

令和4年 2月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第七保育園

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	のむヨーグルト	★精進料理メニュー★ 菜飯、南瓜のコロッケ、白菜の海苔和え、みそ汁(麩・もやし・揚げ)、いちご	◎肉まん、米、パン粉、油、小麦粉、焼ふ	◎おしどり牛乳100ml、味噌、油揚げ、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	はくさい、かぼちゃ、いちご、もやし、コーン缶、きゅうり、にんじん、焼きのり、こんぶ(だし用)、キャベツ	肉まん、牛乳
2 水	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	バターロール、ハムカツ、ピーマンのツナあえ、ミネストローネ、オレンジ	じゃがいも、◎マヨネーズ、油、ごま油	◎おしどり牛乳100ml、ポークハムカツ、鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	トマトジュース缶、オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、コーン缶、セロリー、◎あおのり	たこやき～カレーマヨソース、牛乳
3 木	のむヨーグルト	恵方巻き、鶏の照焼き、蓮根と胡瓜のたらこ和え、雷汁、みかん	米、◎オーマイ蒸しパンミックス、さといも、◎さつまいも、砂糖、マヨネーズ、油、板こんにゃく	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、木綿豆腐、豚肉(ばら)、かにかまぼこ、たらこ、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	みかん、きゅうり、れんこん、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、焼きのり、干しいたけ	鬼まんじゅう、牛乳
4 金	牛乳	ごはん、鮭のちゃんちゃん焼き、ブロッコリーのおかか和え、すまし汁(えのき・わかめ・蒲鉾)、バナナ	米、砂糖	◎ヨーグルト(無糖)、ペにさけ、かまぼこ、味噌、ごま、かつお節、◎グリコ牛乳	バナナ、ブロッコリー、◎りんごコンポート、コーン缶、◎りんごジャム、もやし、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、たまねぎ、にんじん、乾燥わかめ(素干し水戻し)	りんごジャムヨーグルト&リッツ、麦茶
5 土	ジョア	和風スパゲティ、ワカメとツナのサラダ、野菜コンソメスープ、いよかん	◎ミニたいやき、スパゲティ、じゃがいも、油	◎おしどり牛乳100ml、鶏もも肉、ハム、ツナ油漬缶	いよかん、キャベツ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、しめじ、ほうれんそう、まいたけ、にんじん、刻みのり、乾燥わかめ(素干し水戻し)	ミニたいやき、牛乳
7 月	牛乳	チャーハン、焼き餃子、バンバンジーサラダ、中華風コーンスープ、パイナップル	米、◎ペンネ、油、ごま油、片栗粉	卵、焼き豚、鶏ささ身、◎粉チーズ、◎グリコ牛乳	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	ミートペンネ、麦茶
8 火	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	ごはん、たらの甘辛揚げ、カニかまサラダ、みそ汁(豆腐・わかめ・ねぎ)、いよかん	米、◎コーンフレーク、◎無塩バター、油、片栗粉、砂糖	◎おしどり牛乳100ml、たら、絹ごし豆腐、味噌、かにかまぼこ、ごま、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	いよかん、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)	マシュマロおこし、牛乳
9 水	のむヨーグルト	じゃこ御飯、春雨とひき肉の炒め物、きゅうりのゆかり和え、あおさのみそ汁、りんご	米、◎クレープの皮、はるさめ、砂糖、油、ごま油	◎おしどり牛乳100ml、◎ホイップクリーム、豚ひき肉、味噌、しらす干し、油揚げ、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	きゅうり、りんご、◎バナナ、もやし、にんじん、ねぎ、えだまめ(冷凍)、ピーマン、干しいたけ、あおさ	バナナクレープ、牛乳
10 木	牛乳	たぬきうどん、中華風蒸し鶏、いんげんのごまマヨネーズあえ、オレンジ、ジョア	ゆでうどん、◎米、マヨネーズ、ごま油、◎砂糖、◎ごま油	ジョア、鶏もも肉、◎いなりあげ、豚肉(もも)、かまぼこ、◎鶏もも肉、ごま、すりごま、◎グリコ牛乳	オレンジ、いんげん、たまねぎ、にんじん、◎にんじん、ねぎ、◎ごぼう、しょうが、万能ねぎ、干しいたけ、◎干しいたけ、乾燥わかめ(素干し水戻し)	鶏ごぼういなり、麦茶
12 土	ジョア	たまごサンド、鮭とじゃが芋の重ね焼き、ブロッコリーのサラダ、洋風スープ、バナナ	じゃがいも、食パン、◎小麦粉、◎無塩バター、◎砂糖、マヨネーズ、◎はちみつ	◎おしどり牛乳100ml、ペにさけ、卵、ハム、◎卵、バター	バナナ、ブロッコリー、コーン缶、キャベツ、もやし、ねぎ、にんじん	マドレーヌ、牛乳
14 月	のむヨーグルト	ハートジャムサンド、スパニッシュオムレツ、グリーンサラダ、クラムチャウダー、いちご	じゃがいも、食パン、◎グラニュー糖、油、砂糖	◎おしどり牛乳100ml、卵、牛乳、ベビーほたて、ベーコン、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	たまねぎ、いちご、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、カリフラワー、いちごジャム、コーン缶、ピーマン	手作り源氏パイ、牛乳
15 火	豆乳飲料まめびよ(バナナ味)	ドライカレーウインナートッピング、コールスローサラダ、コンソメスープ、りんご	米、じゃがいも、◎マヨネーズ、マヨネーズ、油	◎おしどり牛乳100ml、豚ひき肉、ウインナー、ベーコン、ハム、◎まめびよ(豆乳飲料)バナナ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、りんご、ブロッコリー、ピーマン、しめじ、コーン缶、◎あおのり	たこやき～オーロラソース、牛乳
16 水	のむヨーグルト	バターロール、ハムカツ、ピーマンのツナあえ、ミネストローネ、オレンジ	じゃがいも、◎小麦粉、◎無塩バター、油、◎粉糖、◎砂糖、ごま油	◎おしどり牛乳100ml、ポークハムカツ、鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	トマトジュース缶、オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、コーン缶、セロリー	スノーボールクッキー、牛乳
17 木	牛乳	ごはん、鮭のちゃんちゃん焼き、ブロッコリーのおかか和え、すまし汁(えのき・わかめ・蒲鉾)、バナナ	米、砂糖	◎ヨーグルト(無糖)、ペにさけ、かまぼこ、味噌、ごま、かつお節、◎グリコ牛乳	バナナ、ブロッコリー、コーン缶、◎いちごジャム、もやし、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、たまねぎ、にんじん、乾燥わかめ	苺ジャムヨーグルト&リッツ、麦茶
18 金	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	チャーハン、焼き餃子、バンバンジーサラダ、中華風コーンスープ、パイナップル	米、◎ペンネ、油、ごま油、片栗粉	卵、焼き豚、鶏ささ身、◎粉チーズ、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)、◎牛乳	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	ミートペンネ、牛乳
19 土	ジョア	汁なし担々麺、竹輪のツナマヨチーズ焼き、大根と水菜のサラダ、オレンジ	ゆで中華めん、◎マーガリン、◎砂糖、砂糖、片栗粉、マヨネーズ、◎黒蜜、ごま油	◎おしどり牛乳100ml、豚ひき肉、◎牛乳、◎生クリーム、とろけるチーズ、ツナ味付缶、かつお節	だいこん、オレンジ、水菜、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、たけのこ(水煮)、コーン缶、にんじん、干しいたけ	パンケーキシヤンティックリーム、牛乳
21 月	のむヨーグルト	じゃこ御飯、春雨とひき肉の炒め物、きゅうりのゆかり和え、あおさのみそ汁、りんご	米、◎クレープの皮、はるさめ、砂糖、油、ごま油	◎おしどり牛乳100ml、◎ホイップクリーム、豚ひき肉、味噌、しらす干し、油揚げ、◎明治ブルガリアのむヨーグルト	きゅうり、りんご、◎バナナ、もやし、にんじん、ねぎ、えだまめ(冷凍)、ピーマン、干しいたけ、あおさ	バナナクレープ、牛乳
22 火	豆乳飲料まめびよ(バナナ味)	ごはん、たらの甘辛揚げ、カニかまサラダ、みそ汁(豆腐・わかめ・ねぎ)、いよかん	米、◎コーンフレーク、◎無塩バター、油、片栗粉、砂糖	◎おしどり牛乳100ml、たら、絹ごし豆腐、味噌、かにかまぼこ、ごま、◎まめびよ(豆乳飲料)バナナ	いよかん、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)	マシュマロおこし、牛乳
24 木	牛乳	たぬきうどん、中華風蒸し鶏、いんげんのごまマヨネーズあえ、オレンジ、ジョア	ゆでうどん、◎米、マヨネーズ、ごま油、◎砂糖、◎ごま油	ジョア、鶏もも肉、◎いなりあげ、豚肉(もも)、かまぼこ、◎鶏もも肉、ごま、すりごま、◎グリコ牛乳	オレンジ、いんげん、たまねぎ、にんじん、◎にんじん、ねぎ、◎ごぼう、しょうが、万能ねぎ、干しいたけ、◎干しいたけ、乾燥わかめ	鶏ごぼういなり、麦茶
25 金	豆乳飲料まめびよ(いちご味)	★誕生会メニュー★ ニコニコオムライス、鶏のからあげ、コロコロサラダ、ジュリエンスープ、ミニゼリー	米、じゃがいも、◎食パン8枚切り、片栗粉、マヨネーズ、油	◎おしどり牛乳100ml、鶏もも肉、卵、ベーコン、ハム、◎ホイップクリーム、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、◎いちご、ピーマン、セロリー、◎バナナ、◎オレンジ	お楽しみおやつ、牛乳
26 土	ジョア	スパゲティナポリタン、手作りごまドレッシングサラダ、バナナ、牛乳	スパゲティ、マヨネーズ、砂糖、油、ごま油	牛乳、ウインナー、粉チーズ、すりごま	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、ピーマン	歌舞伎揚げ、麦茶
28 月	のむヨーグルト	ドライカレーウインナートッピング、コールスローサラダ、コンソメスープ、りんご	米、じゃがいも、◎粉糖、◎小麦粉、◎無塩バター、マヨネーズ、油	◎おしどり牛乳100ml、豚ひき肉、ウインナー、ベーコン、ハム、◎のむヨーグルト	たまねぎ、キャベツ、にんじん、りんご、ブロッコリー、ピーマン、しめじ、コーン缶	スノーボールクッキー、牛乳

☆ 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 588kcal 21.1g 22.3g 198mg 2.40mg 168μg 0.33mg 0.35mg 36mg
3歳未満児 567kcal 21.8g 20.6g 304mg 2.30mg 159μg 0.30mg 0.42mg 31mg

☆ 食材の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

2月10日 初午・・・お稲荷さんの誕生日とされるのが、2月の初午の日とされていて、初午の日に、使者である狐の好物とされる、油揚げや、油揚げに寿司を詰め込んだものを奉納したことから食卓に油揚げなどが並んだと言われています。給食ではおやつにいなりずしを出します。