

令和6年 2月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第二保育園

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木	牛乳 バナナチップ	おいなりさん、すいとん汁 精進茶碗蒸し、みかん	米、ながいも、〇ぎょうざの皮、小麦粉、片栗粉、砂糖(上白糖)	〇豆乳1L、絹ごし豆腐、油揚げ(甘煮)、〇とろけるチーズ、〇ベーコン、油揚げ、ごま、◎牛乳	みかん、ほくさい、〇たまねぎ、しめじ、〇ピーマン、だいこん、にんじん、しいたけ、みつば、だいこん(たくあん)、干しいたけ、◎バナナ(乾果)	豆乳 パリパリピザ
2金	ジョア きゅうりスティック	鬼のドライカレー、豆まめスープ ブロッコリーとカニカマサラダ、りんご	米、セバレードレッシング	〇牛乳、豚ひき肉、かにかまぼこ、だいず水煮、ベーコン	りんご、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、〇いちご、きゅうり、レタス、ピーマン、コーン缶、干しぶどう、◎きゅうり	牛乳 鬼さんプリン
3土	ヤクルト	タンメン、牛乳、お魚ナゲット 千切り野菜とホタテのサラダ、清美オレンジ	ゆで中華めん、マヨドレ、ごま油	牛乳、お魚ナゲット、豚肉(もも)、ほたて貝柱水煮缶、かまぼこ、◎ヤクルト	オレンジ、だいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、コーン缶	麦茶 季節のパン
5月	豆乳	御飯、豆腐スープ、チンジャオロース 切り干し大根サラダ、バナナ	〇さつまいも、米、片栗粉、ごま油、油、三温糖、砂糖(上白糖)	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、ハム(ロース)、◎豆乳1L	バナナ、たけのこ(ゆで)、ピーマン、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、チンゲンサイ、えのきたけ、〇おしゃぶりこんぶ	牛乳 焼き芋、こんぶ
6火	ジョア 人参スティック	わかめ御飯、みそ汁(しめじ・葱) ぶり大根、小松菜の磯和え、いちご	米、砂糖(上白糖)	〇牛乳、ぶり、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、〇卵	いちご、こまつな、だいこん、にんじん、しめじ、万能ねぎ、刻みのり、◎にんじん	牛乳 マーブル蒸しパン
7水	牛乳	コロコロパン、ビーフシチュー、みかん 鶏肉のオレンジ焼き、コールスローサラダ	〇米、コロコロパン、じゃがいも、マヨドレ	鶏もも肉、和牛(もも)、〇さけ、〇ごま、◎牛乳	みかん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、マーマレード、コーン缶	麦茶 選べるおにぎり
8木	ジョア きゅうりスティック	御飯、みそ汁(かぶ・油揚げ) さけの塩焼き、きんぴらごぼう、バナナ	米、〇食パン(8枚切り1/2カット)、〇マヨドレ、砂糖(上白糖)、ごま油	〇豆乳1L、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、だいず水煮、油揚げ、ごま	バナナ、ごぼう、かぶ、にんじん、〇コーン缶、いんげん、◎きゅうり	豆乳 コーンマヨトースト
9金	豆乳 バナナチップ	きつねうどん、牛乳、ちくわのカレー風味揚げ キャベツとささみのサラダ、りんご	冷凍うどん、てんぷら粉、ごまドレッシング、油、〇粉糖	牛乳、ちくわ 縦割り半分、油揚げ(甘煮)、豚肉(もも)、鶏ささ身、〇つばあん、◎豆乳1L	りんご、キャベツ、にんじん、コーン缶、カットわかめ、◎バナナ(乾果)	麦茶 あんこパイ
10土	ヤクルト	トマトクリームスパゲティ、麦茶 ハッシュドポテト、ブロッコリーサラダ、いちご	スパゲティ、ハッシュドポテト、ごま油、三温糖	〇牛乳、牛乳、生クリーム、ベーコン、ハム、◎ヤクルト	いちご、ブロッコリー、もやし、ホールトマト缶詰、たまねぎ、しめじ、きゅうり	牛乳 中華まん
13火	豆乳 人参スティック	えのき御飯、みそ汁(豆腐・白菜) カレイの煮つけ、大根サラダ、バナナ	米、〇サンドイッチパン、〇マヨドレ、砂糖(上白糖)、ごま油、三温糖	〇牛乳、かれい、木綿豆腐、〇ツナ油漬缶、米みそ(甘みそ)、油揚げ、◎豆乳1L	バナナ、だいこん、にんじん、ほくさい、きゅうり、〇きゅうり、えのきたけ、さやえんどう(ゆで)、カットわかめ、干しいたけ、◎にんじん	牛乳 ツナサンド
14水	ジョア	バターロール(ジャム)、キャベツのスープ ハートのハンバーグ、マカロニサラダ、いちご	ロールパン、マヨドレ、マカロニ、〇粉糖	〇牛乳、ハム	いちご、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ブルーベリージャム、コーン缶	牛乳 ハートの ガトーショコラ
15木	豆乳 バナナチップ	ジャージャー麺、牛乳 蒸しシューマイ、三色ナムル、みかん	蒸し中華めん、〇米、片栗粉、砂糖(上白糖)、ごま油、三温糖、〇三温糖	牛乳、豚ひき肉、〇鶏もも肉、米みそ(甘みそ)、〇バター、〇いわし(煮干し)、ごま、◎豆乳1L	みかん、もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、〇たまねぎ、きゅうり、ピーマン、〇にんじん、〇コーン缶、◎バナナ(乾果)	麦茶 チキンライス 食べる小魚
16金	牛乳 きゅうりスティック	三色どんぶり、もずくのすまし汁 えびフライ、ブロッコリーのごま酢和え、りんご	パン粉、米、小麦粉、〇砂糖(上白糖)、油、〇小麦粉、砂糖(上白糖)、三温糖	えび、〇クリームチーズ、鶏ひき肉、〇生クリーム、錦糸卵、〇ホイップクリーム、〇卵、かまぼこ、でんぷ、ごま、◎牛乳	りんご、ブロッコリー、にんじん、〇いちご、きゅうり、万能ねぎ、もずく、刻みのり、〇レモン果汁、◎きゅうり	麦茶 パースデーチーズ ケーキ
17土	ヤクルト	タンメン、牛乳、お魚ナゲット 千切り野菜とホタテのサラダ、いよかん	ゆで中華めん、〇食パン、〇マヨドレ、マヨドレ、ごま油	牛乳、お魚ナゲット、豚肉(もも)、ほたて貝柱水煮缶、かまぼこ、〇たらこチューブ、◎ヤクルト	オレンジ、だいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、コーン缶	麦茶 たらマヨトースト
19月	豆乳	御飯、豆腐スープ、バナナ チンジャオロース、切り干し大根サラダ	〇さつまいも、米、片栗粉、ごま油、油、三温糖、砂糖(上白糖)	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、ハム(ロース)、◎豆乳1L	バナナ、たけのこ(ゆで)、ピーマン、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、チンゲンサイ、えのきたけ、〇おしゃぶりこんぶ	牛乳 焼き芋、こんぶ
20火	ジョア 人参スティック	わかめ御飯、みそ汁(しめじ・葱) ぶり大根、小松菜の磯和え、いちご	米、砂糖(上白糖)	〇牛乳、ぶり、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、〇卵	いちご、こまつな、だいこん、にんじん、しめじ、万能ねぎ、刻みのり、◎にんじん	牛乳 マーブル蒸しパン
21水	牛乳	コロコロパン、ビーフシチュー、みかん 鶏肉のオレンジ焼き、コールスローサラダ	〇米、コロコロパン、じゃがいも、マヨドレ	鶏もも肉、和牛(もも)、〇さけ、〇ごま、◎牛乳	みかん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、マーマレード、コーン缶	麦茶 選べるおにぎり
22木	ジョア きゅうりスティック	御飯、みそ汁(かぶ・油揚げ) さけの塩焼き、きんぴらごぼう、いよかん	米、〇ホットケーキ粉、〇油、〇粉糖、砂糖(上白糖)、ごま油	〇豆乳1L、さけ、〇牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、だいず水煮、油揚げ、ごま	いよかん、〇バナナ、ごぼう、かぶ、にんじん、いんげん、◎きゅうり	豆乳 ピサンゴレン
24土	ヤクルト	トマトクリームスパゲティ、麦茶 ハッシュドポテト、ブロッコリーサラダ、いちご	スパゲティ、ハッシュドポテト、ごま油、三温糖	〇牛乳、牛乳、生クリーム、ベーコン、ハム、◎ヤクルト	いちご、ブロッコリー、もやし、ホールトマト缶詰、たまねぎ、しめじ、きゅうり	牛乳 クリームパン
26月	豆乳いちご	御飯、じゃが玉汁 鶏のから揚げ、じゃこのサラダ、りんご	米、じゃがいも、〇マカロニ、片栗粉、〇砂糖(上白糖)、油、ごま油、砂糖(上白糖)	〇牛乳、鶏もも肉、米みそ(甘みそ)、〇きな粉、しらす干し、ごま、◎豆乳1L	りんご、こまつな、もやし、万能ねぎ、たまねぎ、にんじん	牛乳 マカロニきな粉
27火	豆乳 人参スティック	えのき御飯、みそ汁(豆腐・白菜) カレイの煮つけ、大根サラダ、バナナ	米、〇サンドイッチパン、〇マヨドレ、砂糖(上白糖)、ごま油、三温糖	〇牛乳、かれい、木綿豆腐、〇ツナ油漬缶、米みそ(甘みそ)、油揚げ、◎豆乳1L	バナナ、だいこん、にんじん、ほくさい、きゅうり、〇きゅうり、えのきたけ、さやえんどう(ゆで)、カットわかめ、干しいたけ、◎にんじん	牛乳 ツナサンド
28水	ジョア	バターロール(ジャム)、キャベツのスープ ミートローフ、マカロニサラダ、いちご	ロールパン、マヨドレ、マカロニ、パン粉	豚ひき肉、牛ひき肉、〇はんぺん、〇さつま揚げ、〇無添加ウインナー、牛乳、ハム、卵	たまねぎ、いちご、〇だいこん、きゅうり、キャベツ、にんじん、ミックスベジタブル(冷凍)、ブルーベリージャム、コーン缶	麦茶 おでん
29木	豆乳 バナナチップ	ジャージャー麺、牛乳、蒸しシューマイ 三色ナムル、みかん	蒸し中華めん、〇米、片栗粉、砂糖(上白糖)、ごま油、三温糖、〇三温糖	牛乳、豚ひき肉、〇鶏もも肉、米みそ(甘みそ)、〇バター、ごま、◎豆乳1L	みかん、もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、〇たまねぎ、きゅうり、ピーマン、〇にんじん、〇コーン缶、◎バナナ(乾果)	麦茶 チキンライス

☆ 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 548kcal	22.7g	17.8g	200mg	2.50mg	194μg	0.36mg	0.38mg	42mg
3歳未満児 479kcal	20.6g	15.3g	213mg	2.40mg	166μg	0.31mg	0.37mg	34mg

* 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 *

《今月の食育予定》

- ・ 1日 精進料理の献立です
 - ・ 2日 3日が節分のため、鬼をイメージした献立です
 - ・ 9日 12日が初牛のため、給食で油揚げを使った給食を食べます
 - ・ 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です
 - ・ 15日 和組がみそ作りを行います
 - ・ 22日 世界の料理インドネシアの『ピサンゴレン』
- ※10時や週一回のおやつに、噛み応えのあるおやつを提供し噛む力を育てています

