

R5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水	豆乳	御飯、セロリーのスープ、 チンジャオロース、 春雨サラダ、りんご	米、○クロワッサン、はるさめ、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○ウインナー、ハム、ベーコン、◎調製豆乳	りんご、もやし、たまねぎ、きゅうり、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、セロリー、にんじん	幼児牛乳 クロワッサンウインナー ロール
2木	幼児牛乳	おいなりさん、 (精進料理・初午) すいとん汁、 さつまいものごまみそ煮、いちご	米、○ゆでうどん、さつまいも、小麦粉、○油、三温糖、砂糖	○調製豆乳、油揚げ(甘煮)、○豚肉(肩ロース)、白みそ、油揚げ、すりごま、ごま、○かつお節、◎牛乳	○キャベツ、いちご、はくさい、○たまねぎ、だいこん、にんじん、しめじ、○にんじん、だいこん(たくあん)、干しいたけ、○あおのり	豆乳、 おやつ焼きうどん
3金	飲むヨーグルト	恵方巻き、わかめと豆腐のすまし汁、 鬼の肉団子、 温野菜サラダ、みかん(節分)	米、マッシュポテト、ノンマヨ、砂糖、片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、卵(だし巻き卵)、○ホイップクリーム、でんぶ、かにかまぼこ、あんご(蒸)、スライスチーズ、◎ヨーグルト(ドリンク)	みかん、にんじん、かぼちゃ、ブロッコリー、きゅうり、えのきたけ、みつば、焼きのり、カットわかめ、かんぴょう(乾)	牛乳、 鬼の シュークリーム
4土	まめびよいちご	ペンネミート、 牛乳、コールスローサラダ、 パイナップル	○米、ペンネ、マヨネーズ	牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、○さけ、バター、◎調製豆乳	キャベツ、にんじん、パイナップル、たまねぎ、きゅうり、ホールトマト缶詰、コーン缶、○焼きのり	ほうじ茶、 さけ茶漬け
6月	豆乳	御飯、みそ汁(さつまいも・葱)、 まぐろカツ、 スパゲティーサラダ、りんご	米、○じゃがいも、さつまいも、スパゲティー、マヨネーズ、パン粉、小麦粉、油	○牛乳、かじき、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、卵、○バター、ごま、◎調製豆乳	りんご、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、万能ねぎ、○あおのり	牛乳、 じゃがバター
7火	牛乳	ふりかけごはん、白菜の豆乳スープ オムレツのミートソースかけ、 カニカマ野菜サラダ、いちご	米、○食パン、砂糖、ごま油、油	卵、豆乳、豚ひき肉、○ホイップクリーム、牛乳、かにかまぼこ、○ゆであずき缶、ハム、バター、ごま、◎牛乳	キャベツ、いちご、はくさい、にんじん、トマトピューレ、たまねぎ、きゅうり、もやし	ほうじ茶、 あずきホイップサンド
8水	豆乳	野菜ラーメン、牛乳、 焼き餃子、 もやしのナムル、オレンジ	ゆで中華めん、○米、 ○油、三温糖、ごま油	牛乳、焼き豚、ハム、○えび(むき身)、○ベーコン、◎調製豆乳	オレンジ、もやし、○たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、ねぎ、○にんじん、にら、○コーン缶、○ピーマン	ほうじ茶、 エビピラフ
9木	飲むヨーグルト	御飯、味噌汁(キャベツ・もやし)、 豚肉の柳川風煮物 レンコンのタラマヨ和え、キウイフルーツ	米、マヨネーズ、○砂糖、砂糖	豚肉(ロース)、◎ヨーグルト(無糖)、卵、たらこ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎ヨーグルト(ドリンク)	キウイフルーツ、れんこん、○バナナ、たまねぎ、ごぼう、○みかん缶、○パイン缶、にんじん、きゅうり、キャベツ、もやし	ほうじ茶、 フルーツヨーグルト、 ビスコ
10金	豆乳	五穀ご飯、のっぺい汁、 鮭の香り味噌焼き、 切干大根サラダ、みかん	米、さといも、○ホットケーキ粉、○砂糖、五穀、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、さけ、○卵、○無塩バター、ハム、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、◎調製豆乳	みかん、だいこん、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、ねぎ、ごぼう、干しいたけ	牛乳、 ココアマフィン
11土	建国記念の日					
13月	牛乳	御飯、みそ汁(かぶ・油揚げ)、 蓮根入り松風焼き、 納豆と小松菜の和え物、いちご	米、○ぎょうざの皮、パン粉、砂糖	○調製豆乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、○とろけるチーズ、卵、油揚げ、牛乳、ごま、かつお節、◎牛乳	いちご、もやし、にんじん、ごまつな、かぶ、ねぎ、キャベツ、れんこん、○コーン缶、○たまねぎ、○ピーマン	豆乳、 バリバリピザ
14火	豆乳	ロールパン、レタススープ、 ハートの煮込みハンバーグ、 ごぼうとひじきのサラダ、りんご	ロールパン、マヨネーズ、○砂糖、砂糖	○牛乳、ハム、ベーコン、◎調製豆乳	りんご、○バナナ、にんじん、ごぼう(ゆで)、たまねぎ、レタス、きゅうり、ブロッコリー(ゆで)、ひじき	牛乳、 バナナカップ
15水	飲むヨーグルト	ひじきご飯、みそ汁(なめこ・豆腐)、 カレイの煮つけ、 きゅうりとわかめの酢の物、オレンジ	米、○小麦粉、○三温糖、○ラード、三温糖、砂糖	○牛乳、かじき、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、油揚げ、ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、きゅうり、にんじん、なめこ、いんげん(ゆで)、万能ねぎ、カットわかめ、ひじき、干しいたけ	牛乳、 ちんすこう
16木	豆乳	御飯、セロリーのスープ、 チンジャオロース、 春雨サラダ、りんご	米、○白玉粉、○ホットケーキ粉、はるさめ、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○絹ごし豆腐、ハム、ベーコン、○黒ごま、◎調製豆乳	りんご、もやし、たまねぎ、きゅうり、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、セロリー、にんじん	牛乳、 もちもちパン
17金	まめびよいちご	御飯、ワンタンスープ、 麻婆豆腐、 ブロッコリーのごま和え、パイナップル	米、ワンタンの皮、○油、片栗粉、油、三温糖、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ささ身、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、ごま、◎調製豆乳	○かぼちゃ、ブロッコリー、パイナップル、にんじん、○れんこん、ねぎ、たまねぎ、きゅうり、しめじ、コーン缶	牛乳、 野菜チップ
18土	豆乳	カレーうどん、 牛乳、 ほうれん草の和え物、いちご	ゆでうどん、○ミルクパン、 じゃがいも、○砂糖、○コンスターチ、○小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、○牛乳、豚肉(もも)、鶏ささ身、○卵、○バター、ごま、◎調製豆乳	いちご、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、コーン缶、グリーンピース(冷凍)	ほうじ茶、 カスタードクリームパン
20月	ミックスジュース	御飯、みそ汁(さつまいも・葱)、 まぐろカツ、 スパゲティーサラダ、りんご	米、○じゃがいも、さつまいも、スパゲティー、マヨネーズ、パン粉、小麦粉、油	○牛乳、かじき、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、卵、○バター、ごま、◎調製豆乳	りんご、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、万能ねぎ、○あおのり、バナナ、いちご	牛乳、 じゃがバター
21火	牛乳	スマイルオムライス、コーンクリームスープ、 照り焼きチキン、 野菜スティック、みかん (誕生会)	米、ノンマヨ、三温糖、油、砂糖	卵(だし巻き卵)、鶏もも肉(皮付き)、○牛乳、牛乳、鶏むね肉、○ホイップクリーム、白みそ、◎牛乳	みかん、たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、○いちご、コーン缶	ほうじ茶、 ケーキ
22水	豆乳	野菜ラーメン、牛乳、 焼き餃子、 もやしのナムル、オレンジ	ゆで中華めん、○米、 ○油、三温糖、ごま油	牛乳、焼き豚、ハム、○えび(むき身)、○ベーコン、◎調製豆乳	オレンジ、もやし、○たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、ねぎ、○にんじん、にら、○コーン缶、○ピーマン	ほうじ茶、 エビピラフ
23木	天皇誕生日					
24金	豆乳	五穀ご飯、のっぺい汁、 鮭の香り味噌焼き、 切干大根サラダ、みかん	米、さといも、○ホットケーキ粉、○砂糖、五穀、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、さけ、○卵、○無塩バター、ハム、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、◎調製豆乳	みかん、だいこん、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、ねぎ、ごぼう、干しいたけ	牛乳、 ココアマフィン
25土	まめびよいちご	上海焼きそば、 牛乳、かぼちゃのサラダ、 パイナップル	焼きそばめん、さつまいも、マヨネーズ、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ハム、えび(むき身)、◎調製豆乳	パイナップル、かぼちゃ、もやし、きゅうり、にんじん、にら、コーン缶	ほうじ茶、 今川焼
27月	牛乳	御飯、みそ汁(かぶ・油揚げ)、 蓮根入り松風焼き、 納豆と小松菜の和え物、いちご	米、○ぎょうざの皮、パン粉、砂糖	○調製豆乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、○とろけるチーズ、卵、油揚げ、牛乳、ごま、かつお節、◎牛乳	いちご、もやし、にんじん、ごまつな、かぶ、ねぎ、キャベツ、れんこん、○コーン缶、○たまねぎ、○ピーマン	豆乳、 バリバリピザ
28火	飲むヨーグルト	ひじきご飯、みそ汁(なめこ・豆腐)、 カレイの煮つけ、 きゅうりとわかめの酢の物、オレンジ	米、○小麦粉、○三温糖、○ラード、三温糖、砂糖	○牛乳、かじき、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、油揚げ、ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、きゅうり、にんじん、なめこ、いんげん(ゆで)、万能ねぎ、カットわかめ、ひじき、干しいたけ	牛乳、 ちんすこう

☆ 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	543kcal	21.9g	18.9g	192mg	2.3mg	222μg	0.40mg	0.37mg	41mg
3歳未満児	481kcal	19.9g	17.4g	198mg	2.4mg	182μg	0.36mg	0.34mg	33mg

* 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 *

< 今月の食育・行事食 >

- 02日 精進料理・初午
- 03日 節分
- 20日 ミックスジュース作り
- 21日 誕生会メニュー

