

令和4年2月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第二保育園

日付	10時おやつ	昼食	材 料 名			3時おやつ
			(◎は10時おやつ ○は午後おやつ)	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	
1火	豆乳	御飯、かき玉汁(ねぎ)、鮭のごま照り焼き、大根のゆかり和え、デコボン	米、○粉糖、三温糖、片栗粉	さけ、卵、○いわし(煮干し)、ごま、○豆乳、◎豆乳	デコボン、だいこん、○りんご(缶詰)、きゅうり、ねぎ、にんじん	豆乳、アップルパイ、たべる煮干し
2水	ヤクルト	ミートソーススパゲティ、牛乳、お魚ナゲット、シーザーサラダ、バナナ	スパゲティ、マヨネーズ、○砂糖(上白糖)、砂糖(上白糖)、油	○ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、卵、ベーコン、お魚ナゲット、粉チーズ、牛乳、◎ヤクルト	バナナ、たまねぎ、レタス、○もも缶、○みかん缶、ホールトマト缶詰、○バナナ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム、レモン果汁	麦茶、フルーツヨーグルト
3木	牛乳	ふりかけごはん(手作り)、うち豆汁、ししゃもフライ、わかめときゅうりの酢の物、みかん	米、さといも(冷凍)、パン粉、油、小麦粉、砂糖(上白糖)、ごま油	ししゃも、木綿豆腐、かにかまぼこ、○ホイップクリーム、うち豆、卵、干しえび、ごま、かつお節	みかん、きゅうり、だいこん、ねぎ、にんじん、カットわかめ、あおのり	麦茶、オニシュー
4金	豆乳	バターロール(ジャム)、きのこスープ、チキンのバーベキュー焼き、コールスローサラダ、いちご	○米、ロールパン、コールスロードレッシング、三温糖	鶏もも肉(皮付き)、○鮭そぼろ、ベーコン、◎豆乳	いちご、キャベツ、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、にんじん、マーマレード、いちごジャム、コーン缶、しいたけ、○刻みのり	麦茶、鮭茶漬け
5土	ヤクルト	塩焼きそば、チキンナゲット、白菜のナムル、オレンジ	焼きそばめん、○メープルブレッド、油、砂糖(上白糖)、ごま油	チキンナゲット、えび、いか、○牛乳、◎ヤクルト	はくさい、キャベツ、オレンジ、もやし、にんじん、きゅうり	牛乳、くるくるパン(メープル)
7月	牛乳	菜飯、みそ汁(もやし)、かぼちゃコロケ、白菜ののり和え、りんご	米、パン粉、小麦粉、油、焼ふ	米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ(油抜き)、○牛乳、◎牛乳	りんご、かぼちゃ(冷凍)、はくさい、もやし、きゅうり、コーン缶、キャベツ、にんじん、○おしゃぶりにんご、刻みのり	牛乳、今川焼き、こんぶ
8火	豆乳	タンメン、牛乳、揚げワンタン、切干大根サラダ、パイナップル	ゆで中華めん、○米、油	豚肉(ばら)、ハム(ロース)、◎豆乳、牛乳	パイナップル、キャベツ、にんじん、もやし、○塩こんぶ、きゅうり、おうめ干し、切り干しだいこん、ねぎ、にら、○焼き	麦茶、選べるおにぎり
9水	ヤクルト	チキンドリア、トマトスープ、ブロッコリーサラダ、バナナ	米、○食パン、○砂糖(上白糖)、マヨネーズ、油、パン粉	牛乳、○牛乳、鶏もも肉、○卵、ハム(ロース)、バター、ベーコン、○バター、とろけるチーズ、◎ヤクルト	バナナ、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、にんじん、マッシュルーム、パセリ	牛乳、フレンチトースト
10木	牛乳	梅干し御飯、けんちん汁、まぐろの味噌ねぎ焼き、キャベツの塩昆布和え、みかん	米、さといも(冷凍)、ごま油	きはだまぐろ、○生クリーム、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、ごま、○牛乳、◎牛乳	みかん、○バナナ、キャベツ、ねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、うめ干し、塩こんぶ	牛乳、バナナクレープ
11金	☆ 建国記念日 ☆					
12土	ヤクルト	ジャージャー麺、厚焼き卵、ほうれん草のナムル、オレンジ	蒸し中華めん、砂糖(上白糖)、片栗粉、ごま油	卵(厚焼き卵)、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、ごま、○牛乳、◎ヤクルト	ほうれん草(冷凍)、ねぎ、もやし、オレンジ、たけのこ(ゆで)、にんじん、きゅうり	牛乳、あんぱん
14月	牛乳	シーフードカレー、野菜ジュース、福神漬、ポテトサラダ、デコボン	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	えび(むき身)、○ホイップクリーム、いか、○豆乳、◎牛乳	野菜ジュース、デコボン、たまねぎ、にんじん、きゅうり、福神漬	豆乳、バレンタインハートケーキ
15火	豆乳	アイルランドパン、アイリッシュシチュー、シェパードパイ、キャベツサラダ、バナナ	じゃがいも、デュラムファイン、○マカロニ、○砂糖(上白糖)、セバレードレッシング	生クリーム、牛乳、牛ひき肉、和牛(もも)、とろけるチーズ、○きな粉、バター、かにかまぼこ、粉チーズ、○いわし(煮干し)、◎豆乳	にんじん、たまねぎ、バナナ、キャベツ、マッシュルーム、トマトペースト、セロリ、にんにく	麦茶、マカロニきな粉、たべる煮干し
16水	ヤクルト	焼き鳥丼、なめこ汁、わかめときゅうりの酢の物、みかん	米、○コーンフレーク、砂糖(上白糖)	鶏もも肉(皮付き)、絹ごし豆腐、かにかまぼこ、白みそ、○牛乳、◎ヤクルト	みかん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、なめこ(ゆで)、みつば、カットわかめ	牛乳、コーンフレーク
17木	牛乳	きのこごはん、みそ汁(もやし)、さばの利休焼き、白菜ののり和え、りんご	米、三温糖	さば、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、○牛乳、◎牛乳	りんご、○バナナ、はくさい、もやし、しめじ、えのきたけ、きゅうり、まいたけ、にんじん、干しいたけ、刻みのり、カツ	牛乳、バナナココア
18金	豆乳	バターロール(ジャム)、きのこスープ、チキンのバーベキュー焼き、コールスローサラダ、いちご	○米、ロールパン、コールスロードレッシング、三温糖	鶏もも肉(皮付き)、○鮭そぼろ、ベーコン、◎豆乳	いちご、キャベツ、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、にんじん、マーマレード、いちごジャム、コーン缶、しいたけ、○刻みのり	麦茶、鮭茶漬け
19土	ヤクルト	塩焼きそば、チキンナゲット、白菜のナムル、オレンジ	焼きそばめん、○メープルブレッド、油、砂糖(上白糖)、ごま油	チキンナゲット、えび、いか、○牛乳、◎ヤクルト	はくさい、キャベツ、オレンジ、もやし、にんじん、きゅうり	牛乳、くるくるパン(メープル)
21月	牛乳	御飯、かき玉汁(ねぎ)、鮭のごま照り焼き、大根のゆかり和え、デコボン	米、○粉糖、三温糖、片栗粉	さけ、卵、ごま、○豆乳、◎牛乳	デコボン、だいこん、○りんご(缶詰)、きゅうり、ねぎ、にんじん	豆乳、アップルパイ
22火	豆乳	タンメン、牛乳、揚げワンタン、切干大根サラダ、りんご	ゆで中華めん、○米、油	豚肉(ばら)、ハム(ロース)、◎豆乳、牛乳	りんご、キャベツ、にんじん、もやし、○塩こんぶ、きゅうり、おうめ干し、切り干しだいこん、ねぎ、にら、○焼きのり	麦茶、選べるおにぎり
23水	☆ 天皇誕生日 ☆					
24木	牛乳	梅干し御飯、けんちん汁、まぐろの味噌ねぎ焼き、キャベツの塩昆布和え、キウイフルーツ	米、さといも(冷凍)、ごま油	きはだまぐろ、木綿豆腐、○ホイップクリーム、米みそ(甘みそ)、ごま、○牛乳、◎牛乳	みかん、○バナナ、キャベツ、ねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、うめ干し、塩こんぶ、○おしゃぶりにんご	牛乳、バナナクレープ、こんぶ
25金	豆乳	フィッシュバーガー、コーンクリームスープ、サラスパサラダ、みかん	バーガーパン、マヨネーズ、サラダ用スパゲティ	○牛乳、牛乳、○ホイップクリーム、ハム、◎豆乳	みかん、キャベツ、きゅうり、にんじん、○いちご	牛乳、いちごのタルト
26土	ヤクルト	ジャージャー麺、厚焼き卵、ほうれん草のナムル、オレンジ	蒸し中華めん、砂糖(上白糖)、片栗粉、ごま油	卵(厚焼き卵)、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、ごま、○牛乳、◎ヤクルト	ほうれん草(冷凍)、ねぎ、もやし、オレンジ、たけのこ(ゆで)、にんじん、きゅうり	牛乳、あんぱん
28月	牛乳	シーフードカレー、野菜ジュース、福神漬、プチサラダ、デコボン	米、セバレードレッシング、油、○粉糖	えび(むき身)、○つばあん、いか、○豆乳、◎牛乳	野菜ジュース、デコボン、たまねぎ、ミニトマト、グリーンアスパラガス、福神漬、にんじん、コーン缶	豆乳、あんこパイ



3日 節分メニュー
7日 精進料理
15日 涅槃会
25日 誕生会メニュー

☆ 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	501kcal	18.4g	14.0g	117mg	2.1mg	179μg	0.25mg	0.24mg	36mg
3歳未満児	486kcal	19.2g	15.3g	210mg	2.2mg	174μg	0.24mg	0.35mg	28mg

★都合により食材の変更があります。
★牛肉を使用する場合があります。