

令和3年2月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第二保育園

日付	10時おやつ (乳児のみ)	昼食	材 料 名			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月	牛乳	御飯、わかめスープ、鶏肉のオレンジ焼き、大根サラダ、バナナ	米、○砂糖(上白糖)	○牛乳、鶏もも肉、○チーズ、○卵、ほたて貝柱水煮缶、ごま、◎牛乳	バナナ、きゅうり、だいこん、ねぎ、マーマレード、にんじん、カットわかめ	牛乳 チーズ蒸しパン
2火	のむヨーグルト	鬼のドライカレー、豆まめスープ、ポパイサラダ、いよかん	米、じゃがいも(冷凍)、○粉糖	○牛乳、豚ひき肉、ベーコン、だいず水煮、ウインナー、◎ヨーグルト(ドリンク)	たまねぎ、いよかん、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、○もも缶(黄桃)、ピーマン、にんにく、しょうが、焼きのり	牛乳 ピーチパイ
3水	豆乳	コロコロパン、ボルシチ(ロシア)、かぼちゃオムレツ、レタスのサラダ、いちご	コロコロパン、○米、じゃがいも、○砂糖(上白糖)、セパレートドレッシング	卵、和牛(肩ロース)、○味付きいなり、牛乳、○いわし(煮干し)、バター、◎豆乳	いちご、かぼちゃ、たまねぎ、レタス、コーン缶、にんじん、トマトピューレ、海藻ミックス	麦茶 おいなりさん たべる煮干し
4木	牛乳	ちゃんぽんうどん、ちくわ磯辺揚げ、ブロッコリーサラダ、デコボン	ゆでうどん、○食パン、油、小麦粉	○牛乳、ちくわ、豚肉(もも)、ハム(ロース)、◎牛乳	デコボン、もやし、キャベツ、○いちごジャム、ねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、にら、あおのり	牛乳 選べるジャムサンド
5金	のむヨーグルト	御飯、ニラ玉スープ、たらのムニエル、春雨サラダ、選べるフルーツ	○さつまいも、米、タルタルソース、はるさめ、○マヨドレ、小麦粉、○	たら、卵、ハム(ロース)、○米みそ(淡色辛みそ)、バター、○すりごま、○ごま、◎	りんご、みかん、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう(冷凍)、にら、にんじん	麦茶 さつまいも田楽
6土	豆乳	あんかけ焼きそば、焼き餃子、ポテトサラダ、みかん	蒸し中華めん、じゃがいも、○ロールパン、マヨドレ、片栗粉	○牛乳、豚肉(ばら)、ツナ油漬缶、えび、◎豆乳	みかん、キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、さやえんどう	牛乳 ミニメロンパン
8月	のむヨーグルト	ゆかり御飯、みそ汁、筑前煮、キャベツの塩昆布和え、はっさく	米、○ゆでそうめん、糸こんにゃく、まり麩、砂糖(上白糖)	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、○鶏もも肉、◎ヨーグルト(ドリンク)	はっさく、キャベツ、きゅうり、にんじん、ごぼう、れんこん、たけのこ(ゆで)、○にんじん、○しいたけ、いんげん、○ねぎ、	麦茶 にゅうめん
9火	豆乳	ごはん、みそ汁、豆腐のふわふわ揚げ、ほうれん草の海苔和え、バナナ	米、やまといも、油、片栗粉、砂糖(上白糖)	○牛乳、しぼり豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、◎豆乳	バナナ、ほうれんそう(冷凍)、キャベツ、もやし、ごぼう、ねぎ、にんじん、ひじき、刻みのり	牛乳 くるくるパン(黒ごま)
10水	牛乳	とんこつラーメン、シュウマイ、ごぼうサラダ、せとか	蒸し中華めん、○もち米、○米、マヨドレ、○三温糖、○油	焼き豚、ハム、○米みそ(淡色辛みそ)、○いわし(煮干し)、ごま、◎牛乳	せとか、ごぼう、万能ねぎ、にんじん、きゅうり、あおさ	麦茶 五平餅 たべる煮干し
11木	建国記念の日					
12金	豆乳	バターロール、レタススープ、ハートコロッケ、コールスローサラダ、選べるフルーツ	バターロール、○ホットケーキ粉、セパレートドレッシング	○牛乳、○卵、○バター、◎豆乳	○バナナ、デコボン、いちご、キャベツ、にんじん、レタス、コーン缶	牛乳 バナナとココアのパンケーキ
13土	牛乳	ミートソーススパゲティ、お魚ナゲット、かぼちゃサラダ、デコボン	○マロンブレッド、スパゲティ、マヨドレ、砂糖(上白糖)、油	○牛乳、お魚ナゲット、豚ひき肉、ハム、◎牛乳	デコボン、たまねぎ、かぼちゃ(冷凍)、にんじん、きゅうり、トマトピューレ、マッシュルーム	牛乳 マロンブレッド
15月	牛乳	御飯、わかめスープ、鶏肉のオレンジ焼き、大根サラダ、バナナ	米、○砂糖(上白糖)	○牛乳、鶏もも肉、○チーズ、○卵、ほたて貝柱水煮缶、ごま、◎牛乳	バナナ、きゅうり、だいこん、ねぎ、マーマレード、にんじん、カットわかめ	牛乳 チーズ蒸しパン
16火	のむヨーグルト	ドライカレー、豆まめスープ、ポパイサラダ、いよかん	米、じゃがいも(冷凍)、○粉糖	○牛乳、豚ひき肉、ベーコン、だいず水煮、ウインナー、◎ヨーグルト(ドリンク)	たまねぎ、いよかん、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、○もも缶(黄桃)、ピーマン、にんにく、しょうが	牛乳 ピーチパイ
17水	豆乳	コロコロパン、サーモン豆乳シチュー、かぼちゃオムレツ、レタスのサラダ、いちご	コロコロパン、○米、じゃがいも、油、○砂糖(上白糖)、セパレートドレッシング	卵、豆乳、さけ、○味付きいなり、牛乳、○いわし(煮干し)、バター、◎豆乳	たまねぎ、いちご、かぼちゃ、レタス、トマト、ブロッコリー、コーン缶、にんじん	麦茶 おいなりさん たべる煮干し
18木	牛乳	ちゃんぽんうどん、ちくわ磯辺揚げ、ブロッコリーサラダ、デコボン	ゆでうどん、○食パン、油、小麦粉	○牛乳、ちくわ、豚肉(もも)、ハム(ロース)、◎牛乳	デコボン、もやし、キャベツ、○いちごジャム、ねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、にら、あおのり	牛乳 選べるジャムサンド
19金	のむヨーグルト	御飯、ニラ玉スープ、たらのムニエル、春雨サラダ、選べるフルーツ	○さつまいも、米、タルタルソース、はるさめ、○マヨドレ、小麦粉、○	たら、卵、ハム(ロース)、○米みそ(淡色辛みそ)、バター、○すりごま、○ごま、◎	りんご、みかん、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう(冷凍)、にら、にんじん	麦茶 さつまいも田楽
20土	豆乳	あんかけ焼きそば、焼き餃子、ポテトサラダ、みかん	蒸し中華めん、じゃがいも、○ロールパン、マヨドレ、片栗粉	○牛乳、豚肉(ばら)、ツナ油漬缶、えび、◎豆乳	みかん、キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、さやえんどう	牛乳 ミニメロンパン
22月	のむヨーグルト	ゆかり御飯、みそ汁、筑前煮、キャベツの塩昆布和え、はっさく	米、○ゆでそうめん、糸こんにゃく、砂糖(上白糖)、まり麩	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、○鶏もも肉、◎ヨーグルト(ドリンク)	はっさく、キャベツ、きゅうり、にんじん、ごぼう、れんこん、たけのこ(ゆで)、ねぎ、○にんじん、○しいたけ、いんげん、	麦茶 にゅうめん
23火	天皇誕生日					
24水	牛乳	とんこつラーメン、シュウマイ、ごぼうサラダ、せとか	蒸し中華めん、○もち米、○米、マヨドレ、○三温糖、○油	焼き豚、ハム、○米みそ(淡色辛みそ)、○いわし(煮干し)、ごま、◎牛乳	せとか、ごぼう、万能ねぎ、にんじん、きゅうり、あおさ	麦茶 五平餅 たべる煮干し
25木	のむヨーグルト	ごはん、コンソメスープ、ミートローフ、カニかまサラダ、バナナ	米、パン粉、油	○牛乳、合びき肉、しぼり豆腐、牛乳、かにかまぼこ、卵、◎ヨーグルト(ドリンク)	たまねぎ、バナナ、ブロッコリー、キャベツ、はくさい、ピーマン	牛乳 ケーキ
26金	豆乳	バターロール、ミネストローネスープ、鮭のパン粉焼き、コールスローサラダ、選べるフルーツ	バターロール、○ホットケーキ粉、じゃがいも(冷凍)、セパレートドレッシング	○牛乳、さけ、○卵、ベーコン、○バター、粉チーズ、◎豆乳	キャベツ、○バナナ、デコボン、たまねぎ、いちご、にんじん、カットトマト缶詰、コーン缶	牛乳 バナナとココアのパンケーキ
27土	牛乳	ミートソーススパゲティ、お魚ナゲット、かぼちゃサラダ、デコボン	○マロンブレッド、スパゲティ、マヨドレ、砂糖(上白糖)、油	○牛乳、お魚ナゲット、豚ひき肉、ハム、◎牛乳	デコボン、たまねぎ、かぼちゃ(冷凍)、にんじん、きゅうり、トマトピューレ、マッシュルーム	牛乳 マロンブレッド



★ 一日の平均給与量 ★

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	520kcal	20.6g	16.4g	208mg	2.8mg	218μg	0.33mg	0.34mg	41mg
3歳未満児	468kcal	19.4g	16.1g	251mg	2.5mg	187μg	0.28mg	0.38mg	32mg



★給食室からお知らせ★

- 2日 節分
- 3日 世界の料理(ロシア)
- 9日 精進料理
- 12日 レタスちぎり(輝)
- 18日 いちごジャム作り(純・輝)
- 25日 誕生会お楽しみメニュー