ・スパゲティ、◎さ といも、◎片栗粉、油、◎砂糖、 小麦粉、ごま油、砂糖、はるさ め、オリーブ油、三温糖	豚ひき肉、木綿豆腐、粉チー ズ、◎調製豆乳	オレンジ、たまねぎ、はくさい、ミニトマト、 にんじん、トマトピューレ、カットわかめ、に んにく	ほうじ茶、 さといものみたらし団子
16水	牛乳	ご飯、すまし汁(ほうれん草)、 牛肉と大根のすき焼き風煮、 ブロッコリーのごま和え、バナナ	米、しらたき、三温糖、 油、片栗粉	◎調製豆乳、牛ひき肉、卵、ご ま、◎牛乳	だいこん、バナナ、たまねぎ、ブロッコ リー、ほうれんそう、にんじん	豆乳、 肉まん
17木	まめびよいちご	雑穀ごはん、みそ汁(大根・あげ)、 たらの甘辛揚げ、ひじき煮、 いよかん	◎食パン、米、油、五 穀、三温糖、砂糖、片 栗粉、◎マヨネーズ	◎牛乳、たら、◎ハム、◎スライスチー ズ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、だいす 水煮缶詰、ごま、◎調製豆乳	いよかん、だいこん、◎きゅうり、ひじき、に んじん、カットわかめ、◎焼きのり	牛乳、 のりチーズサンド
18金	牛乳	かぼちゃロールパン、 クラムチャウダー(クリーム)、 チキンナゲット、ホタテサラダ、いちご	ロールパン、◎米、じゃ がいも、マヨネーズ、小 麦粉	豆乳、チキンナゲット、ほたて貝 柱水煮缶、ベーコン、あさり水煮 缶、バター、◎ごま、◎牛乳	いちご、たまねぎ、だいこん、クリームコー ン缶、きゅうり、にんじん、コーン缶、パセリ	ほうじ茶、 ゆかりおにぎり
19土	豆乳	あんかけ焼きそば、中華スープ、 もやしと人参のナムル、 グレープフルーツ	焼きそばめん、片栗 粉、ごま油	◎牛乳、豚肉(ばら)、卵、ごま、 ◎調製豆乳	グレープフルーツ、はくさい、にんじん、た まねぎ、もやし、しいたけ、にら、たけのこ (ゆで)、ピーマン、カットわかめ	牛乳、 どら焼き
21月	幼児牛乳	長崎ちゃんポン、シュウマイ、 キャベツの中華風サラダ、 バナナ	◎米、ゆで中華めん、 ごま油、砂糖、◎三温 糖	豆乳、豚肉(ばら)、えび(むき身)、い か、なると、◎米みそ(赤色辛みそ)、 しらす干し、ごま、◎牛乳	バナナ、キャベツ、きゅうり、もやし、チンゲ ンサイ、にんじん、たまねぎ、生わかめ	ほうじ茶、 けんさ焼き(新潟 県)
22火	豆乳	マレーシア風ホッケンミー焼きそば、 シンプル野菜スープ(マレーシア)、 マレーシア風ローストチキン、 レタスとコーンの中華和え、パイナップル (世界の料理)	ゆでうどん、油、砂糖、 ごま油、三温糖	鶏むね肉(皮付き)、豚肉(ばら)、 えび(むき身)、いか、◎調製豆 乳	パイナップル、レタス、トマト、コーン缶、は くさい、にんじん、たまねぎ、キャベツ	ほうじ茶、 ケーキ
23水	天皇誕生日					
24木	牛乳	出汗バックふりかけご飯、豆腐みそ汁(なめこ)、 松風焼き・豆腐いり、 ほうれん草のなめたけ和え、いちご	米、◎マカロニ、◎三 温糖、パン粉、三温 糖、砂糖、油	木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡 色辛みそ)、◎きな粉、卵、油揚 げ、牛乳、ごま、◎牛乳	いちご、ほうれんそう、たまねぎ、なめこ、 なめたけ、きゅうり、ねぎ、糸みつば	ほうじ茶、 マカロニきな粉
25金	まめびよいちご	ご飯、麩のすまし汁(えのき)、 鮭のちゃんちゃん焼き、 きゅうりとわかめの酢の物(かにかま)、りんご	米、◎メープルシロ ップ、砂糖、焼ふ(車ふ)、 三温糖	◎ヨーグルト(ドリンク)、さけ、◎ 豆乳、かにかまぼこ、白みそ、バ ター、ごま、◎調製豆乳	りんご、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にん じん、えのきたけ、しめじ、ねぎ、◎にん じん、カットわかめ、あおのり	飲むヨーグルト、 人参ホットケーキ
26土	豆乳	ホットドッグ、コーンスープ、 温野菜、ヨーグルト、 オレンジ	◎焼きおにぎり、ミルク パン、マヨネーズ、油	ヨーグルト(加糖)、牛乳、フランク フルト、生クリーム、◎調製豆乳	オレンジ、クリームコーン缶、ブロッコリー、 カリフラワー、ミニトマト	ほうじ茶、 焼きおにぎり
28月	幼児牛乳	塩ラーメン、ちくわ磯辺揚げ、 キャベツの中華風サラダ、 バナナ	ゆで中華めん、油、小 麦粉、ごま油、砂糖	◎調製豆乳、ちくわ、豚肉(ば ら)、ハム、ごま、◎牛乳	バナナ、もやし、はくさい、チンゲンサイ、 きゅうり、キャベツ、コーン(冷凍)、万能 ねぎ、にら、カットわかめ、あおのり	豆乳、 リングドーナツ

☆ 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	575kcal	19.5g	17.3g	153mg	2.6mg	159μg	0.34mg	0.30mg	38mg
3歳未満児	487kcal	18.6g	17.1g	189mg	2.7mg	143μg	0.32mg	0.31mg	29mg



(今月の食育・行事)

- 01日 南瓜のコロッケ(精進料理)
- 02日 18日 おにぎり作り
- 03日 節分メニュー
- 10日 初午
- 14日 バレンタイン
- 22日 誕生日会・世界料理(マレーシア)

* 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 *