

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		
2金	豆乳	ホタテマトスバゲティ、チキンスープ ココロサラダ オレンジ	じゃがいも(冷凍)、マヨドレ、三温糖	○牛乳、ほたて貝柱水煮パウチ、鶏も肉、バター、◎豆乳	オレンジ、カットマド缶詰、にんじん、たまねぎ、しめじ(冷凍)、きゅうり、キャベツ	牛乳 お米deガトーショコラ
3土	豆乳	けんちんうどん、牛乳、お魚ナゲット ほうれん草の胡麻和え グレープフルーツ	冷凍うどん、さといも(冷凍)、○三温糖、三温糖	○牛乳、牛乳、お魚ナゲット、鶏も肉、○きな粉、すりごま、◎豆乳	グレープフルーツ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、だいこん、ごぼう	牛乳 マカロニきな粉
5月	豆乳	ビーフカレーライス、おくらスープ ブロッコリーの黒ごまサラダ スティックチーズ	米、○焼ふ、○三温糖、フレンチドレッシング(分離型)	ステーキチーズ、和牛(肩)、○バター、○牛乳、黒ごま、◎豆乳	にんじん、たまねぎ、カットマド缶詰、オクラ(冷凍)、コーン紙パック、○おしやぶりこんぶ	麦茶 お麴ラスク こんぶ
6火	牛乳 バナナチップ	みそラーメン、焼き餃子 三色ナムル みかん	ゆで中華めん、○米、三温糖、ごま油	焼き豚、米みそ(甘みそ)、ごま、◎牛乳	みかん、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、もやし、○はくさい(冷凍)、キャベツ、○にんじん、○だいこん、ねぎ(冷凍)、コーン紙パック、◎バナナ(乾果)	麦茶 雑炊
7水	豆乳	七草粥、みそ汁(キャベツ・もやし) 鮭のごま香り焼き ほうれん草のおかか和え、いちご	米、三温糖	○牛乳、さけ、○原宿ドック(チーズ)、米みそ(甘みそ)、すりごま、かつお節、◎豆乳	ほうれんそう(冷凍)、いちご、にんじん、もやし、キャベツ、かぶ(冷凍)、だいこん、七草 フリーズドライ	牛乳 原宿ドック(チーズ)
8木	牛乳 人参スティック	御飯、きのこのみそ汁 お麴じゃが、ブロッコリーのごま和え りんご	米、じゃがいも(冷凍)、○スバゲティ、しらたき、油麹、三温糖	○豆乳、絹ごし豆腐(冷凍)、米みそ(甘みそ)、すりごま、○バター、○いわし(煮干し)、◎牛乳	りんご、にんじん、きゅうり、いんげん(冷凍)、なめこ、えのきたけ(冷凍)、干しいたけ スライス、◎にんじん	豆乳 わかめスバゲティ 食べる小魚
9金	豆乳	バターロール、レタススープ 肉団子のケチャップ煮 かぼちゃのサラダ、ヨーグルト	ロールパン、○さつまいも(冷凍)、マヨドレ、○三温糖、三温糖	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、○ゆであずき缶、◎豆乳	かぼちゃ(冷凍)、レタス、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、コーン紙パック	牛乳 さつまいも汁粉
10土	豆乳	ジャージャー麺、ハッシュドポテト ツナコーンサラダ オレンジ	ゆで中華めん、ハッシュドポテト、フレンチドレッシング(分離型)、三温糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、鶏ひき肉、ツナ油漬パウチ、米みそ(甘みそ)、◎豆乳	オレンジ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン紙パック	牛乳 クリームパン
13火	牛乳 バナナチップ	コッパパン(選べるジャム)、クリームシチュー、チキンナゲット、ブロッコリーのかかマサラダ グレープフルーツ	コッパパン、じゃがいも(冷凍)、○グラニュー糖、○粉糖	○牛乳、牛乳、チキンナゲット、鶏も肉、かにかまぼこ、◎牛乳	グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、ブルーベリージャム、きゅうり、いちごジャム、しめじ(冷凍)、◎バナナ(乾果)	牛乳 シュガーパイ
14水	豆乳	御飯、中華スープ チンジャオロース 大根とわかめのサラダ、ヨーグルト	○フライドポテト、米、○油、片栗粉、三温糖、ごま油	ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、○いわし(煮干し)、◎豆乳、○牛乳	だいこん、にんじん、たけのこ 細切り、ピーマン 細切り(冷凍)、たまねぎ、カットわかめ、○あおのり	牛乳 フライドポテト 食べる小魚
15木	牛乳	御飯、みそ汁(白菜・しめじ) さばの照り焼き、納豆の野菜和え いちご	米、○ホットケーキ粉、三温糖、○三温糖	○豆乳、さば、挽きわり納豆、○牛乳、米みそ(甘みそ)、かつお節、◎牛乳	いちご、ほうれんそう(冷凍)、はくさい(冷凍)、○バナナ、にんじん、えのきたけ(冷凍)、しめじ(冷凍)、ひじき	豆乳 ココアバナナケーキ
16金	豆乳 きゅうりスティック	御飯、すまし汁(もずく・かまぼこ) 鶏肉の味噌ねぎ焼き キャベツの塩昆布和え、りんご	米、○三温糖	○豆乳、○ヨーグルト(無糖)、鶏も肉、かまぼこ、米みそ(甘みそ)、ごま、◎豆乳	りんご、キャベツ、○みかん缶、にんじん、○バナナ、ねぎ(冷凍)、○もも缶(黄桃)、もずく、えのきたけ(冷凍)、塩こんぶ、◎きゅうり	豆乳 フルーツヨーグルト ウエハース
17土	豆乳	けんちんうどん、牛乳、お魚ナゲット ほうれん草の胡麻和え グレープフルーツ	○いちごブレッド、冷凍うどん、さといも(冷凍)、三温糖	○牛乳、牛乳、お魚ナゲット、鶏も肉、すりごま、◎豆乳	グレープフルーツ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、だいこん、ごぼう	牛乳 季節のパン
19月	豆乳	ビーフカレーライス、おくらスープ ブロッコリーの黒ごまサラダ スティックチーズ	米、○焼ふ、○三温糖、フレンチドレッシング(分離型)	○牛乳、ステーキチーズ、和牛(肩)、○バター、黒ごま、◎豆乳	にんじん、たまねぎ、カットマド缶詰、オクラ(冷凍)、コーン紙パック、○おしやぶりこんぶ	牛乳 お麴ラスク こんぶ
20火	牛乳 バナナチップ	御飯、みそ汁(キャベツ・もやし) 鮭のごま香り焼き ほうれん草のおかか和え、いちご	米、○米、三温糖	さけ、米みそ(甘みそ)、すりごま、かつお節、◎牛乳	ほうれんそう(冷凍)、いちご、にんじん、○はくさい(冷凍)、もやし、キャベツ、○にんじん、○だいこん、◎バナナ(乾果)	麦茶 雑炊
21水	豆乳	みそラーメン、焼き餃子 三色ナムル みかん	ゆで中華めん、三温糖、ごま油	○牛乳、○原宿ドック(チーズ)、焼き豚、米みそ(甘みそ)、ごま、◎豆乳	みかん、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、もやし、キャベツ、ねぎ(冷凍)、コーン紙パック	牛乳 原宿ドック(チーズ)
22木	牛乳 人参スティック	御飯、みそ汁(豆腐・きのこ) 鶏の照り焼き ブロッコリーのごま和え、りんご	米、○スバゲティ、三温糖	○豆乳、鶏も肉、絹ごし豆腐(冷凍)、米みそ(甘みそ)、すりごま、○バター、○いわし(煮干し)、◎牛乳	りんご、きゅうり、にんじん、えのきたけ(冷凍)、◎にんじん	豆乳 わかめスバゲティ 食べる小魚
23金	豆乳	デミグラスドリア、レタススープ、たこさんウインナー、かぼちゃのサラダ、選べるフルーツ(みかん・バナナ)	米、マヨドレ	○牛乳、鶏も肉、ウインナー、とろけるチーズ、○ホイップクリーム、◎豆乳	みかん、バナナ、かぼちゃ(冷凍)、○いちご、○もも缶(黄桃)、○オレンジ缶、にんじん、たまねぎ、レタス、きゅうり、コーン紙パック	牛乳 パースデータルトケーキ
24土	豆乳	ジャージャー麺、ハッシュドポテト ツナコーンサラダ オレンジ	ゆで中華めん、ハッシュドポテト、フレンチドレッシング(分離型)、三温糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、鶏ひき肉、ツナ油漬パウチ、米みそ(甘みそ)、◎豆乳	オレンジ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン紙パック	牛乳 クリームパン
26月	豆乳	御飯、すまし汁(もずく・かまぼこ) 鶏肉の味噌ねぎ焼き、もやしのごま和え グレープフルーツ	○フライドポテト、米、○油、三温糖	鶏も肉、かまぼこ、米みそ(甘みそ)、すりごま、◎豆乳、○牛乳	グレープフルーツ、もやし、ほうれんそう(冷凍)、ねぎ(冷凍)、にんじん、もずく、えのきたけ(冷凍)、○あおのり	牛乳 フライドポテト 食べる小魚
27火	牛乳 バナナチップ	コッパパン(選べるジャム)、クリームシチュー チキンナゲット、ブロッコリーのかかマサラダ みかん	コッパパン、じゃがいも(冷凍)、○グラニュー糖、○粉糖	○牛乳、牛乳、チキンナゲット、鶏も肉、かにかまぼこ、◎牛乳	みかん、にんじん、たまねぎ、ブルーベリージャム、きゅうり、いちごジャム、しめじ(冷凍)、◎バナナ(乾果)	牛乳 シュガーパイ
28水	豆乳	御飯、中華スープ チンジャオロース 大根とわかめのサラダ、ヨーグルト	米、○ゆで中華めん、片栗粉、三温糖、ごま油	ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、○鶏も肉、○米みそ(甘みそ)、◎豆乳	だいこん、にんじん、たけのこ 細切り、ピーマン 細切り(冷凍)、たまねぎ、○たまねぎ みじん切り、○にんじん、○キャベツ、○ねぎ(冷凍)、カットわかめ、○レモン果汁	麦茶 トウクパ (ネパール)
29木	牛乳 きゅうりスティック	御飯、みそ汁(白菜・しめじ) さばの照り焼き、納豆の野菜和え いちご	米、○ホットケーキ粉、三温糖、○三温糖	○豆乳、さば、挽きわり納豆、○牛乳、米みそ(甘みそ)、かつお節、◎牛乳	いちご、ほうれんそう(冷凍)、はくさい(冷凍)、○バナナ、にんじん、えのきたけ(冷凍)、しめじ(冷凍)、ひじき、◎きゅうり	豆乳 ココアバナナケーキ
30金	豆乳	ゆかり御飯、みそ汁(玉葱・わかめ) 筑前煮(非常食) キャベツの塩昆布和え、りんご	米、板こんにゃく、○三温糖、三温糖	○豆乳、○ヨーグルト(無糖)、鶏も肉、米みそ(甘みそ)、◎豆乳	りんご、にんじん、キャベツ、○みかん缶、れんこん、○バナナ、たまねぎ、○もも缶(黄桃)、たけのこ(ゆで)、ごぼう、いんげん、塩こんぶ、カットわかめ	豆乳 フルーツヨーグルト ウエハース
31土	豆乳	けんちんうどん、牛乳、お魚ナゲット ほうれん草の胡麻和え グレープフルーツ	○いちごブレッド、冷凍うどん、さといも(冷凍)、三温糖	○牛乳、牛乳、お魚ナゲット、鶏も肉、すりごま、◎豆乳	グレープフルーツ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、だいこん、ごぼう	牛乳 季節のパン

☆ 一日あたりの平均給与量 ☆

《今月の食育予定》

	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	514kcal	20.8g	15.8g	225mg	2.90mg	264 μ g	0.29mg	0.34mg	34mg
3歳未満児	466kcal	20.4g	15.4g	235mg	3.10mg	228 μ g	0.26mg	0.35mg	27mg

7日 七草のため、給食で七草粥を食べます。
8日 精進料理の給食になっています。
15日 魚さばきを行います(幼児)。
28日 世界の料理 ネパールの『トゥクパ』

※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。

