

令和5年2月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第二保育園

日付	10時おやつ	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水	ヤクルト	御飯、鶏の照り焼き、小松菜のおかかあえ、けんちん汁、オレンジ	米、○カラメルソース、三温糖、ごま油、砂糖(上白糖)	鶏もも肉(皮付き)、○牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、かつお節、○ヤクルト	オレンジ、だいこん、こまつな、にんじん、ねぎ、ごぼう	プリン、麦茶
2木	牛乳	コロコロパン(ほうれん草)、豚肉ときのこのケチャップ炒め、キャベツのサラダ、マカロニスープ、グレープフルーツ	コロコロパン、○米、マカロニ、フレンチドレッシング(分離型)、砂糖(上白糖)	豚肉(ばら)、○いわし(煮干し)、○さけ、ベーコン、○ごま、○牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、えのきたけ、コーン缶	選べるおにぎり(さけ・わかめ)、食べる煮干し、麦茶
3金	豆乳	おいなりさん、さつまいものごまみそ煮、すいとん汁、いちご	米、さつまいも、小麦粉、三温糖、砂糖(上白糖)	○牛乳、油揚げ(甘煮)、○ホイップクリーム、白みそ、油揚げ(油抜き)、すりごま、ごま、○豆乳	こんぶ(だし用)、いちご、はくさい、だいこん、にんじん、しめじ、だいこん(たくあん)、干しいたけ	オニシュー、牛乳
4土	ヤクルト	ナポリタン、ブロッコリーサラダ、コンソメスープ、バナナ	スパゲティ、○カスタードブレッド、フレンチドレッシング(分離)	○牛乳、魚肉ソーセージ、○ヤクルト	バナナ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ピーマン	季節のパン、牛乳
6月	牛乳	わかめうどん、ちくわのカレー風味揚げ、キャベツとささみのサラダ、オレンジ	冷凍うどん、○米、小麦粉、ごまドレッシング、油、○ごま油	ちくわ 縦割りハーフ、鶏ささ身、油揚げ(油抜き)、○かつお節、○牛乳	オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、カットわかめ	焼きおにぎり、麦茶
7火	豆乳	納豆ご飯、さけの塩焼き、ほうれん草のごま和え、きんぴらごぼう、みそ汁(かぶ)、オレンジ	米、○トルティーヤ、ごま油、砂糖(上白糖)	○牛乳、さけ、納豆、○とろけるチーズ、○魚肉ソーセージ、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま、○豆乳	かぶ、ほうれん草、にんじん、ごぼう、オレンジ、○たまねぎ、○ピーマン、○バナナ(乾果)、かぶ・葉	かりかりピザ、バナナチップ、牛乳
8水	ヤクルト	カレーライス、コールスローサラダ、きのこのスープ、スティックチーズ	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、マヨネーズ、○三温糖、油	○牛乳、豚肉(ばら)、チーズ、○ヤクルト	キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、○バナナ、しめじ	ココアバナナケーキ、牛乳
9木	牛乳	バターロール、鶏肉のごまみそ焼き、カリフラワーのサラダ、野菜スープ、選べる果物(グレープフルーツ・いちご)	○冷凍うどん、ロールパン、○さといも、砂糖(上白糖)、フレンチドレッシング(分離型)、砂糖(上白糖)	鶏もも肉、○鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、○牛乳	○だいこん、グレープフルーツ、カリフラワー、いちご、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、○にんじん、コーン缶、○ねぎ	けんちんうどん、麦茶
10金	豆乳	ゆかり御飯、ぶり大根、小松菜の磯和え、みそ汁(豆腐・あげ)、バナナ	米、砂糖(上白糖)	○牛乳、ぶり、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ(油抜き)、○豆乳	だいこん、バナナ、こまつな、にんじん、ねぎ、しょうが、焼きのり	選べる肉まん・あんまん、牛乳
11土	建国記念の日					
13月	牛乳	御飯、チンジャオロース、わかめサラダ、豆腐スープ、パイナップル	米、○ホットケーキ粉、○黒砂糖、砂糖(上白糖)、片栗粉、ご	○牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、○牛乳	パイナップル、カットわかめ、ピーマン、にんじん、たけのこ(ゆで)、えのきたけ、きゅうり、ねぎ、コーン缶	黒糖ホットケーキ、牛乳
14火	豆乳	和風スパゲティ、チキンナゲット、コロコロサラダ、キャベツスープ、ヨーグルト	スパゲティ、○板こんにやく、フレンチドレッシング(分離型)	ヨーグルト(加糖)、チキンナゲット、○鶏もも肉(皮付き)、ベーコン、○ちくわ 縦割りハーフ、○さつまいも揚げ、バター、○豆乳	○だいこん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、にんじん、だいこん、きゅうり、コーン缶、しいたけ、刻みのり	麦茶、おでん
15水	ヤクルト	ケチャップライス、鶏肉のオレンジ焼き、おからサラダ、コンソメスープ、スティックチーズ	米、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、○三温糖、三温糖、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、おから、チーズ、ツナ油漬缶、ハム、バター、○ヤクルト	たまねぎ、キャベツ、○バナナ、コーン缶、マーマレード、ピーマン、にんじん	ココアバナナケーキ、牛乳
16木	牛乳	コロコロパン(ほうれん草)、豚肉ときのこのケチャップ炒め、キャベツのサラダ、マカロニスープ、グレープフルーツ	コロコロパン、○米、マカロニ、フレンチドレッシング(分離型)、砂糖(上白糖)	豚肉(ばら)、○さけ、ベーコン、○ごま、○牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、えのきたけ、コーン缶、○おしゃぶりこんぶ	選べるおにぎり(さけ・菜飯)、こんぶ、麦茶
17金	豆乳	御飯、さばのおろし煮、小松菜のおかかあえ、すまし汁(たけのこ・わかめ)、グレープフルーツ	米、○カラメルソース、砂糖(上白糖)	さば、○牛乳、かつお節、○豆乳	グレープフルーツ、だいこん、こまつな、たけのこ(ゆで)、生わかめ、にんじん、しょうが	プリン、麦茶
18土	ヤクルト	ナポリタン、ブロッコリーサラダ、コンソメスープ、バナナ	スパゲティ、○カスタードブレッド、フレンチドレッシング(分離型)、砂糖(上白糖)	○牛乳、魚肉ソーセージ、○ヤクルト	バナナ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ピーマン	季節のパン、牛乳
20月	牛乳	わかめうどん、ちくわのカレー風味揚げ、キャベツとささみのサラダ、オレンジ	冷凍うどん、○米、小麦粉、ごまドレッシング、油、○ごま油	ちくわ 縦割りハーフ、鶏ささ身、油揚げ(油抜き)、○いわし(煮干し)、○かつお節、○牛乳	オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、カットわかめ	焼きおにぎり、食べる煮干し、麦茶
21火	豆乳	納豆ご飯、さけの塩焼き、ほうれん草のごま和え、きんぴらごぼう、みそ汁(かぶ)、オレンジ	米、○トルティーヤ、ごま油、砂糖(上白糖)	○牛乳、さけ、納豆、○とろけるチーズ、○魚肉ソーセージ、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま、○豆乳	かぶ、ほうれん草、にんじん、ごぼう、オレンジ、○たまねぎ、○ピーマン、かぶ・葉	かりかりピザ、牛乳
22水	ヤクルト	チキンンドリア、フライドポテト、アスパラサラダ、トマトスープ、選べる果物(オレンジ・バナナ)	米、フライドポテト、油、パン粉、フレンチドレッシング(分離型)、○粉糖	○牛乳、牛乳、鶏もも肉、○ホイップクリーム、ベーコン、バター、粉チーズ、○ヤクルト	たまねぎ、グリーンアスパラガス、にんじん、バナナ、オレンジ、キャベツ、トマトピューレ、○いちご、コーン缶、マッシュルーム、パセリ	いちごのタルト、牛乳
23木	天皇誕生日					
24金	豆乳	ゆかり御飯、ぶり大根、小松菜の磯和え、みそ汁(豆腐・あげ)、バナナ	米、砂糖(上白糖)	○牛乳、ぶり、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ(油抜き)、○豆乳	だいこん、バナナ、こまつな、にんじん、ねぎ、しょうが、焼きのり	選べる肉まん・あんまん、牛乳
25土	ヤクルト	しょうゆラーメン、さつまいも煮、きゅうりの酢の物、パイナップル	生中華めん、さつまいも、砂糖(上白糖)、油	○牛乳、鶏皮、○ヤクルト	パイナップル、きゅうり、もやし、にんじん、にら、しいたけ、コーン缶、カットわかめ	季節のパン、牛乳
27月	牛乳	御飯、チンジャオロース、わかめサラダ、豆腐スープ、パイナップル	米、○ホットケーキ粉、○黒砂糖、砂糖(上白糖)、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、○牛乳	パイナップル、カットわかめ、ピーマン、にんじん、たけのこ(ゆで)、えのきたけ、きゅうり、ねぎ、コーン缶	黒糖ホットケーキ、牛乳
28火	豆乳	和風スパゲティ、チキンナゲット、コロコロサラダ、キャベツスープ、ヨーグルト	スパゲティ、○板こんにやく、フレンチドレッシング(分離型)	ヨーグルト(加糖)、チキンナゲット、○鶏もも肉(皮付き)、ベーコン、○ちくわ 縦割りハーフ、○さつまいも揚げ、バター、○豆乳	○だいこん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、にんじん、だいこん、きゅうり、コーン缶、しいたけ、刻みのり	麦茶、おでん

3日 節分・精進料理
22日 誕生会

☆ 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	512kcal	21.1g	15.2g	271mg	2.5mg	218μg	0.33mg	0.44mg	42mg
3歳未満児	437kcal	18.5g	13.5g	255mg	2.3mg	178μg	0.28mg	0.39mg	32mg

★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。