

令和4年 2月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第三保育園

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、みそ汁(麩・もやし) 南瓜のコロッケ、白菜ののり和えりんご	米、○お好み焼き粉 パン粉、小麦粉、油 焼ふ、○マヨドレ	○調製豆乳、○豆乳、○豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) ○卵、油揚げ、○かつお節、◎牛乳	はくさい、かぼちゃ(冷凍)、りんご、○キャベツ にんじん、もやし、コーン缶、キャベツ、○にら きゅうり、刻みのり、○こんぶ、こんぶ(だし用) ○あおのり	豆乳 お好み焼き こんぶ
2水	ジョア	みそバター風味ラーメン、牛乳 ごまだれ肉団子 もやしとにらの和え物、キウイフルーツ	ゆで中華めん、○白玉粉 ○ホットケーキミックス ○砂糖、砂糖、片栗粉 ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、○絹ごし豆腐 焼き豚、米みそ(淡色辛みそ) ごま、バター、○黒ごま	もやし、キウイフルーツ、にんじん たまねぎ、キャベツ、にら、ピーマン ねぎ、コーン缶	ほうじ茶 もちもちさつまいも パン
3木	豆乳 人参スティック	恵方巻き、わかめと豆腐のすまし汁 鬼の玉子焼き、温野菜サラダいちご	米、マヨドレ、砂糖	○牛乳、卵(厚焼き卵)、○ウインナー 木綿豆腐、ししゃも、卵(だし巻き卵) 錦糸卵、でんぶ、かにかまぼこ、あなご ○卵、○だいず(乾)、◎調製豆乳	にんじん、かぼちゃ、いちご、ブロッコリー きゅうり、しいたけ、みつば、こんぶ佃煮、○ごぼう 焼きのり、カットわかめ、かんぴょう(乾) ◎にんじん	牛乳 こん棒風ドック
4金	のむヨーグルト きゅうりスティック	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、かれい、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)	きゅうり、オレンジ、生わかめ、にんじん なめこ、ごぼう、いんげん(ゆで)、万能ねぎ ひじき、干しいたけ、◎きゅうり	牛乳 ちんすこう
5土	ジョア	ペンネミート、牛乳 コールスローサラダ、パイナップル	○食パン、ペンネ マヨドレ、○グラニュー糖 ○マーガリン	牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身 バター、○すりごま、○ごま	パイナップル、にんじん、たまねぎ、キャベツ きゅうり、ホールトマト缶詰、コーン缶	ほうじ茶 ごまトースト
7月	豆乳(いちご) きゅうりスティック	麦御飯、卵スープ 蒸しシュウマイ、野菜炒め バナナ	米、○ホットケーキミックス 押麦、○メープルシロップ ごま油	○牛乳、豚ひき肉、豚肉(もも) 卵、○卵、○バター◎豆びよ(いちご)	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん ピーマン、あさつき、◎きゅうり	牛乳 ホットケーキ
8火	牛乳	フィッシュバーガー、レタススープ コーンバター、ピーマンの和え物いちご	○米、バーガーパン ○板こんにやく、油 タルタルソース、三温糖	○鶏もも肉、ツナ油漬缶、ベーコン、バ ター、ごま、○いわし(煮干し)、◎牛乳	コーン缶、にんじん、いちご、ピーマン、たまねぎ ○ごぼう、きゅうり、○にんじん、キャベツ レタス、○いんげん、○干しいたけ	ほうじ茶 五目ご飯 小魚
9水	のむヨーグルト	御飯、かき玉汁 さばの味噌煮 ブロッコリーのごま酢和え、りんご	米、○じゃがいも ○ぎょうざの皮、○油 三温糖、片栗粉、砂糖	○牛乳、さば、鶏ささ身、卵、ちくわ 木綿豆腐、○ツナ油漬缶 米みそ(淡色辛みそ)、ごま ◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、ブロッコリー、ねぎ、にんじん ほうれんそう(冷凍)、しょうが	牛乳 ポテトサモサ
10木	ジョア 人参スティック	あんかけうどん、牛乳 真珠蒸し ほうれん草の磯あえ、キウイフルーツ	ゆでうどん、○米、米 片栗粉、パン粉、油 ごま油、○砂糖	牛乳、豚ひき肉、○油揚げ 鶏むね肉、木綿豆腐	キウイフルーツ、にんじん、ほうれんそう(冷凍) ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、ねぎ 干しいたけ、刻みのり、◎にんじん	ほうじ茶 おいなりさん
12土	豆乳(ココア)	クリームスパゲティー、牛乳 ごぼうときゅうりのサラダ、バナナ	スパゲティー、マヨドレ	牛乳、えび(むき身)、生クリーム ハム、ベーコン、○とろけるチーズ ○かつお節、◎豆びよ(ココア)	バナナ、たまねぎ、ごぼう(金平用千切り にんじん、きゅうり、コーン缶、ピーマン ひじき	ほうじ茶 チーズたこ焼
14月	のむヨーグルト きゅうりスティック	ふりかけごはん、白菜のミルクスープ ハートの煮込みハンバーグ マカロニサラダ、みかん	米、マカロニ、マヨドレ パン粉、油、砂糖	豚ひき肉、豆乳、牛ひき肉 ○ホイップクリーム、ハム、チーズ ベーコン、◎ヨーグルト(ドリンク)	みかん、たまねぎ、はくさい、きゅうり、にんじん キャベツ、ミニブロッコリー(冷凍)、○いちご 赤ピーマン、黄ピーマン、◎きゅうり	ほうじ茶 ハートカップ ケーキ
15火	牛乳	菜飯、みそ汁(麩・もやし) 南瓜のコロッケ 白菜ののり和え、りんご	○じゃがいも、米、パン粉 ○上新粉、小麦粉、油 焼ふ、○油、○砂糖	○調製豆乳、豚ひき肉 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 たまねぎ、もやし、コーン缶、キャベツ、きゅうり 刻みのり、○こんぶ、○あおのり	豆乳 いも団子、こんぶ
16水	ジョア	みそバター風味ラーメン、牛乳 ごまだれ肉団子 もやしとにらの和え物、キウイフルーツ	ゆで中華めん、○白玉粉 ○ホットケーキミックス ○砂糖、砂糖、片栗粉、ごま 油	牛乳、豚肉(肩ロース)、○絹ごし豆腐 焼き豚、米みそ(淡色辛みそ) ごま、バター、○黒ごま	もやし、キウイフルーツ、にんじん、たまねぎ キャベツ、にら、ピーマン、ねぎ、コーン缶	ほうじ茶 もちもちさつまいも パン
17木	豆乳 人参スティック	オムカレーライス、ラッシー 照り焼きチキン 豆苗とブロッコリーサラダ、バナナ	米、じゃがいも、はちみつ 三温糖、砂糖 ごま油	ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉(皮付き) 牛乳、豚もも肉、○牛乳 ○ホイップ、卵、ハム スライスチーズ、ごま、◎調製豆乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー きゅうり、○いちご、もやし、トウモロコシ(芽ばえ) レモン果汁、◎にんじん	ほうじ茶 苺のパパロア ケーキ
18金	のむヨーグルト きゅうりスティック	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、かれい、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)	きゅうり、オレンジ、生わかめ、にんじん、なめこ ごぼう、いんげん(ゆで)、万能ねぎ、ひじき 干しいたけ、◎きゅうり	牛乳 ちんすこう
19土	ジョア	とん汁うどん、牛乳 レンコンのタラマヨ和え、みかん	ゆでうどん、○米 さといも、マヨドレ	牛乳、豚肉(肩ロース)、○えび(むき 身) たらこ、○ベーコン 米みそ(淡色辛みそ)	みかん、れんこん、○たまねぎ、だいこん きゅうり、○にんじん、にんじん、○コーン缶 ねぎ、ごぼう、○ピーマン、干しいたけ	ほうじ茶 エビピラフ
21月	豆乳(いちご) きゅうりスティック	麦御飯、卵スープ 蒸しシュウマイ、野菜炒め バナナ	米、○ホットケーキミックス 押麦、○メープルシロップ ごま油	○牛乳、豚ひき肉、豚肉(もも) 卵、○卵、○バター ◎豆びよ(いちご)	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん ピーマン、あさつき、◎きゅうり	牛乳 ホットケーキ
22火	牛乳	フィッシュバーガー、レタススープ コーンバター ピーマンの和え物、いちご	○米、バーガーパン ○板こんにやく、油 タルタルソース、三温糖	○鶏もも肉、ツナ油漬缶 ベーコン、バター、ごま ○いわし(煮干し)、◎牛乳	コーン缶、にんじん、いちご、ピーマン たまねぎ、○ごぼう、きゅうり、○にんじん キャベツ、レタス、○いんげん、○干しいたけ	ほうじ茶 五目ご飯 小魚
24木	ジョア 人参スティック	あんかけうどん、牛乳 真珠蒸し、ほうれん草の磯あえ キウイフルーツ	ゆでうどん、○米、米 片栗粉、パン粉、油 ごま油、○砂糖	牛乳、豚ひき肉、○油揚げ 鶏むね肉、木綿豆腐	キウイフルーツ、にんじん、ほうれんそう(冷凍) ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、ねぎ 干しいたけ、刻みのり、◎にんじん	ほうじ茶 おいなりさん
25金	のむヨーグルト きゅうりスティック	御飯、かき玉汁 さばの味噌煮 ブロッコリーのごま酢和え、りんご	米、○じゃがいも ○ぎょうざの皮、○油 三温糖、片栗粉、砂糖	○牛乳、さば、鶏ささ身、卵、ちくわ 木綿豆腐、○ツナ油漬缶 米みそ(淡色辛みそ)、ごま ◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、ブロッコリー、ねぎ、にんじん ほうれんそう(冷凍)、しょうが、◎きゅうり	牛乳 ポテトサモサ
26土	豆乳(ココア)	カレーラーメン、牛乳 ブロッコリーと鶏肉のサラダ、バナナ	ゆで中華めん ○ロールパン、○マヨドレ 三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、鶏ささ身 ○ツナ油漬缶、ごま ◎豆びよ(ココア)	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん ○きゅうり、きゅうり、キャベツ、コーン缶、ねぎ	ほうじ茶 ツナサンドパン
28月	ジョア きゅうりスティック	御飯、きのこスープ チンジャオオロス、春雨サラダ オレンジ	米、○さつまいも、はるさめ ○砂糖、砂糖 ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム ○卵、○バター	オレンジ、もやし、きゅうり、たけのこ(ゆで) えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン たまねぎ、しめじ、キャベツ、にんじん、◎きゅうり	牛乳 スイートポテト

《今月の食育予定》

☆ 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	538kcal	22.7g	17.5g	189mg	2.20mg	228μg	0.39mg	0.38mg	43mg
3歳未満児	501kcal	22.1g	16.0g	285mg	2.20mg	194μg	0.36mg	0.46mg	35mg

- ・ 1日 精進料理の献立になっています。
- ・ 3日 節分のため、鬼をイメージした献立になっています。
- ・ 10日 初牛のため、おやつにお稲荷さんを食べます。
- ・ 14日 バレンタインデーなので、ハートをイメージした献立になっています。
- ・ 15日 涅槃会といい、お釈迦様の命日の法要で最後にお釈迦様の舍利(遺骨)をまねて作った団子を参拝者にまいたことから保育園でもおやつに団子をイメージしたおやつを食べます。

* 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。
※給食展示等は、事務所にありますので、ご覧になって下さい。また、

