

# 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 水	牛乳	ごはん、あおさのみそ汁、 たららの甘辛揚げ、 キャベツの塩昆布あえ、りんご	◎ポパイ食パン、米、 ◎バター、油、片栗粉、 ◎砂糖、砂糖	たら、豆腐、○きな粉、 ◎牛乳	キャベツ、りんご、人参、昆布、 あおさ、○昆布	きなこサンドパン、 〔昆布〕、緑茶
2 木	胡瓜スティック、 豆乳	ごはん、中華風コーンスープ、 マーボー豆腐、春雨サラダ、パイ	◎じゃが芋、米、春雨、 ◎油、◎小麦粉、◎砂糖、 片栗粉、砂糖、ごま油	◎牛乳、豆腐、豚肉、 卵、ハム、◎豆乳	コーン、パイナップル、葱、胡瓜、人参、 万能ねぎ、干し椎茸、しょうが、◎胡瓜	みそポテト、 牛乳
3 金	牛乳	★節分メニュー★ おにっこライス、いわしのつみれスープ、 ポテトサラダ、いちご	米、じゃが芋、◎米、 マヨネーズ、油、小麦粉、 ◎ごま油、◎ごま、 ◎三温糖	豚肉、つみれ、◎豚肉、 ハム、大豆、◎卵、 ◎牛乳	玉葱、いちご、キャベツ、人参、胡瓜、 ミックスベジタブル、◎ほうれん草、 ◎人参、◎海苔、海苔、しょうが	恵方巻(キンパ)、 麦茶 ※乳児は混ぜご飯
4 土	やさいとりんご ジュース	きつねうどん、〔シュウマイ〕、 ブロッコリーとホタテのサラダ、バナナ	うどん、マヨネーズ、 砂糖	◎豆乳、しゅうまい、 油揚げ、鶏肉、帆立	ブロッコリー、バナナ、ほうれん草、 もやし、人参、葱、干し椎茸、 ◎ミックスジュース	〔りんごのタルト〕、 豆乳
6 月	飲むヨーグルト	ごはん、なめこみそ汁、 さけの塩焼き、浦上そばろ、 いよかん	米、砂糖	◎牛乳、鮭、豚肉、 ◎クレープ皮、 ◎生クリーム、◎ヨーグルト	いよかん、もやし、なめこ、人参、 大根、ごぼう、◎バナナ、 こんにゃく、葱	バナナクレープ、 牛乳
7 火	牛乳	丸パン、豆乳スープ、 〔コロッケ〕、コールスローサラダ、 オレンジ	丸パン、◎米、 マヨネーズ、油、 ◎マヨネーズ、砂糖	豆乳、◎鶏肉、ベーコン、 ハム、◎たらこ、◎牛乳	キャベツ、オレンジ、コーン、 ほうれん草、胡瓜、しめじ、 ◎昆布、ジャム、◎海苔	お楽しみおにぎり (チキンマヨ・たらこ・昆布)、 麦茶
8 水	人参スティック、 豆乳	ごはん、白菜のすまし汁、 鶏肉の香味焼き、 ひじきと豆腐の煮物、りんご	米、油、 ◎ホットケーキミックス、 ◎油、砂糖、◎砂糖	◎牛乳、鶏肉、豆腐、 ◎卵、油揚げ、◎豆乳、 ◎豆乳	りんご、白菜、蓮根、えのき茸、人参、 ◎マーマレード、枝豆、 ◎オレンジ天然果汁、ひじき、 万能ねぎ、◎人参	オレンジスティックケーキ、 牛乳
9 木	飲むヨーグルト	ごはん、里芋のみそ汁、 ぶり大根、ブロッコリーのおかか和え、 みかん	米、◎パイ皮、里芋、 砂糖、ごま油、 ◎バター	◎牛乳、ぶり、 かにかま、◎豚肉、 油揚げ、かつお節、 ◎ヨーグルト	大根、みかん、ブロッコリー、コーン、 ごぼう、◎まいたけ、◎しめじ、 ◎えのき茸、葱、しょうが	きのこパイ、 牛乳
10 金	豆乳	ジャージャー麺、〔揚げワンタン〕、 かぼちゃのサラダ、パイ	中華麺、◎クラッカー、 マヨネーズ、油、 砂糖、ごま油	◎牛乳、豚肉、◎豆乳	南瓜、パイナップル、胡瓜、人参、筍、 玉葱、枝豆、コーン、干し椎茸、 ◎昆布	クラッカーサンド、 〔昆布〕、牛乳
11 土	☆ 建国記念の日 ☆					
13 月	飲むヨーグルト	ごはん、キャベツと揚げのみそ汁、 カレイのおろし煮、ひじきの納豆和え、 みかん	米、◎ポパイ食パン、 ◎バター、三温糖	◎牛乳、かれい、納豆、 ◎チーズ、油揚げ、 ◎ヨーグルト	みかん、大根、キャベツ、ほうれん草、 人参、えのき茸、ひじき、切り干し大根、 わかめ、しょうが	チーズトースト、 牛乳
14 火	大根スティック、 牛乳	〔ナン〕、キーマカレー、 〔青のりハッシュドポテト〕、 ほうれん草のサラダ、グレープフルーツ	ナン、じゃが芋、◎パイ皮、 ◎グラニュー糖、 マヨネーズ、油、砂糖	豚肉、ハム、大豆、 ◎卵、◎牛乳	玉葱、グレープフルーツ、ほうれん草、 もやし、人参、ピーマン、青海苔、 ◎大根	手作り源氏パイ、 麦茶
15 水	豆乳	ごはん、あおさのみそ汁、 たららの甘辛揚げ、 キャベツの塩昆布あえ、りんご	◎ポパイ食パン、米、 ◎バター、油、片栗粉、 ◎砂糖、砂糖	◎牛乳、たら、豆腐、 ◎きな粉、◎豆乳	キャベツ、りんご、人参、昆布、 あおさ、○昆布	きなこサンドパン、 〔昆布〕、牛乳
16 木	牛乳	★誕生会メニュー★ オムライス、コーンスープ、 スパゲティ&たこウインナー、メロン	米、 ◎ホットケーキミックス、 スパゲティ、油、 ◎無塩バター、◎砂糖	豆乳、卵、ウインナー、 ◎牛乳、鶏肉、◎ヨーグルト、 ◎生クリーム、◎牛乳	玉葱、メロン、コーン、ブロッコリー、 コーン、◎いちご、マッシュルーム、 ミックスベジタブル	誕生会ケーキ、 紅茶
17 金	飲むヨーグルト	★精進料理★ ※おいなりさん、すいとん汁、 さつまいものごまみそ煮、いちご	米、さつまい、 ◎ホットケーキミックス、 小麦粉、◎油、◎砂糖、 ごま、三温糖、ごま	◎牛乳、油揚げ、◎豆腐、 ◎牛乳、◎脱脂粉乳、 ◎ヨーグルト	いちご、白菜、大根、人参、しめじ、 だいこん(たくあん)、干し椎茸	豆腐ドーナツ、 牛乳
18 土	やさいとりんご ジュース	五目醤油ラーメン、〔ぎょうざ〕、 ブロッコリーとホタテのサラダ、バナナ	中華麺、 ◎コーンフレーク、 マヨネーズ、油	◎豆乳、餃子、 焼き豚、帆立	ブロッコリー、バナナ、もやし、葱、 キャベツ、人参、きくらげ、 ◎ミックスジュース	〔コーンフロスティ〕、 豆乳
20 月	飲むヨーグルト	ごはん、白菜のすまし汁、 鶏肉の香味焼き、 ひじきと豆腐の煮物、りんご	米、油、 ◎ホットケーキミックス、 ◎油、砂糖、◎砂糖	◎牛乳、鶏肉、豆腐、 ◎卵、油揚げ、◎豆乳、 ◎ヨーグルト	りんご、白菜、蓮根、えのき茸、人参、 ◎マーマレード、枝豆、 ◎オレンジ天然果汁、ひじき、万能ねぎ	オレンジスティックケーキ、 牛乳
21 火	牛乳	丸パン、豆乳スープ、 〔コロッケ〕、コールスローサラダ、 オレンジ	丸パン、マヨネーズ、 油、◎砂糖、砂糖	◎ヨーグルト、豆乳、 ベーコン、ハム、 ◎脱脂粉乳、◎牛乳	キャベツ、オレンジ、コーン、ほうれん草、 ◎もも缶、◎みかん缶、◎パイ缶、 胡瓜、コーン、しめじ、ジャム	フルーツヨーグルト、 〔ウエハース〕、麦茶
22 水	胡瓜スティック、 豆乳	ごはん、なめこみそ汁、 さけの塩焼き、浦上そばろ、 いよかん	米、◎クレープの皮、 砂糖	◎牛乳、鮭、豚肉、 ◎生クリーム、◎豆乳	いよかん、もやし、なめこ、人参、大根、 ごぼう、◎バナナ、こんにゃく、葱、 ◎胡瓜	バナナクレープ、 牛乳
23 木	☆ 天皇誕生日 ☆					
24 金	飲むヨーグルト	ジャージャー麺、〔揚げワンタン〕、 かぼちゃのサラダ、パイ	中華麺、◎クラッカー、 マヨネーズ、油、 砂糖、ごま油	◎牛乳、豚肉、 ◎ヨーグルト	南瓜、パイナップル、胡瓜、人参、筍、 玉葱、枝豆、コーン、干し椎茸、 ◎昆布	クラッカーサンド、 〔昆布〕、牛乳
25 土	やさいとりんご ジュース	鶏肉の照り焼き丼、ほうれん草のすまし汁、 和風ポテトサラダ、バナナ	米、◎たい焼き、じゃが芋、 マヨネーズ、玄米、 三温糖、片栗粉、麩	◎豆乳、鶏肉、豆腐、 卵、ハム	バナナ、ほうれん草、胡瓜、人参、 えのき茸、ひじき、しょうが、海苔、 ◎ミックスジュース	〔たい焼き〕、 豆乳
27 月	豆乳	ごはん、キャベツと揚げのみそ汁、 カレイのおろし煮、ひじきの納豆和え、 みかん	米、◎ポパイ食パン、 ◎バター、三温糖、 玄米	◎牛乳、かれい、納豆、 ◎チーズ、油揚げ、 ◎豆乳	キャベツ、みかん、大根、人参、 ほうれん草、えのき茸、ひじき、 切り干し大根、わかめ、しょうが	チーズトースト、 牛乳
28 火	人参スティック、 牛乳	〔ナン〕、キーマカレー、 〔青のりハッシュドポテト〕、 ほうれん草のサラダ、グレープフルーツ	じゃが芋、ナン、◎米、 マヨネーズ、砂糖、 ◎天かす、油	豚肉、ハム、大豆、 ◎えび、◎牛乳	玉葱、グレープフルーツ、ほうれん草、 もやし、人参、ピーマン、◎万能ねぎ、 青海苔、◎昆布、◎人参	天むす風おにぎり、 〔昆布〕、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	546kcal	21.8g	17.0g	242mg	2.4mg	188μg	0.30mg	0.34mg	19mg
3歳未満児	520kcal	20.8g	16.2g	226mg	2.3mg	197μg	0.28mg	0.31mg	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。  
※17日(金) 乳児はいなりずしはきつねごはん、すいとん汁は煮込み汁となります。

◎ 2月の予定 ◎

- ・ 3日 節分メニュー
- ・ 7日 第五の日
- ・ 16日 誕生会メニュー
- ・ 17日 精進料理(二の午)





