

令和6年 2月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第七こども園

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	ジョア	おいなりさん、すいとん汁 精進茶碗蒸し、みかん	米、○ゆでうどん なかいも、小麦粉 片栗粉、○油、砂糖	○調製豆乳、絹豆腐、油揚げ ○豚肉(肩ロース)、油揚げ、ごま ○かつお節、◎ジョア	みかん、○キャベツ、白菜、○玉ねぎ、しめじ 大根、人参、しいたけ、みつば、○人参 大根(たくあん)、干しいたけ、○あおのり	豆乳 おやつ焼きうどん
2金	豆乳(バナナ)	ふりかけ御飯、雷汁 鶏肉の味噌焼き 蓮根と胡瓜のたらこ和え、いちご	米、○蒸しパンmix、油 さといも、○さつまいも マヨネーズ、板こんにゃく	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐 豚肉(ばら)、たらこ、白みそ ◎豆びよ(バナナ)	いちご、れんこん、だいこん、きゅうり にんじん、ねぎ、ごぼう	牛乳 鬼まんじゅう
3土	のむヨーグルト	和風スパゲティ、牛乳 ブロッコリーとツナのサラダ、いよかん	スパゲティ、油 ○今川焼き	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶 ◎のむヨーグルト	いよかん、しめじ、ブロッコリー ほうれん草、たまねぎ、まいたけ 刻みのみ	ほうじ茶 今川焼き
5月	牛乳 人参スティック	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 ごま油、片栗粉	○豚ひき肉、卵、焼き豚 鶏ささ身、○粉チーズ、◎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、◎にんじん コーン缶、万能ねぎ、干しいたけ	ほうじ茶 ミートペンネ
6火	豆乳(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、○マヨネーズ、ごま油 ○たこ焼き	○牛乳 ベーコン、ツナ油漬缶 ◎豆びよ(いちご)	みかん、トマトジュース、ピーマン、玉ねぎ 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	ジョア	ふりかけ御飯、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、はるさめ、砂糖 油、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、油揚げ ○ホイップクリーム(植物性脂肪) みそ、◎ジョア	きゅうり、りんご、○バナナ、もやし、ねぎ ピーマン、にんじん、干しいたけ、あおさ	牛乳 バナナクレープ
8木	豆乳 きゅうりスティック	たぬきうどん、牛乳 しゅうまい、いんげんのごまマヨ和え オレンジ	ゆでうどん、○米 マヨネーズ、天かす ○砂糖	しゅうまい(冷凍)、豚肉(もも) かまぼこ、○鶏もも肉、○油揚げ すりごま、◎調製豆乳、牛乳	オレンジ、いんげん、たまねぎ、にんじん ○にんじん、○さやえんどう、干しいたけ 乾燥わかめ、○ひじき、◎きゅうり、ねぎ	ほうじ茶 ひじき御飯
9金	豆乳(バナナ)	ご飯、みそ汁(豆腐・わかめ・ねぎ) たらの甘辛揚げ、カニかまサラダ いちご	米、○フランスパン、油 片栗粉、○砂糖、砂糖 ココア(ビュアココア)	○調製豆乳、たら、絹豆腐、ごま ○牛乳、○卵、米みそ(甘みそ) かにかまぼこ、◎豆びよ(バナナ)	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)	豆乳 ココアフレンチトースト
10土	のむヨーグルト	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、油 さつまいも、マヨネーズ ○焼きおにぎり	牛乳、豚ひき肉、米みそ ◎のむヨーグルト	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	ほうじ茶 焼きおにぎり
13火	豆乳(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、花麩 三温糖、ごま油 ◎蒸し切干しいも	◎豆びよ(バナナ)、かじき ツナ缶、米みそ、ごま、○牛乳 かつお節、ヨーグルト(無糖)	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	ジョア	ふりかけ御飯、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、マヨドレ、油 パン粉、○グラニュー糖 砂糖、○カラシシュガー	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉 ベーコン、ハム、チーズ ◎ジョア	みかん、たまねぎ、かぶ、にんじん、きゅうり しめじ、キャベツ、ミニブロッコリー	牛乳 手作り源氏パイ
15木	豆乳(バナナ)	ロールパン、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、ロールパン、バター じゃがいも、三温糖、油	牛乳、チキンナゲット、鶏肉 ベーコン、○ツナ油漬缶 ◎豆びよ(バナナ)	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、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、○牛乳、ハム ○ホイップクリーム、薄焼き卵 ごま、◎調製豆乳	たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、○いちご もも缶、みかん缶、パイナップル、もやし、人参 トウモロコシ、◎きゅうり	ほうじ茶 苺のパパロアケーキ
17土	のむヨーグルト	とん汁うどん、牛乳 カニかまとブロッコリーサラダ、パイナップル	ゆでうどん、○さつまいも ○砂糖、○油、砂糖 ごま油、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ かにかまぼこ、○黒ごま、ごま ◎のむヨーグルト	ミニブロッコリー、パイナップル、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 人参スティック	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 ごま油、片栗粉	○豚ひき肉、卵、焼き豚 鶏ささ身、○粉チーズ、◎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、◎にんじん コーン缶、万能ねぎ、干しいたけ	ほうじ茶 ミートペンネ
20火	豆乳(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、○マヨネーズ、ごま油 ○たこ焼き	○牛乳 ベーコン、ツナ油漬缶 ◎豆びよ(いちご)	みかん、トマトジュース、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	ジョア	ふりかけ御飯、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、はるさめ、砂糖 油、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、米みそ ○ホイップクリーム(植物性脂肪) 油揚げ、◎ジョア	きゅうり、りんご、○バナナ、もやし、ねぎ ピーマン、にんじん、干しいたけ、あおさ	牛乳 バナナクレープ
22木	豆乳 きゅうりスティック	たぬきうどん、牛乳 しゅうまい、いんげんのごまマヨ和え オレンジ	ゆでうどん、○米 マヨネーズ、天かす ○砂糖	しゅうまい(冷凍)、豚肉(もも) かまぼこ、○鶏もも肉、○油揚げ すりごま、◎調製豆乳、牛乳	オレンジ、いんげん、たまねぎ、にんじん ○にんじん、○いんげん、ねぎ、干しいたけ 乾燥わかめ、○ひじき、◎きゅうり	ほうじ茶 ひじき御飯
24土	のむヨーグルト	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、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、◎のむヨーグルト	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 人参スティック	ご飯、みそ汁(豆腐・わかめ・ねぎ) たらの甘辛揚げ、カニかまサラダ いよかん	米、○フランスパン、油 片栗粉、○砂糖、砂糖 ココア(ビュアココア)	○調製豆乳、たら、絹豆腐 ○牛乳、○卵、米みそ(甘みそ) かにかまぼこ、ごま、◎牛乳	いよかん、アスパラ、ブロッコリー ねぎ、◎にんじん、にんじん、乾燥わかめ	豆乳 ココアフレンチトースト
27火	ジョア	ロールパン、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、ロールパン、バター じゃがいも、三温糖、油	牛乳、チキンナゲット、鶏肉 ベーコン、○ツナ油漬 ◎ジョア	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
28水	豆乳(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、花麩 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、ごま かつお節、◎豆びよ(バナナ)	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
29木	豆乳(バナナ)	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、ごま ◎豆びよ(バナナ)	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	ほうじ茶 パパロア(パニラ味)

☆ 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	510kcal	19.3g	17.7g	175mg	2.00mg	161μg	0.33mg	0.33mg	41mg
3歳未満児	489kcal	19.3g	16.7g	266mg	1.90mg	142μg	0.30mg	0.37mg	34mg

《今月の食育予定》

- ・ 1日 精進料理の献立になっています。
- ・ 14日 バレンタインデーのため、ハートをイメージした献立になっています。

* 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 *



