

# R6年 2月 給食献立表

社会福祉法人多摩養育園  
光明第六保育園

| 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  | のむヨーグルト   | おいなりさん、すいとん汁、精進茶碗蒸し、みかん                     | 米、○フライドポテト、ながいも、小麦粉、○油、片栗粉、砂糖   | ◎調製豆乳、◎ヨーグルト(ドリンク)、絹ごし豆腐、油揚げ(甘煮)                    | 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                      | 豆乳、フライドポテト      |
| 2金  | まめびよバナナスティックきゅうり  | おにぎり、雷汁、鶏の味噌焼き、蓮根と胡瓜のたらこ和え、いちご              | 米、さといも、○さつまいも、ノンマヨ、油、板こんにゃく     | ◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豚肉(ばら)、たらこ、白みそ、スライスチーズ、かにかまぼこ、かつお節    | いちご、れんこん、だいこん、きゅうり、にんじん、ねぎ、ごぼう、グリーンピース(冷凍)、焼きのり、◎きゅうり                 | 牛乳、鬼まんじゅう       |
| 3土  | 野菜&フルーツ   | 和風スパゲティ、牛乳、ワカメとツナのサラダ、いよかん                  | スパゲティ、油                         | 牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶                                       | ◎野菜&フルーツ、いよかん、キャベツ、グリーンアスパラガス、ちぢみゆきな、たまねぎ、しめじ、まいたけ、焼きのり、乾燥わかめ(素干し水戻し) | ほうじ茶、今川焼き       |
| 5月  | 牛乳、スティックにんじん  | チャーハン、中華風コーンスープ、焼き餃子、パンパンジーサラダ、パイナップル       | 米、○ペンネ、油、片栗粉、ごま油                | ◎牛乳、○豚ひき肉、卵、焼き豚、鶏ささ身、○粉チーズ                          | パイナップル、もやし、クリームコーン缶、きゅうり、にんじん、ねぎ、コーン缶、万能ねぎ、干しいたけ、◎にんじん                | 麦茶、ミートパンネ       |
| 6火  | まめびよいちご   | ロールパン、ミネストローネ、ヒレカツ、ピーマンのツナ和え、みかん            | ロールパン、じゃがいも、油、○ノンマヨ、ごま油         | ◎牛乳、ベーコン、ツナ油漬缶、○かつお節                                | みかん、トマトジュース缶、ピーマン、たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、コーン缶、◎あおのり                       | 牛乳、たこやき         |
| 7水  | のむヨーグルト、こんぶ   | ご飯、あおさのみそ汁、春雨とひき肉の炒め物、きゅうりのゆかり和え、りんご        | 米、○クレープシート、はるさめ、砂糖、油、ごま油        | ◎牛乳、◎ヨーグルト(ドリンク)、○ホイップクリーム(植物性脂肪)、豚ひき肉、米みそ(甘みそ)、油揚げ | きゅうり、りんご、◎いちご、もやし、ねぎ、ピーマン、にんじん、干しいたけ、あおさ、◎刻みこんぶ                       | 牛乳、いちごクレープ      |
| 8木  | 豆乳  | ためきうどん、牛乳、シュウマイ、いんげんのごまマヨネーズあえ、オレンジ         | ゆでうどん、○米、ノンマヨ、天かす、○砂糖           | 牛乳、◎調製豆乳、豚肉(もも)、かまぼこ、○鶏もも肉、すりごま                     | オレンジ、いんげん、たまねぎ、にんじん、◎にんじん、◎いんげん(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ、○ひじき              | ほうじ茶、ひじき御飯      |
| 9金  | 牛乳、スティックきゅうり  | ごきつねごはん、みそ汁(豆腐・わかめ・ねぎ)、たららの甘辛揚げ、カニかまサラダ、いちご | 米、油、片栗粉、砂糖                      | ◎牛乳、たら、絹ごし豆腐、米みそ(甘みそ)、かにかまぼこ、油揚げ(甘煮)、◎牛乳            | いちご、グリーンアスパラガス、ブロッコリー、ねぎ、こまつな、にんじん、乾燥わかめ(素干し水戻し)、◎きゅうり                | 幼児牛乳、ベルギーワッフル   |
| 10土 | 野菜&フルーツ   | コーンみそラーメン、牛乳、さつまいもサラダ、バナナ                   | ゆで中華めん、さつまいも、○米、ノンマヨ、○ごま油、油     | 牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)                                  | バナナ、かぼちゃ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、ピーマン、◎野菜&フルーツ                         | ほうじ茶、焼きおにぎり     |
| 12月 |  <b>振替休日</b>   |   |                                 |   |   |                 |
| 13火 | まめびよバナナ   | ご飯、みそ汁(麩・わかめ)、タンドリーカジキ、白菜ツナポン和え、りんご         | 米、○食パン、焼ふ、三温糖、ごま油               | ◎牛乳、かじき、ヨーグルト(無糖)、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節             | りんご、はくさい、にんじん、◎いちごジャム、カットわかめ  | 牛乳、いちごジャムサンド    |
| 14水 | のむヨーグルト、こんぶ   | ご飯、かぶのスープ、ハートの煮込みハンバーグ、マカロニサラダ、みかん          | 米、マカロニ、ノンマヨ、油、砂糖                | ◎牛乳、○ホイップクリーム、ベーコン、ハム、チーズ、◎ヨーグルト(ドリンク)              | みかん、かぶ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、しめじ、キャベツ、◎刻みこんぶ                                 | 牛乳、ハートゼリー       |
| 15木 | 牛乳  | クロワッサン、クリームシチュー、チキンナゲット、カリカリベーコンサラダ、いちご     | ○米、クロワッサン、じゃがいも、三温糖、油           | 牛乳、チキンナゲット、鶏ひき肉、ベーコン、○ツナ味付缶、バター、◎牛乳                 | たまねぎ、にんじん、キャベツ、いちご、グリーンアスパラガス、コーン缶、○えのきたけ                             | ほうじ茶、えのき御飯      |
| 16金 | 豆乳、きゅうりスティック  | オムハヤシライス、牛乳、豆苗とブロッコリーサラダ、フルーツゼリー            | 米、じゃがいも、砂糖、ごま油                  | 牛乳、豚肉(もも)、○牛乳、○ホイップクリーム、卵(厚焼き卵)、ハム、スライスチーズ、◎調製豆乳    | たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、◎いちご、もも缶、みかん缶、パイ缶、もやし、トウモロコシ(芽ばえ)、◎きゅうり         | ほうじ茶、莓のパパロアケーキ  |
| 17土 | 豆乳  | とん汁うどん、牛乳、カニカマとブロッコリーサラダ、パイ缶                | ゆでうどん、○さつまいも、○砂糖、○なたね油、砂糖、ごま油、油 | 牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、◎調製豆乳                 | パイ缶、だいこん、きゅうり、にんじん、もやし、ねぎ、ごぼう、干しいたけ                                   | ほうじ茶、大学芋        |
| 19月 | 牛乳、スティックにんじん  | チャーハン、中華風コーンスープ、焼き餃子、パンパンジーサラダ、パイナップル       | 米、○ペンネ、油、片栗粉、ごま油                | ◎牛乳、○豚ひき肉、卵、焼き豚、鶏ささ身、○粉チーズ                          | パイナップル、もやし、クリームコーン缶、きゅうり、にんじん、ねぎ、コーン缶、万能ねぎ、干しいたけ、◎にんじん                | 麦茶、ミートパンネ       |
| 20火 | まめびよいちご   | ロールパン、ミネストローネ、ヒレカツ、ピーマンのツナ和え、みかん            | ロールパン、じゃがいも、油、○ノンマヨ、ごま油         | ◎牛乳、ベーコン、ツナ油漬缶、○かつお節                                | みかん、トマトジュース缶、ピーマン、たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、コーン缶、◎あおのり                       | 牛乳、たこやき         |
| 21水 | のむヨーグルト、こんぶ   | ご飯、あおさのみそ汁、春雨とひき肉の炒め物、きゅうりのゆかり和え、りんご        | 米、○クレープシート、はるさめ、砂糖、油、ごま油        | ◎牛乳、◎ヨーグルト(ドリンク)、○ホイップクリーム(植物性脂肪)、豚ひき肉、米みそ(甘みそ)、油揚げ | きゅうり、りんご、◎いちご、もやし、ねぎ、ピーマン、にんじん、干しいたけ、あおさ、◎刻みこんぶ                       | 牛乳、いちごクレープ      |
| 22木 | 豆乳  | ためきうどん、牛乳、シュウマイ、いんげんのごまマヨネーズあえ、オレンジ         | ゆでうどん、○米、ノンマヨ、天かす、○砂糖           | 牛乳、◎調製豆乳、豚肉(もも)、かまぼこ、○鶏もも肉、すりごま                     | オレンジ、いんげん、たまねぎ、にんじん、◎にんじん、◎いんげん(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ、○ひじき              | ほうじ茶、ひじき御飯      |
| 23金 |  <b>天皇誕生日</b>  |   |                                 |   |   |                 |
| 24土 | 豆乳  | スパゲティナポリタン、牛乳、手作りごまドレッシングサラダ、バナナ            | スパゲティ、ノンマヨ、砂糖、油、ごま油             | 牛乳、ウインナー、粉チーズ、すりごま、◎調製豆乳                            | バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、オレンジピーマン                                      | ほうじ茶、肉まん        |
| 26月 | 牛乳、スティックにんじん  | ごはん、みそ汁(豆腐・わかめ・ねぎ)、たららの甘辛揚げ、カニかまサラダ、いちご     | ○食パン、米、油、片栗粉、○マーガリン、○砂糖、砂糖      | ◎調製豆乳、たら、絹ごし豆腐、米みそ(甘みそ)、かにかまぼこ、◎牛乳                  | いちご、グリーンアスパラガス、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、乾燥わかめ(素干し水戻し)、◎にんじん                     | 豆乳、ココアトーストパン    |
| 27火 | まめびよバナナ   | ご飯、みそ汁(麩・わかめ)、タンドリーカジキ、白菜ツナポン和え、りんご         | 米、○食パン、焼ふ、三温糖、ごま油               | ◎牛乳、かじき、ヨーグルト(無糖)、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節             | りんご、はくさい、にんじん、◎いちごジャム、カットわかめ  | 牛乳、いちごジャムサンド    |
| 28水 | のむヨーグルト、こんぶ   | カレーライス、牛乳、豆苗とブロッコリーサラダ、バナナ                  | 米、じゃがいも、油、砂糖、ごま油                | 牛乳、○牛乳、豚肉(ロース)、ハム、◎ヨーグルト(ドリンク)                      | バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、もやし、トウモロコシ(芽ばえ)、◎刻みこんぶ                      | ほうじ茶、パパロア(バニラ味) |
| 29木 | 牛乳  | クロワッサン、クリームシチュー、チキンナゲット、カリカリベーコンサラダ、いちご     | ○米、クロワッサン、じゃがいも、三温糖、油           | 牛乳、チキンナゲット、鶏ひき肉、ベーコン、○ツナ味付缶、バター、◎牛乳                 | たまねぎ、にんじん、キャベツ、いちご、グリーンアスパラガス、コーン缶、○えのきたけ                             | ほうじ茶、えのき御飯      |

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 521kcal 18.3g 17.6g 170mg 2.3mg 159μg 0.32mg 0.32mg

(今月の食育・行事)  
01日精進料理の日 02日節分の日  
14日バレンタインデー  
16日誕生日会

※都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。

