

令和6年 2月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第三こども園

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木	のむヨーグルト	おいなりさん、すいとん汁 精進茶碗蒸し、みかん	米、○蒸し中華種 ながいも、小麦粉 片栗粉、砂糖	絹豆腐、○豚ばら肉 油揚げ(甘煮)、油揚げ、ごま ◎ヨーグルト(ドリンク)	みかん、○コーン、はくさい、○ねぎ しめじ、だいこん、にんじん、椎茸、みつば 大根、干しいたけ	ほうじ茶 おやつらーめん
2金	豆乳(バナナ)	ふりかけ御飯、雷汁 鶏肉の味噌焼き 蓮根と胡瓜のたらこ和え、いちご	米、さといも、マヨドレ 油、板こんにゃく	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐 豚肉(ばら)、たらこ、白みそ ◎豆びよ(バナナ)	いちご、れんこん、だいこん、きゅうり にんじん、ねぎ、ごぼう	牛乳 歌舞伎揚げ
3土	ジョア	和風スパゲティ、牛乳 ブロッコリーとツナのサラダ、いよかん	スパゲティ、油 ○ミニたい焼き	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶 ◎ジョア マスカット	いよかん、しめじ、ブロッコリー ほうれん草、たまねぎ、まいたけ 刻みのり	ほうじ茶 ミニたい焼き
5月	牛乳 人参スティック	チャーハン、中華風コーンスープ 焼き餃子、バンバンジーサラダ パイナップル	米、○ペンネ、油 ごま油、片栗粉	○豚ひき肉、卵、焼き豚 鶏ささ身、○粉チーズ、◎牛乳	パイナップル、もやし、クリームコーン缶 きゅうり、にんじん、ねぎ、◎にんじん コーン缶、万能ねぎ、干しいたけ	ほうじ茶 ミートペンネ
6火	豆乳(いちご)	ロールパン、ミネストローネ ヒレカツ、ピーマンのツナ和え みかん	ロールパン、じゃがいも 油、○マヨドレ、ごま油 ○たこ焼き	○牛乳、○煮干し ベーコン、ツナ油漬缶 ◎豆びよ(いちご)	みかん、トマトジュース、ピーマン、玉ねぎ もやし、キャベツ、にんじん、コーン缶 ○あおのり	牛乳 たこやき 小魚
7水	のむヨーグルト	ふりかけ御飯、あおさのみそ汁 春雨とひき肉の炒め物 きゅうりのゆかり和え、りんご	米、はるさめ、砂糖 油、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、油揚げ ○ホイップクリーム(植物性脂肪) みそ、◎ヨーグルト(ドリンク)	きゅうり、りんご、○バナナ、もやし、ねぎ ピーマン、にんじん、干しいたけ、あおさ	牛乳 バナナクレープ
8木	豆乳 きゅうりスティック	たぬきうどん、牛乳 しゅうまい、いんげんのごまマヨ和え オレンジ	ゆでうどん、○米 マヨドレ、天かす ○砂糖	しゅうまい(冷凍)、豚肉(もも) かまぼこ、○鶏もも肉、○油揚げ すりごま、◎調製豆乳、牛乳	オレンジ、いんげん、たまねぎ、にんじん ◎にんじん、○さやえんどう、干しいたけ 乾燥わかめ、○ひじき、◎きゅうり、ねぎ	ほうじ茶 ひじき御飯
9金	豆乳(バナナ)	ご飯、みそ汁(豆腐・わかめ・ねぎ) たらの甘辛揚げ、カニかまサラダ いちご	米、○食パン、油 片栗粉、○砂糖、砂糖 ◎ココア(ビュアココア)	○調製豆乳、たら、絹豆腐、ごま みそ(甘みそ) かにかまぼこ、◎豆びよ(バナナ)	いちご、グリーンアスパラガス、ブロッコリー ねぎ、にんじん、乾燥わかめ(素干し水戻し)	豆乳 ココアサンド
10土	ジョア	コーンみそラーメン、牛乳 さつまいもサラダ、バナナ	ゆで中華めん さつまいも、マヨドレ、油	牛乳、豚ひき肉、米みそ ◎ジョア マスカット	バナナ、かぼちゃ、ねぎ、にんじん、たまねぎ キャベツ、コーン缶、ピーマン	麦茶 星せんべい
13火	豆乳 干しいも	ご飯、みそ汁(麩・わかめ) タンドリーカジキ 白菜ツナポン和え、りんご	米、○食パン、花麩 三温糖、ごま油 ◎蒸し切干しいも	◎調製豆乳、かじき ツナ缶、米みそ、ごま、○牛乳 かつお節、ヨーグルト(無糖)	りんご、はくさい、にんじん、○いちごジャム カットわかめ、○こんぶ	牛乳 手作り苺ジャムサンド こんぶ
14水	のむヨーグルト	ふりかけ御飯、かぶのスープ ハートの煮込みハンバーグ マカロニサラダ、みかん	米、○ミックス粉、マカロニ ○無塩バター、○砂糖、マヨドレ パン粉、◎ココア、油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉 ○卵、ベーコン、ハム、チーズ ◎ヨーグルト(ドリンク)	みかん、たまねぎ、かぶ、にんじん きゅうり、しめじ、キャベツ、ミニブロッコリー	牛乳 ココアマフィン
15木	豆乳(バナナ)	ロールパン、クリームシチュー チキンナゲット カリカリベーコンサラダ、いちご	○米、ロールパン、バター じゃがいも、三温糖、油	牛乳、チキンナゲット、鶏肉 ベーコン、○ツナ油漬缶 ◎豆びよ(バナナ)	たまねぎ、にんじん、キャベツ、いちご グリーンアスパラガス、コーン缶 ○えのきたけ	ほうじ茶 えのき御飯
16金	豆乳 きゅうりスティック	オムハヤシライス、牛乳 豆苗とブロッコリーサラダ、フルーツゼリー	米、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、○牛乳、ハム ○ホイップクリーム、薄焼き卵 ごま、◎調製豆乳	たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、○いちご もも缶、みかん缶、パイナップル、もやし、人參 トウモロコシ、◎きゅうり	ほうじ茶 苺のパパロアケーキ
17土	ジョア	とん汁うどん、牛乳 カニかまとブロッコリーサラダ、みかん	ゆでうどん、○さつまいも ○砂糖、○油、砂糖 ごま油、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ かにかまぼこ、○黒ごま、ごま ◎ジョア マスカット	ミニブロッコリー、みかん、だいこん きゅうり、にんじん、もやし、ねぎ、ごぼう 干しいたけ	ほうじ茶 大学芋
19月	牛乳 人参スティック	チャーハン、中華風コーンスープ 焼き餃子、バンバンジーサラダ パイナップル	米、○ペンネ、油 ごま油、片栗粉	○豚ひき肉、卵、焼き豚 鶏ささ身、○粉チーズ、◎牛乳	パイナップル、もやし、クリームコーン缶 きゅうり、にんじん、ねぎ、◎にんじん コーン缶、万能ねぎ、干しいたけ	ほうじ茶 ミートペンネ
20火	豆乳(いちご)	ロールパン、ミネストローネ ヒレカツ、ピーマンのツナ和え みかん	ロールパン、じゃがいも 油、○マヨドレ、ごま油 ○たこ焼き	○牛乳、○煮干し ベーコン、ツナ油漬缶 ◎豆びよ(いちご)	みかん、トマトジュース、ピーマン、たまねぎ もやし、キャベツ、にんじん、コーン缶 ○あおのり	牛乳 たこやき 小魚
21水	のむヨーグルト	ふりかけ御飯、あおさのみそ汁 春雨とひき肉の炒め物 きゅうりのゆかり和え、りんご	米、はるさめ、砂糖 油、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、米みそ ○ホイップクリーム(植物性脂肪) 油揚げ、◎ヨーグルト(ドリンク)	きゅうり、りんご、○バナナ、もやし、ねぎ ピーマン、にんじん、干しいたけ、あおさ	牛乳 バナナクレープ
22木	豆乳 きゅうりスティック	たぬきうどん、牛乳 しゅうまい、いんげんのごまマヨ和え オレンジ	ゆでうどん、○米 マヨドレ、天かす ○砂糖	しゅうまい(冷凍)、○油揚げ 豚肉(もも)、かまぼこ、すりごま ◎調製豆乳、牛乳	オレンジ、いんげん、たまねぎ、にんじん ねぎ、干しいたけ、乾燥わかめ、◎きゅうり	ほうじ茶 おいなりさん
24土	ジョア	スパゲティナポリタン、牛乳 手作りごまドレッシングサラダ バナナ	スパゲティ、マヨドレ 砂糖、油、ごま油	牛乳、ウインナー、粉チーズ すりごま、◎ジョア マスカット	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ コーン缶、オレンジピーマン	ほうじ茶 肉まん
26月	牛乳 人参スティック	ご飯、みそ汁(豆腐・わかめ・ねぎ) たらの甘辛揚げ、カニかまサラダ いよかん	米、○フランスパン、油 片栗粉、○砂糖、砂糖 ◎ココア(ビュアココア)	○調製豆乳、たら、絹豆腐 ○牛乳、○卵、米みそ(甘みそ) かにかまぼこ、ごま、◎牛乳	いよかん、アスパラ、ブロッコリー ねぎ、◎にんじん、にんじん、乾燥わかめ	豆乳 ココアフレンチトースト
27火	のむヨーグルト	ロールパン、クリームシチュー チキンナゲット カリカリベーコンサラダ、いちご	○米、ロールパン、バター じゃがいも、三温糖、油	牛乳、チキンナゲット、鶏肉 ベーコン、○ツナ油漬 ◎ヨーグルト(ドリンク)	たまねぎ、にんじん、キャベツ、いちご グリーンアスパラガス、コーン缶 ○えのきたけ、○こんぶ	ほうじ茶 えのき御飯 こんぶ
28水	豆乳 干しいも	ご飯、みそ汁(麩・わかめ) タンドリーカジキ 白菜ツナポン和え、りんご	米、○食パン、花麩 三温糖、ごま油 ◎蒸し切干しいも	○牛乳、かじき、ヨーグルト(無糖) ツナ油漬缶、米みそ、ごま かつお節、◎牛乳	りんご、はくさい、にんじん ○いちごジャム、カットわかめ	牛乳 手作り苺ジャムサンド
29木	のむヨーグルト	カレーライス、牛乳 豆苗とブロッコリーサラダ、バナナ	米、じゃがいも、油 砂糖、ごま油	牛乳、○牛乳、豚肉(ロース) ハム、ごま ◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり にんじん、もやし、トウモロコシ	ほうじ茶 パパロア(パニラ味)

《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	509kcal	19.2g	16.5g	193mg	2.00mg	163μg	0.36mg	0.32mg	42mg
3歳未満児	484kcal	19.5g	16.0g	255mg	2.30mg	144μg	0.35mg	0.37mg	34mg

- ・ 1日 精進料理の献立になっています。
 - ・ 14日 ハ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。
 - ・ 22日 二の午のため、おやつ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。
※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。

* 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 *

