

令和4年2月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第五保育園

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火	牛乳	★精進料理★ 菜飯、味噌汁(もやし・麩)、 南瓜のコロッケ、白菜ののり和え、りんご	米、○マカロニ、パン粉、 小麦粉、油、麩、 ○黒みつ、○砂糖	油揚げ、○きな粉、◎牛乳	白菜、南瓜、りんご、人参、もやし、 コーン、キャベツ、胡瓜、海苔、 こんぶ(だし用)	きな粉マカロニ、 緑茶
2水	飲むヨーグルト	クロワッサン、ほうれん草のスープ、 さけのポテトクリーム焼き、 カリフラワーのサラダ、[青りんごゼリー]	うどん、クロワッサン、 じゃが芋、油、○ごま油、 片栗粉、砂糖	鮭、○豚肉、 ベーコン、◎ヨーグルト	ゼリー、カリフラワー、ほうれん草、コーン、 ○キャベツ、りんご、マッシュルーム、 ○玉葱、玉葱、○人参、干しぶどう、 ○青海苔	焼きうどん、 麦茶
3木	やさいとりんご ジュース	おにごはん、いわしのつみれスープ、 鶏肉の照り焼き、冬の焼き野菜、 いちご	米、油、○無塩バター、 片栗粉、砂糖	○牛乳、鶏肉、豚肉、 つみれ、○大豆	玉葱、いちご、人参、かぶ、 ブロッコリー、キャベツ、干しぶどう、 にんにく、しょうが、◎ミックスジュース	大豆フレークスナック、 牛乳
4金	豆乳	ご飯、煮込み汁(味噌味)、 八宝菜、切り干し大根のナムル、 いよかん	米、○蒸し切干しいも、 ごま油、片栗粉	○牛乳、豚肉、豆腐、 ハム、油揚げ、◎豆乳	白菜、いよかん、もやし、葱、人参、 ピーマン、筍、椎茸、切り干し大根、 きくらげ、しょうが、○昆布、にんにく	[干し芋]、 [昆布]、牛乳
5土	やさいとりんご ジュース	スパゲティーナポリタン、かぶのスープ、 ほうれん草のサラダ、パイン缶	○たい焼き、 スパゲティ、マヨドレ、 バター、油	○牛乳、ベーコン	ほうれん草、パイン缶、かぶ、玉葱、 人参、かぶ・葉、胡瓜、マッシュルーム、 ピーマン、◎ミックスジュース	[たい焼き]、 牛乳
7月	飲むヨーグルト	ご飯、千切り野菜のすまし汁、 豚肉の味噌炒め、小松菜のなめ茸和え、 りんご	米、○食パン、 ○マヨドレ	○牛乳、豚肉、○チーズ、 ◎ヨーグルト	小松菜、りんご、玉葱、大根、人参、 ピーマン、なめ茸、さやえんどう、 ○青海苔	青海苔トースト、 牛乳
8火	やさいとりんご ジュース	きんぴらご飯、味噌汁(南瓜・玉葱)、 さばのおろし煮、もやしのサラダ、 いよかん	米、○小麦粉、○油、 ○三温糖、三温糖、油、 砂糖、ごま油、砂糖	○牛乳、鯖、油揚げ	いよかん、もやし、大根、南瓜、人参、 玉葱、胡瓜、ごぼう、さやえんどう、 しょうが、○昆布、◎ミックスジュース	ちんすこう、 [昆布]、牛乳
9水	豆乳	ご飯、白菜スープ、 鶏のから揚げ、れんごんの梅マヨ和え、 みかん	米、○食パン、片栗粉、 マヨドレ、油、小麦粉、 三温糖	○牛乳、鶏肉、◎豆乳	みかん、蓮根、白菜、○ジャム、にら、 コーン、うめ干し、干し椎茸、しそ	ブルーベリージャムサンド、 牛乳
10木	飲むヨーグルト	八王子ラーメン、[肉団子のもち米蒸し]、 チンゲン菜の昆布和え、牛乳、りんご	中華麺、○米、 ○砂糖、米、油、 ○ごま、ごま油	牛乳、豚肉、○油揚げ、 焼き豚、◎ヨーグルト	青梗菜、りんご、玉葱、ほうれん草、 人参、昆布	いなり寿司、 麦茶
11金	☆ 建国記念の日 ☆					
12土	やさいとりんご ジュース	牛丼、味噌汁(キャベツ・しめじ)、 ほうれん草の白和え、バナナ	米、 ○ホットケーキミックス、 ○メープルシロップ、油、 三温糖、ごま、砂糖	○牛乳、牛肉(もも)、 豆腐、○牛乳	バナナ、玉葱、ほうれん草、キャベツ、 白滝、しめじ、人参、 ◎ミックスジュース	メープル蒸しパン、 牛乳
14月	豆乳	ポパイパン、ポークシチュー、 [ハートのコロッケ]、コールスローサラダ、 いちご	コロッケ、じゃが芋、 ポパイロールパン、 ○パイ皮、油、マヨドレ、 砂糖	○牛乳、豚肉、◎豆乳	いちご、玉葱、キャベツ、人参、 ブロッコリー、胡瓜、○ジャム	ハートパイ、 牛乳
15火	牛乳	ご飯、味噌汁(なめこ・ねぎ)、 鶏肉のごまだれ焼き、凍り豆腐の煮物、 はっさく	米、○里芋、砂糖、 ○片栗粉、○油、ごま	鶏肉、凍り豆腐、 油揚げ、◎牛乳	はっさく、人参、なめこ、葱、しめじ、 いんげん	バイクド里芋、 麦茶
16水	飲むヨーグルト	麦ご飯、かき玉汁、 鮭のしょうが焼き、ごぼうの和え物、 りんご	うどん、米、麦、 ○ごま油、ごま 片栗粉	鮭、卵、○豚肉、鶏肉、 ◎ヨーグルト	りんご、ごぼう、○キャベツ、 ほうれん草、人参、○玉葱、しめじ、 コーン、○人参、しょうが、○青海苔	焼きうどん、 麦茶
17木	牛乳	★誕生会メニュー★ スパゲティミートソース、鶏肉のチーズ焼き、 スティックサラダ、選べるジュース(ぶどう・りんご)、いちご	スパゲティ、さつま芋、 ○ホットケーキミックス、 マヨドレ、○無塩バター、 油、○砂糖、小麦粉、ごま	鶏肉、豚肉、○牛乳、 チーズ、◎ヨーグルト、 ○生クリーム、 チーズ、◎牛乳	りんご濃縮果汁、ぶどう濃縮果汁、 いちご、玉葱、アスパラガス、人参、 大根、トマトピューレ	誕生会ケーキ、 紅茶
18金	豆乳	ご飯、煮込み汁(味噌味)、 八宝菜、切り干し大根のナムル、 いよかん	米、○蒸し切干しいも、 ごま油、片栗粉	○牛乳、豚肉、豆腐、 ハム、油揚げ、◎豆乳	白菜、いよかん、もやし、葱、人参、 ピーマン、筍、椎茸、切り干し大根、 きくらげ、しょうが、○昆布、にんにく	[干し芋]、 [昆布]、牛乳
19土	牛乳	カレーうどん、[煮豆]、 ほうれん草とえのきのお浸し、バナナ	うどん、○米、油、 ○油、三温糖	うずら豆(煮豆)、 鶏肉、○焼き豚、◎牛乳	バナナ、ほうれん草、玉葱、人参、 えのき茸、葱、○人参、○葱、 ○浅葱	チャーハン、 麦茶
21月	飲むヨーグルト	ご飯、千切り野菜のすまし汁、 豚肉の味噌炒め、小松菜のなめ茸和え、 りんご	米、○食パン、 ○マヨドレ	○牛乳、豚肉、 ○チーズ、◎ヨーグルト	小松菜、りんご、玉葱、大根、人参、 ピーマン、なめ茸、さやえんどう、 ○青海苔	青海苔トースト、 牛乳
22火	やさいとりんご ジュース	きんぴらご飯、味噌汁(南瓜・玉葱)、 さばのおろし煮、もやしのサラダ、 いよかん	米、○小麦粉、○油、 ○黒砂糖、三温糖、 油、砂糖、ごま油、 砂糖	○牛乳、鯖、油揚げ	いよかん、もやし、大根、南瓜、人参、 玉葱、胡瓜、ごぼう、さやえんどう、 しょうが、○昆布、◎ミックスジュース	黒糖ちんすこう、 [昆布]、牛乳
23水	☆ 天皇誕生日 ☆					
24木	飲むヨーグルト	八王子ラーメン、[肉団子のもち米蒸し]、 チンゲン菜の昆布和え、牛乳、りんご	中華麺、○米、米、油、 ○ごま、ごま油	牛乳、豚肉、焼き豚、 ◎ヨーグルト	青梗菜、りんご、玉葱、ほうれん草、 人参、○うめ干し、昆布、○しそ	梅おにぎり、 麦茶
25金	いちごミルク	ご飯、味噌汁(大根・わかめ)、 肉豆腐、キャベツの香り漬け、はっさく	米、◎砂糖、砂糖、 油、○グラニュー糖	○牛乳、◎牛乳、 豆腐、豚肉	はっさく、白菜、キャベツ、◎いちご、 玉葱、人参、白滝、胡瓜、椎茸、 大根、レモン果汁、わかめ	ケーキラスク、 牛乳
26土	やさいとりんご ジュース	焼きそば、中華スープ(チンゲン菜・えのき)、 鶏つくね、バナナ	中華麺、 ○コーンフレーク、 片栗粉、油	○牛乳、豆腐、鶏肉、豚肉	バナナ、玉葱、キャベツ、青梗菜、 もやし、えのき茸、葱、人参、ピーマン、 わかめ、青海苔、◎ミックスジュース	コーンフレーク、 牛乳
28月	豆乳	ハヤシライス、[焼きポテト]、 グリーンサラダ、牛乳、オレンジ	米、じゃが芋、油、 ○ホットケーキミックス、 ドレッシング、○バター ○メープルシロップ	牛乳、牛肉(もも)、 ○牛乳、○チーズ、 ◎豆乳	オレンジ、玉葱、キャベツ、 マッシュルーム、人参、胡瓜、 ほうれん草、○コーン、アスパラガス、 ○ほうれん草	チーズホットケーキ又は ポパイホットケーキ、 麦茶

☆ 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	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
3歳以上児	548kcal	21.9g	17.0g	242mg	2.4mg	188μg	0.30mg	0.34mg	19mg
3歳未満児	510kcal	20.4g	15.9g	219mg	2.3mg	196μg	0.27mg	0.30mg	21mg

* 材料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。

◎ 2月の予定 ◎

- ・ 1日 精進料理
- ・ 3日 節分
- ・ 10日 初午
- ・ 14日 バレンタインデー
- ・ 17日 誕生会メニュー
- ・ 25日 いちごミルク作り



