

R7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土	まめびよバナナ	焼きうどんの肉あんかけ、牛乳、コーンサラダ、オレンジ	ゆでうどん、○米、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ばら肉、○ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、キャベツ、トマト、コーン(冷凍)、はくさい、しいたけ、ねぎ、にんじん、○葉ねぎ、しょうが	ほうじ茶、揚げ玉おにぎり
3月	豆乳、スティックにんじん	ご飯、すまし汁(麩・とろろ昆布)、さわらのみそ照り焼き、キャベツの磯和え、キウイフルーツ	米、○食パン、焼きふ、○マーガリン、砂糖、○グラニュー糖	○牛乳、さわら、米みそ、◎調製豆乳	キウイフルーツ、キャベツ、にんじん、きゅうり、焼きのり、とろろこんぶ、しょうが、◎にんじん	牛乳、シュガーパン
4火	飲むヨーグルト	肉すきうどん、牛乳、ほうれん草とツナの和え物、パイナップル	ゆでうどん、○クロワッサン、三温糖、ごま油	○調製豆乳、牛乳、豚肉(もも)、○ウインナー、ツナ油漬缶、◎ヨーグルト(ドリンク)	パイナップル、ほうれん草、はくさい、にんじん、ねぎ、しいたけ、ごぼう、えのきたけ、コーン缶	豆乳、クロワッサンウインナー
5水	豆乳、こんぶ	牛丼、みそ汁(白菜)、友禅和え、りんご	米、しらたき、はるさめ、三温糖、ごま油、油	○牛乳、牛肉(肩)、赤みそ、油揚げ、◎調製豆乳	りんご、たまねぎ、はくさい、キャベツ、にんじん、きゅうり、◎刻みこんぶ	牛乳、ゼリー、揚げせんべい
6木	野菜&フルーツ	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、さつまいも、小麦粉、○ホットケーキミックス、○油、三温糖、○小麦粉、砂糖	○牛乳、油揚げ、○ウインナー、白みそ、ごま	こんぶ(だし用)、いちご、はくさい、だいこん、にんじん、しめじ、たくあん、干しいたけ、◎野菜ジュース	牛乳、ミニアメリカンドッグ
7金	まめびよいちご、スティックきゅうり	ご飯、みそ汁(もやし)、生揚げとじゃが芋のそぼろ煮、キャベツのお浸し、みかん	米、じゃがいも、砂糖、油	○牛乳、豚ひき肉、生揚げ、米みそ、かつお節、◎調製豆乳	みかん、たまねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、カットわかめ、◎きゅうり	幼児牛乳、ミニたい焼き
8土	牛乳	和風スパゲティー、わかめスープ、アスパラとトマトのサラダ、ヨーグルト、オレンジ	スパゲティー、○米、マヨドレ、オリーブ油	ヨーグルト(加糖)、豚肉(ばら)、ごま、◎牛乳	オレンジ、トマト、たまねぎ、グリーンアスパラガス、えのきたけ、こまつな、カットわかめ、にんにく、焼きのり	ほうじ茶、菜飯おにぎり
10月	豆乳、スティックにんじん	ご飯、芋煮風、小松菜のごま和え、パイナップル	米、さといも、○食パン、三温糖、○マヨドレ、しらたき、砂糖	○牛乳、豚肉(ばら)、ごま、○粉チーズ、○ごま、◎調製豆乳	パイナップル、こまつな、だいこん、ねぎ、まいたけ、にんじん、しいたけ、コーン缶、○あおのり、◎にんじん	牛乳、和風ラスク
11火	建国記念の日					
12水	飲むヨーグルト、こんぶ	出汁パックふりかけご飯、みそ汁(豆腐・なす)、かじきのしょうが焼き、もやしの胡麻マヨ和え、バナナ	米、○ホットケーキミックス、マヨドレ、○メープルシロップ、○バター、三温糖	○牛乳、かじき、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、ちくわ、ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、緑豆もやし、なす、にんじん、ねぎ、あおのり	牛乳、ホットケーキ
13木	ミックスジュース	カレーライス、オニオンスープ、ブロッコリーの和風サラダ、みかん	米、じゃがいも、油、◎砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、ベーコン、◎豆乳	みかん、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、カットわかめ、◎バナナ、◎いちご	ほうじ茶、プリン、塩せんべい
14金	まめびよバナナ、スティックきゅうり	ココアパン、コーンスープ、ハートハンバーグ、コールスローサラダ、キウイフルーツ	ロールパン、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、マヨドレ、パン粉、油、砂糖	○牛乳、牛乳、豚ひき肉、生クリーム	キウイフルーツ、クリームコーン缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり	牛乳、ハートクッキー
15土	豆乳	ソース焼きそば、中華スープ、パンパンジーサラダ、オレンジ	○焼きおにぎり、焼きそばめん、油、砂糖	豚肉(ばら)、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、◎調製豆乳	オレンジ、トマト、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、ピーマン、にら、カットわかめ、あおのり	ほうじ茶、焼きおにぎり
17月	豆乳、スティックにんじん	ご飯、すまし汁(麩・とろろ昆布)、さわらのみそ照り焼き、キャベツの磯和え、キウイフルーツ	米、○食パン、焼きふ、○マーガリン、砂糖、○グラニュー糖	○牛乳、さわら、米みそ、◎調製豆乳	キウイフルーツ、キャベツ、にんじん、きゅうり、焼きのり、とろろこんぶ、しょうが、◎にんじん	牛乳、シュガーパン
18火	飲むヨーグルト	肉すきうどん、牛乳、ほうれん草とツナの和え物、パイナップル	ゆでうどん、○クロワッサン、三温糖、ごま油	○調製豆乳、牛乳、豚肉(もも)、○ウインナー、ツナ油漬缶、◎ヨーグルト(ドリンク)	パイナップル、ほうれん草、はくさい、にんじん、ねぎ、しいたけ、ごぼう、えのきたけ、コーン缶	豆乳、クロワッサンウインナー
19水	豆乳、こんぶ	牛丼、みそ汁(白菜)、友禅和え、りんご	米、しらたき、はるさめ、三温糖、ごま油、油	○牛乳、牛肉(肩)、赤みそ、油揚げ、◎調製豆乳	りんご、たまねぎ、はくさい、キャベツ、にんじん、きゅうり、◎刻みこんぶ	牛乳、ゼリー、揚げせんべい
20木	野菜&フルーツ	たらこスパゲティ、白菜スープ、ブロッコリーゴマネーズサラダ、オレンジ	○米、スパゲティー、マヨドレ、オリーブ油	たらこ、○さけ(塩)、赤みそ、すりごま、○ごま	オレンジ、たまねぎ、はくさい、にんじん、コーン(冷凍)、焼きのり、◎野菜ジュース	ほうじ茶、鮭おにぎり
21金	まめびよいちご、スティックきゅうり	チキンバーガー、野菜コロコロスープ、フライドポテト、レタスのサラダ、みかん	コッペパン、フライドポテト、じゃがいも、油、マヨドレ、フレッシュドレッシング(乳化型)	鶏もも肉、○ホイップクリーム、○クレープ皮、◎調製豆乳	みかん、キャベツ、レタス、トマト、◎いちご、コーン缶、きゅうり、にんじん、しめじ、にんにく、しょうが	ほうじ茶、いちごクレープ
22土	豆乳	マーボー丼、えのきのスープ、キャベツの中華風サラダ、グレープフルーツ	○食パン、米、片栗粉、三温糖、砂糖、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	グレープフルーツ、ねぎ、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、◎いちごジャム・低糖度、万能ねぎ、カットわかめ、にんにく、しょうが	牛乳、ジャムパン
24月	天皇誕生日					
25火	牛乳	ごま塩ごはん、豚汁、鮭の塩焼き、ひじきとえのきのサラダ、りんご	米、○小麦粉、○マヨドレ、マヨドレ、板こんにゃく、ごま油	さけ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、○豚肉(ばら)、○干しえび、○かつお節、◎牛乳	りんご、○キャベツ、えのきたけ、にんじん、だいこん、ごぼう、いんげん、○ねぎ、ねぎ、ひじき、○あおのり	ほうじ茶、お好み焼き
26水	飲むヨーグルト、こんぶ	出汁パックふりかけご飯、みそ汁(豆腐・なす)、かじきのしょうが焼き、もやしの胡麻マヨ和え、バナナ	米、○ホットケーキミックス、マヨドレ、○メープルシロップ、○バター、三温糖	○牛乳、かじき、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、ちくわ、ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、緑豆もやし、なす、にんじん、ねぎ、あおのり	牛乳、ホットケーキ
27木	豆乳	カレーライス、オニオンスープ、ブロッコリーの和風サラダ、みかん	米、じゃがいも、油	○牛乳、豚肉(もも)、ベーコン、◎調製豆乳	みかん、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、かぶ、コーン缶、カットわかめ	ほうじ茶、プリン、塩せんべい
28金	まめびよバナナ、スティックきゅうり	ココアパン、コーンスープ、ハンバーグ、コールスローサラダ、キウイフルーツ	ロールパン、○米、マヨドレ、パン粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、生クリーム	キウイフルーツ、クリームコーン缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり、◎きゅうり	ほうじ茶、わかめおにぎり

☆ 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	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 575kcal	19.5g	17.3g	153mg	2.6mg	159μg	0.34mg	0.30mg	38mg
3歳未満児 487kcal	18.6g	17.1g	189mg	2.7mg	143μg	0.32mg	0.31mg	29mg

* 食材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 *

＜今月の食育・行事食＞

- 2日精進料理
- 14日バレンタインメニュー
- 18日おにぎり作り(幼児クラス)
- 20日ミックスジュース作り
- 21日誕生会メニュー
- 27日道組 STEM食育 カッテージチーズ (他の園の栄養士が来て、一緒に食育を行います)
- ※道組対象: せんべいづくり・クッキー
- 幼児クラス バター作り
- 冬野菜を収穫して行う食育など日程は未定ですが、食育を予定しています。お楽しみに..

