

令和5年2月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第四保育園

日付	10時おやつ	昼食	材料	名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)	体の調子を整えるもの	3時おやつ
1 水	豆乳、きゅうりスティック	ごはん、あおさのみそ汁、たらの甘辛揚げ、キャベツの塩昆布あえ、りんご	熱と力になるもの ○食パン、米、油、片栗粉、○砂糖、玄米、砂糖	名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)	血や肉や骨になるもの ○牛乳、たら、不糖豆乳、白みそ、白いりごま、○豆乳	牛乳 きなこサンドパン
2 木	飲むヨーグルト	ごはん、中華風コーンスープ、マーボー豆腐、春雨サラダ、パイン	○白やがいも、米、はるまぎ、○油、○小麦粉、○砂糖、片栗粉、砂糖、玄米、ごま油	名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)	血や肉や骨になるもの ○牛乳、不糖豆乳、豚ひき肉、卵、ハム、白みそ、○白みそ、チキンソテー(鶏肉生なしのもの)、◎ヨーグルト(ドリンク)	牛乳 みそポテト
3 金	豆乳	おにっころライス、いわしのつみれスープ、ツナポテトサラダ、いちご	米、じゃがいも、○米、マヨネーズ、○マヨネーズ、○砂糖、油、小麦粉	名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)	血や肉や骨になるもの 豚ひき肉、つみれ、ツナ水菜缶、だいすき水菜缶、鶏(冷凍生卵)、○ツナ水菜缶、スライスチーズ、◎豆乳	麦茶 萬方巻き
4 土	豆びよココア	きつねうどん、海老ジュウマイ、ブロッコリーとホタテのサラダ、バナナ	ゆでうどん、マヨネーズ	名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)	血や肉や骨になるもの ○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、水切り豆腐、○生卵、○バター、油揚げ、米みそ、すりこま、◎豆乳	牛乳 原宿ドック
6 月	豆乳	ごはん、白菜のすまし汁、鶏肉の香味焼き、ひじきと豆腐の煮物、りんご	米、○ポットケーキ粉、砂糖、○粉糖、玄米、なたね油	名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)	血や肉や骨になるもの ○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、水切り豆腐、○生卵、○バター、油揚げ、米みそ、すりこま、◎豆乳	牛乳 オレレンジスティック ケーキ
7 火	飲むヨーグルト	丸パン、豆乳スープ、チーズはんぺんフライ、コールスローサラダ、オレレンジ	丸パン、小麦粉、パン粉、油、マヨネーズ、○砂糖	名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)	血や肉や骨になるもの ○ヨーグルト(無糖)、はんぺん、鶏皮豆腐、ペーヨー、ツナ水菜缶、チーズ、○卵黄粉乳、◎ヨーグルト(ドリンク)	麦茶 フルーツヨーグルト ウエハー
8 水	豆乳、にんじんスティック	ごはん、なめこみそ汁、さけの塩焼き、蒲上そばろ、キウイフルーツ	米、梅こんじやく、玄米、砂糖	名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)	血や肉や骨になるもの ○牛乳、さけ、豚肉(ばら)、○ホイップクリーム、だし入りみそ、◎豆乳	牛乳 バナナクレープ
9 木	飲むヨーグルト	ごはん、里芋のみそ汁、ぶり大根、ブロッコリーのごま酢あえ、みかん	米、さといも、砂糖、玄米	名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)	血や肉や骨になるもの ○牛乳、ぶり、だし入りみそ、○豚ひき肉、油揚げ、すりこま、○バター、◎ヨーグルト(ドリンク)	牛乳 きのこパイ
10 金	豆乳	ジャージャー麺、揚げワンタン、かぼちやのサラダ、パイン	焼きそばめん、油、砂糖、ごま油	名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)	血や肉や骨になるもの ○牛乳、揚げ豆腐、白みそ、チキンソテー(鶏肉生なしのもの)、◎豆乳	牛乳 クラッカーサンド

建国記念の日



11 土	建国記念の日					
13 月	豆乳	ごはん、キャベツと揚げのみそ汁、カレーのおろし煮、ひじきの納豆和え、みかん	米、○食パン、三温糖、玄米	名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)	血や肉や骨になるもの ○牛乳、かいかい、納豆、○バター、だし入りみそ、みかん、だいこん、キャベツ、ほうろくもろろ、にんじん、えのきだけ、ひじき、切り干しだいこん、カットわかめ、しょうが	牛乳 チーズスト
14 火	豆びよココア	いちごジャムサンド、コーンスープ、ハートのコロケ、ブロッコリーとめじのサラダ、キウイフルーツ	食パン、じゃがいも、パン粉、小麦粉、フレンチドレッシング(塩北型)、油、○アヲサン	名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)	血や肉や骨になるもの ○牛乳、牛乳、牛乳、○ホイップクリーム、サラダチーズ、豚ひき肉、鶏ひき肉、◎豆乳飲料	牛乳 プリンタルト
15 水	豆乳、大根スティック	ごはん、あおさのみそ汁、たらの甘辛揚げ、キャベツの塩昆布あえ、りんご	米、○さつまいも、油、片栗粉、玄米、砂糖	名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)	血や肉や骨になるもの ○牛乳、たら、木綿豆腐、だし入りみそ、◎豆乳	牛乳 さつまいもの蒸しパン
16 木	飲むヨーグルト	ごはん、中華風コーンスープ、マーボー豆腐、春雨サラダ、パイン	○白やがいも、米、はるまぎ、○油、○小麦粉、○砂糖、片栗粉、砂糖、玄米、ごま油	名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)	血や肉や骨になるもの ○牛乳、不糖豆乳、豚ひき肉、卵、ハム、白みそ、○白みそ、チキンソテー(鶏肉生なしのもの)、◎ヨーグルト(ドリンク)	牛乳 みそポテト
17 金	豆乳	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、○ポットケーキ粉、小麦粉、○油、○粉糖、三温糖	名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)	血や肉や骨になるもの ○牛乳、油揚げ、○納豆豆腐、白みそ、○卵黄粉乳、すりこま、白いりごま、◎豆乳	牛乳 豆腐トナーツ
18 土	白ふどう&ほうろくもろ	とんこつラーメン、ぎょうざ、ブロッコリーとホタテのサラダ、バナナ	ゆで中華めん、マヨネーズ、油	名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)	血や肉や骨になるもの ○牛乳、焼き豚、ほたて貝柱水、煮缶、白いりごま	牛乳 バナメラロンパン
20 月	豆乳	ごはん、白菜のすまし汁、鶏肉の香味焼き、ひじきと豆腐の煮物、りんご	米、○ポットケーキ粉、砂糖、○粉糖、玄米、なたね油	名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)	血や肉や骨になるもの ○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、水切り豆腐、○生卵、○バター、油揚げ、米みそ、すりこま、◎豆乳	牛乳 オレレンジスティック ケーキ
21 火	飲むヨーグルト	丸パン、豆乳スープ、チーズはんぺんフライ、コールスローサラダ、オレレンジ	丸パン、小麦粉、パン粉、油、マヨネーズ、○砂糖	名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)	血や肉や骨になるもの ○ヨーグルト(無糖)、はんぺん、鶏皮豆腐、ペーヨー、ツナ水菜缶、チーズ、○卵黄粉乳、◎ヨーグルト(ドリンク)	麦茶 フルーツヨーグルト ウエハー
22 水	豆びよいちご、きゅうりスティック	ニコニコオムライス、白菜スープ、鮭のチーズ焼き、ほうろく草のソテー、いちご	アルファ化米、油、○粉糖	名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)	血や肉や骨になるもの ○牛乳、さけ、卵、とろけるチーズ、鶏ひき肉、○生クリーム、ほたて貝柱水菜缶、牛乳、バター、◎豆乳飲料	牛乳 誕生会デザート

天皇誕生日



23 木	天皇誕生日					
24 金	豆乳	ジャージャー麺、揚げワンタン、かぼちやのサラダ、パイン	焼きそばめん、油、砂糖、ごま油	名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)	血や肉や骨になるもの ○牛乳、豚ひき肉(皮付き)、水切り豆腐、○生卵、○バター、油揚げ、米みそ、すりこま、◎豆乳	牛乳 クラッカーサンド
25 土	豆びよココア	鶏肉の照り焼き丼、ほうろく草のすまし汁、和風ポテトサラダ、バナナ	米、○小麦粉、じゃがいも、○砂糖、マヨネーズ、玄米、三温糖、片栗粉	名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)	血や肉や骨になるもの ○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、きんし卵、○生クリーム、かき揚げ、ツナ水菜缶、○煎塩ハッシュ、◎豆乳飲料	牛乳 マフィン
27 月	豆乳	ごはん、キャベツと揚げのみそ汁、カレーのおろし煮、ひじきの納豆和え、みかん	米、○食パン、三温糖、玄米	名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)	血や肉や骨になるもの ○牛乳、かいかい、納豆、○バター、○粉チーズ、油揚げ、米みそ、かつお節、◎豆乳	牛乳 チーズスト
28 火	飲むヨーグルト	ナン、キーマカレー、青のりポテト、ほうろく草とちくわのサラダ、グレープフルーツ	フライドポテト、ナン、○米、マヨネーズ、○天かす、油、○砂糖、砂糖	名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)	血や肉や骨になるもの 豚ひき肉、ちくわ、だいすき水菜缶、淡色みそ、○いわし(凍干し)、○干しえび、すりこま、◎ヨーグルト(ドリンク)	麦茶 天むす風おにぎり 煮干しチップ

※アレルギー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。

☆ 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	578kcal	21.9g	205mg	2.3mg	201μg	0.38mg	0.41mg	48mg
3歳未満児	494kcal	20.0g	17.6g	2.2mg	154μg	0.30mg	0.39mg	34mg

☆ 今月の行事食☆

- 3日 節分
- 15日 ドーナツ屋さん
- 17日 二の午
- 22日 誕生会

