

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、小松菜のなめ草和え、 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、なめ草、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、小松菜のなめ草和え、 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、なめ草、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



