

令和5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水	牛乳	おいなりさん、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
2木	のむヨーグルト 人参スティック	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 ○ホットケーキミックス 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、◎ヨーグルト(ドリンク)	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、◎にんじん	牛乳 もちもちパン
3金	ジョア	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	米、マッシュポテト マヨドレ、砂糖、片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、○ホイップクリーム 卵(だし巻き卵)、鶏糸卵、でんぶ かにかまぼこ、あなご(蒸) スライスチーズ、◎ジョア	みかん、にんじん、かぼちゃ、ブロッコリー きゅうり、しいたけ、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	豆乳(バナナ)	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、マヨドレ	牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身 ○さけ、バター、◎豆びよ(バナナ)	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 ○のり	ほうじ茶 さけおにぎり
6月	豆乳 こんぶ	わかめ御飯、みそ汁(さつま芋・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、マヨドレ パン粉、小麦粉、油	○牛乳、まぐろ、米みそ(淡色辛みそ) ハム、卵、○バター、ごま ◎調製豆乳、◎こんぶ	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	のむヨーグルト	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がけ かにかマ野菜サラダ、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、○いわし バター、ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	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 小魚
8水	豆乳(ココア)	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 ◎豆びよ(ココア)	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、ひじき	ほうじ茶 エビピラフ
9木	豆乳(いちご) 人参スティック	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、マヨドレ、○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、◎豆びよ(いちご)	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、○パイナップル にんじん、きゅうり、キャベツ、もやし、◎にんじん	フルーツヨーグルト カルシウム ウエハース
10金	ジョア きゅうりスティック	玄米御飯、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 ○ホットケーキミックス 発芽玄米、○砂糖、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、◎ジョア	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、◎きゅうり	牛乳 ココアマフィン
13月	牛乳 カミカミりんご	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	◎りんご、いちご、もやし、にんじん、こまつな 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 パリパリピザ
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 マヨドレ、○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(金平用千切り) たまねぎ、レタス、きゅうり ミニブロッコリー(冷凍)、○バナナ(乾果) ひじき	牛乳 バナナカップ
15水	のむヨーグルト	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 ◎ヨーグルト(ドリンク)	○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
16木	豆乳(バナナ)	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	米、マヨドレ 三温糖、油、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、○牛乳、牛乳 鶏むね肉、薄焼き卵 ○ホイップクリーム、白みそ ◎豆びよ(バナナ)	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 苺のパバロア ケーキ
17金	ジョア 干しいも	五目いなり、みそ汁(なめこ・豆腐) カレーの煮つけ 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 ◎干しいも	○牛乳、かれい、油揚げ(甘煮) 木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) かにかまぼこ、ごま、◎ジョア	オレンジ、きゅうり、にんじん、なめこ、ごぼう いんげん(ゆで)、万能ねぎ、カットわかめ 干しいたけ、ひじき	牛乳 ちんすこう
18土	豆乳(ココア)	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、○コッペパン じゃがいも、○砂糖 ○コーンスターチ ○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 ◎豆びよ(ココア)	いちご、ほうれんそう、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	豆乳 こんぶ	わかめ御飯、みそ汁(さつま芋・葱) まぐろカツ、スパゲティーサラダ	米、○じゃがいも、さつまいも スパゲティー、マヨドレ パン粉、小麦粉、油	○牛乳、まぐろ、米みそ(淡色辛みそ) ハム、卵、○バター、ごま ◎調製豆乳、◎こんぶ	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
21火	のむヨーグルト	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がけ かにかマ野菜サラダ、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、○いわし(煮干し)	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 小魚
22水	豆乳(ココア)	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 ◎豆びよ(ココア)	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、ひじき	ほうじ茶 エビピラフ
24金	ジョア きゅうりスティック	玄米御飯、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 ○ホットケーキミックス 発芽玄米、○砂糖、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、◎ジョア	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、◎きゅうり	牛乳 ココアマフィン
25土	豆乳(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 マヨドレ、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ハム えび(むき身)、◎豆びよ(いちご)	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 たい焼き
27月	牛乳 カミカミりんご	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	◎りんご、いちご、もやし、にんじん、こまつな 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 パリパリピザ
28火	のむヨーグルト	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、◎ヨーグルト(ドリンク)	○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、◎こんぶ	牛乳 野菜チップ こんぶ

☆	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	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

《今月の食育予定》

- ・ 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。
- ・ 14日 バレンタインデーのため、ハートをイメージした献立になっています。
- ・ 17日 この午のため、給食でお稲荷さんを食べます。

※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。

* 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 *

※台所前に人気レシピを用意してありますので、是非お持ちください。

