

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 木	飲むヨーグルト	☆精進料理☆ おいなりさん、すいとん汁、精進茶椀蒸し、みかん	やまといも、米、○小麦粉、小麦粉、○油、○砂糖、片栗粉、三温糖	○牛乳、絹ごし豆腐、油揚げ、白いりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	みかん、はくさい、しめじ、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	牛乳 ちんすこう
2 金	豆乳 きゅうりスティック	☆節分☆ おにっこライス、なめこのみそ汁、いわしフライ、ブロッコリーのおかか和え、いちご	米、焼きそばめん、○米、○マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、○砂糖、砂糖、ごま油	木綿豆腐、だいたい水煮魚、いわし、かにかまぼこ、かにかまぼこ、赤みそ、○卵(厚焼き卵)、ツナ水煮缶、白いりごま、スライスチーズ、かつお節、◎豆乳	ブロッコリー、いちご、なめこ、コーン缶、ねぎ、○きゅうり、○焼きのり、焼きのり、◎きゅうり	麦茶 恵方巻き
3 土	やさいとりんご ジュース	とんこつラーメン、ぎょうざ、ほうれん草とじゃこのナムル、バナナ	ゆで中華めん、ぎょうざ(冷凍)、○小麦粉、○砂糖、ごま油、油	○牛乳、焼き豚、○無塩バター、○卵、しらす干し	バナナ、ほうれん草、もやし、キャベツ、にんじん、ねぎ、◎野菜ジュース	牛乳 マドレーヌ
5 月	豆乳	ジャージャー麺、わかめスープ、揚げワンタン、ひじきと枝豆のサラダ、オレンジ	中華めん、ワンタン(冷凍)、○米、砂糖、ごま油、油、○玄米	豚ひき肉、○鮭フレーク、ツナ水煮缶、米みそ、○かつお節、白いりごま、◎豆乳	オレンジ、にんじん、コーン缶、きゅうり、えだまめ、たまねぎ、たけのこ(水煮)、干しいたけ、ねぎ、○塩こんぶ、ひじき、カットわかめ	☆第五の日☆ 麦茶 選べるおにぎり
6 火	飲むヨーグルト にんじんスティック	ごはん、はんぺんのすまし汁、かれないの西京焼き、きんぴらごぼう、パイ	米、○小麦粉、○砂糖、玄米、○粉砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、かれない、西京みそ、○バター、はんぺん、◎ヨーグルト(ドリンク)	ごぼう、パイナップル、にんじん、えのきたけ、カットわかめ、◎にんじん	牛乳 スノーボールクッキー
7 水	豆乳	胚芽ロール、キャベツスープ、豆腐のミートグラタン、グリーンサラダ、りんご	胚芽パン、○リッツ、油、パン粉	◎豆乳、○牛乳、押し豆腐、牛乳、豚ひき肉、ピザ用チーズ、粉チーズ、ベーコン、脱脂粉乳、○脱脂粉乳	りんご、レタス、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり	麦茶 プリン リッツクラッカー
8 木	飲むヨーグルト	ふりかけご飯、かき玉汁、カジキの味噌マヨ焼き、ほうれん草のなめたけ和え、みかん	米、○パイ皮、マヨネーズ、玄米、片栗粉、砂糖	○牛乳、かじき、卵、○ハム、○スライスチーズ、赤みそ、すりごま(白)、◎ヨーグルト(ドリンク)	みかん、ほうれん草、もやし、ねぎ、なめたけ	牛乳 ハムチーズパイ
9 金	豆乳 大根スティック	ごはん、あおさのみそ汁、鶏のから揚げ、マカロニサラダ、グレープフルーツ	米、○ホットケーキ粉、マカロニ、マヨネーズ、○白玉粉、油、玄米、片栗粉、小麦粉	○牛乳、鶏もも肉、○豆乳飲料、木綿豆腐、○ホイップクリーム、○こしあん(生)、ツナ水煮缶、みそ、◎豆乳	グレープフルーツ、キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうが、あおさ、◎だいこん	牛乳 洋風どらやき
10 土	野菜ジュース	豚汁うどん、海老シウマイ、キャベツの塩昆布あえ、バナナ	ゆでうどん、えびしゅうまい(冷凍)、○メロンパン	○牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ	バナナ、キャベツ、もやし、にんじん、だいこん、ごぼう、塩こんぶ、ねぎ、◎野菜ジュース	牛乳 バニラメロンパン
12 月	 振替休日 					
13 火	飲むヨーグルト きゅうりスティック	ごはん、中華風コーンスープ、肉団子のケチャップ煮、春雨サラダ、グレープフルーツ	米、はるさめ、片栗粉、油、玄米、○砂糖、ごま油、○うどん	卵、ハム、○鶏もも肉、◎ヨーグルト(ドリンク)、○油揚げ、肉団子	グレープフルーツ、クリームコーン缶、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、たけのこ、ピーマン、○白菜、○にんじん、○ねぎ、しょうが、◎きゅうり	麦茶 手作りうどん
14 水	豆乳	☆バレンタインメニュー☆ ナン、キーマカレー、チキンナゲット、海藻サラダ、パイ	ナン、油、○アラザン	◎豆乳、○牛乳、チキンナゲット、豚ひき肉、だいたい水煮魚、○ホイップクリーム、かにかまぼこ、スライスチーズ	たまねぎ、キャベツ、パイナップル、もやし、にんじん、○いちご、海藻ミックス	牛乳 バレンタインデザート
15 木	飲むヨーグルト	ごはん、白菜のみそ汁、鮭の塩麹焼き、浦上そばろ、みかん	○じゃがいも、米、○油、○小麦粉、○砂糖、糸こんにゃく、玄米、塩こうじ、砂糖	さけ、豚肉(ばら)、生揚げ、米みそ、○白みそ、◎ヨーグルト(ドリンク)	みかん、もやし、はくさい、にんじん、ごぼう、えのきたけ	麦茶 みそポテト
16 金	豆乳 にんじんスティック	☆誕生会メニュー☆ ケチャップライス、マカロニスープ、えびフライ、ブロッコリーとはんぺんのサラダ、フルーツ(いちご・みかん)	米、○コーンフレーク、パン粉、マヨネーズ、小麦粉、英字マカロニ、油	○牛乳、えび、鶏もも肉、はんぺん、卵、○ホイップクリーム、ベーコン、◎豆乳	ミニブロッコリー、いちご、みかん、たまねぎ、キャベツ、○バナナ、ミックスベジタブル(冷凍)、にんじん、◎にんじん	牛乳 誕生会デザート
17 土	やさいとりんご ジュース	きのこの和風スパゲティ、オニオンスープ、和風ポテトサラダ、バナナ	スパゲティ、マヨネーズ、○グラニュー糖、クルトン、○小麦粉	○牛乳、○クリームチーズ、○生クリーム、ベーコン、ツナ水煮、○卵、○バター、バター	たまねぎ、バナナ、じゃがいも、しめじ、ひじき、にんじん、むきえだまめ、えのきたけ、エリンギ、刻みのり、○レモン果汁、にんにく、◎野菜ジュース	牛乳 チーズケーキ
19 月	豆乳	ごはん、はんぺんのすまし汁、かれないの西京焼き、きんぴらごぼう、パイ	米、○小麦粉、○砂糖、玄米、○粉砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、かれない、西京みそ、○バター、はんぺん、◎豆乳	ごぼう、パイナップル、にんじん、えのきたけ、カットわかめ	牛乳 スノーボールクッキー
20 火	飲むヨーグルト 大根スティック	ジャージャー麺、わかめスープ、揚げワンタン、ひじきと枝豆のサラダ、オレンジ	中華めん、ワンタン(冷凍)、○米、砂糖、ごま油、油、○玄米	豚ひき肉、ツナ水煮缶、米みそ、○かつお節、白いりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、にんじん、コーン缶、きゅうり、えだまめ、たまねぎ、たけのこ(水煮)、干しいたけ、ねぎ、○塩こんぶ、ひじき、カットわかめ、◎だいこん	麦茶 選べるおにぎり
21 水	豆乳	胚芽ロール、キャベツスープ、豆腐のミートグラタン、グリーンサラダ、りんご	胚芽パン、○リッツ、油、パン粉	◎豆乳、○牛乳、押し豆腐、牛乳、豚ひき肉、ピザ用チーズ、粉チーズ、ベーコン、脱脂粉乳、○脱脂粉乳	りんご、レタス、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり	麦茶 プリン リッツクラッカー
22 木	飲むヨーグルト	☆二の午☆ きつねごはん、かき玉汁、カジキの味噌マヨ焼き、ほうれん草のなめたけ和え、みかん	米、○ホットケーキ粉、三温糖、マヨネーズ、○油、○粉糖、玄米、片栗粉、砂糖	○牛乳、かじき、卵、油揚げ、○バター、○卵、赤みそ、すりごま(白)、◎ヨーグルト(ドリンク)	みかん、ほうれん草、もやし、ねぎ、なめたけ	☆ねこの日☆ 牛乳 ねこのドーナツ
23 金	 天皇誕生日 					
24 土	野菜ジュース	たまごのロールパンサンド、ミネストローネ、ポテトグラタン、みかん	じゃがいも、ロールパン、○米、マヨネーズ、○油、油、○玄米	全卵、○豚肉(もも)、鶏ひき肉、ウインナー、バター、とろけるチーズ、○油揚げ	みかん、トマトピューレ、たまねぎ、キャベツ、ほうれん草、にんじん、○刻みこんぶ、にんにく、○しょうが、◎野菜ジュース	麦茶 しじゅうしおにぎり
26 月	豆乳	ごはん、あおさのみそ汁、鶏のから揚げ、マカロニサラダ、グレープフルーツ	米、○ホットケーキ粉、マカロニ、マヨネーズ、○白玉粉、油、玄米、片栗粉、小麦粉	○牛乳、鶏もも肉、○豆乳飲料、木綿豆腐、○ホイップクリーム、○こしあん(生)、ツナ水煮缶、みそ、◎豆乳	グレープフルーツ、キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうが、あおさ	牛乳 洋風どらやき
27 火	飲むヨーグルト にんじんスティック	ごはん、中華風コーンスープ、肉団子のケチャップ煮、春雨サラダ、オレンジ	米、はるさめ、片栗粉、油、玄米、○マヨネーズ、砂糖、ごま油、たこ焼き(冷凍)	卵、ハム、○かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)、肉団子	オレンジ、クリームコーン缶、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、たけのこ、ピーマン、○あおのり、しょうが、◎にんじん	麦茶 たこやき
28 水	豆乳	ごはん、キーマカレー、チキンナゲット、海藻サラダ、パイ	米、○砂糖、玄米、油	◎豆乳、◎ヨーグルト(無糖)、チキンナゲット、豚ひき肉、だいたい水煮魚、かにかまぼこ、○脱脂粉乳	たまねぎ、キャベツ、○みかん缶、パイナップル、もやし、○バナナ、にんじん、海藻ミックス	麦茶 フルーツヨーグルト
29 木	飲むヨーグルト	ごはん、白菜のみそ汁、鮭の塩麹焼き、浦上そばろ、みかん	○フライドポテト、米、糸こんにゃく、玄米、塩こうじ、砂糖	さけ、豚肉(ばら)、生揚げ、米みそ、◎ヨーグルト(ドリンク)	みかん、もやし、はくさい、にんじん、ごぼう、えのきたけ、○あおのり	麦茶 選べるフライドポテト

☆ 一日あたりの平均給与量 ☆

	エネルギー	タンパク質	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	513kcal	20.7g	19.4g	198mg	2.1mg	154μg	0.37mg	0.35mg	40mg
3歳未満児	466kcal	19.8g	17.4g	220mg	2.3mg	142μg	0.32mg	0.36mg	32mg

☆ 今月の行事食 ☆

- 1日: 精進料理
- 2日: 節分
- 5日: 第五の日
- 14日: バレンタインメニュー
- 16日: 誕生会メニュー
- 22日: 二の午

・仕入等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

※第五の日 おにぎり3種(かつお節・昆布・鮭フレーク)から好きなものを選んでもらいます。

