令和6年 2月 給食献立表

社会福祉法人多摩養育園
光明第四こども園

日付	10時おやつ	昼食	材料名（◎は10時おやつ ○は午後おやつ） 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	3時おやつ
1 木	飲むヨーグルト	おいなりさん、すいとん汁、精進茶椀蒸し、みかん	ながいも、米、○小麦粉、小麦粉、○油、○砂糖、片栗粉、三温糖	○牛乳、絹ごし豆腐、油揚げ、白いりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	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)、干ししいたけ	牛乳 ちんすこう
2 金	豆乳 きゅうりスティック	おにっこライス、なめこのみそ汁、いわしフライ、ブロッコリーのおかか和え、いちご	米、焼きそばめん、○米、○マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、○砂糖、砂糖、ごま油	木綿豆腐、だいず水煮缶詰、いわし、かにかまぼこ、○かにかまフレーク、赤みそ、○卵(厚焼き卵)、○ツナ水煮缶、白いりごま、スライスチーズ、かつお節、◎豆乳	ミニブロッコリー、いちご、なめこ、コーン缶、ねぎ、○きゅうり、○焼きのり、焼きのり、◎きゅうり	麦茶 恵方巻き
3 土	豆乳ココア	とんこつラーメン、ぎょうざ、ほうれん草とじゃこのナムル、バナナ	ゆで中華めん、ぎょうざ(冷凍)、○小麦粉、○砂糖、ごま油、油	○牛乳、焼き豚、○無塩バター、○卵、しらす干し、白いりごま、◎豆乳飲料	バナナ、ほうれんそう、もやし、キャベツ、にんじん、ねぎ	牛乳 マドレーヌ
5 月	豆乳	ごはん、はんぺんのすまし汁、かれいの西京焼き、きんぴらごぼう、キウイフルーツ	米、○小麦粉、○砂糖、玄米、○粉砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、かれい、西京みそ、○バター、はんぺん、◎豆乳	ごぼう、にんじん、キウイフルーツ、えのきたけ、カットわかめ	牛乳 スノーボールクッキー
6 火	飲むヨーグルト にんじんスティック	ジャージャー麺、わかめスープ、揚げワンタン、ひじきと枝豆のサラダ、オレンジ	焼きそばめん、ワンタンの皮、○米、砂糖、ごま油、油、○玄米	豚ひき肉、ツナ水煮缶、米みそ、○かつお節、白いりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、にんじん、コーン缶、きゅうり、えだまめ、たまねぎ、たけのこ(水煮缶)、干ししいたけ、ねぎ、○こんぶ佃煮、ひじき、○焼きのり、カットわかめ、◎にんじん	麦茶 選べるおにぎり
7 水	豆乳	胚芽ロール、キャベツスープ、豆腐のミートグラタン、グリーンサラダ、りんご	胚芽パン、○リッツ、油、パン粉	◎豆乳、○牛乳、木綿豆腐、牛乳、豚ひき肉、ピザ用チーズ、粉チーズ、ベーコン、脱脂粉乳、○脱脂粉乳	りんご、レタス、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ミニブロッコリー、きゅうり	麦茶 プリン リッツクラッカー
8 木	飲むヨーグルト	ふりかけご飯、かき玉汁、カジキの味噌マヨ焼き、ほうれん草のなめたけ和え、みかん	米、○パイ皮、マヨネーズ、玄米、片栗粉、砂糖	○牛乳、かじき、卵、○ハム、○とろけるチーズ、赤みそ、すりごま(白)、◎ヨーグルト(ドリンク)	みかん、ほうれんそう、もやし、ねぎ、なめたけ	牛乳 ハムチーズパイ
9 金	豆乳 大根スティック	ごはん、あおさのみそ汁、鶏のから揚げ、マカロニサラダ、グレープフルーツ	米、○ホットケーキ粉、マカロニ、マヨネーズ、○白玉粉、油、玄米、片栗粉、小麦粉	○牛乳、鶏もも肉、○豆乳飲料、木綿豆腐、○ホイップクリーム、○こしあん(生)、ツナ水煮缶、だし入りみそ、◎豆乳	グレープフルーツ、キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうが、あおさ、◎だいこん	牛乳 洋風どらやき
10 土	豆乳よいちご	豚汁うどん、海老シュウマイ、キャベツの塩昆布あえ、バナナ	ゆでうどん、しゅうまい(冷凍)、○メロンパン	○牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ、えび、◎豆乳飲料	バナナ、キャベツ、もやし、にんじん、だいこん、ごぼう、塩こんぶ、ねぎ	牛乳 バニラメロンパン
12 月	振替休日					
13 火	飲むヨーグルト きゅうりスティック	ごはん、中華風コーンスープ、肉団子のケチャップ煮、春雨サラダ、グレープフルーツ	米、○小麦粉、はるさめ、片栗粉、油、玄米、○マヨネーズ、砂糖、ごま油	卵、ハム、○たこ、○卵、○かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、クリームコーン缶、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、たけのこ、ピーマン、○あおのり、しょうが、◎きゅうり	麦茶 たこやき
14 水	豆乳	ナン、キーマカレー、チキンナゲット、海藻サラダ、パイン	ナン、油、○アラザン	◎豆乳、○牛乳、チキンナゲット、豚ひき肉、だいず水煮缶詰、○ホイップクリーム、かにかまぼこ、スライスチーズ	たまねぎ、キャベツ、パイナップル、もやし、にんじん、○いちご、海藻ミックス	牛乳 バレンタインデザート
15 木	飲むヨーグルト	ごはん、白菜のみそ汁、鮭の塩麹焼き、浦上そぼろ、キウイフルーツ	○じゃがいも、米、○油、○小麦粉、○砂糖、板こんにゃく、玄米、塩こうじ、砂糖	さけ、豚肉(ばら)、生揚げ、米みそ、○白みそ、◎ヨーグルト(ドリンク)	もやし、キウイフルーツ、はくさい、にんじん、ごぼう、えのきたけ	麦茶 みそポテト
16 金	豆乳 にんじんスティック	ケチャップライス、マカロニスープ、えびフライ、ブロッコリーとはんぺんのサラダ、フルーツ(いちご・みかん)	米、○コーンフレーク、パン粉、マヨネーズ、小麦粉、英字マカロニ、油	○牛乳、えび、鶏もも肉、はんぺん、卵、○ホイップクリーム、ベーコン、◎豆乳	ミニブロッコリー、いちご、みかん、たまねぎ、キャベツ、○バナナ、ミックスベジタブル(冷凍)、にんじん、◎にんじん	牛乳 誕生会デザート
17 土	豆乳ココア	きのこの和風スパゲティ、オニオンスープ、ブロッコリーとホタテのサラダ、バナナ	スパゲティー、マヨネーズ、○グラニュー糖、クルトン、○小麦粉	○牛乳、○クリームチーズ、○生クリーム、ベーコン、ほたて貝柱水煮缶、○卵、○バター、バター、◎豆乳飲料	たまねぎ、バナナ、ミニブロッコリー、しめじ、もやし、えのきたけ、エリンギ、焼きのり、○レモン果汁、にんにく	牛乳 スティックチーズケーキ
19 月	豆乳	ごはん、はんぺんのすまし汁、かれいの西京焼き、きんぴらごぼう、キウイフルーツ	米、○小麦粉、○砂糖、玄米、○粉砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、かれい、西京みそ、○バター、はんぺん、◎豆乳	ごぼう、にんじん、キウイフルーツ、えのきたけ、カットわかめ	牛乳 スノーボールクッキー
20 火	飲むヨーグルト 大根スティック	ジャージャー麺、わかめスープ、揚げワンタン、ひじきと枝豆のサラダ、オレンジ	焼きそばめん、ワンタンの皮、○米、砂糖、ごま油、油、○玄米	豚ひき肉、ツナ水煮缶、米みそ、○かつお節、白いりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、にんじん、コーン缶、きゅうり、えだまめ、たまねぎ、たけのこ(水煮缶)、干ししいたけ、ねぎ、○こんぶ佃煮、ひじき、○焼きのり、カットわかめ、◎だいこん	麦茶 選べるおにぎり
21 水	豆乳	胚芽ロール、キャベツスープ、豆腐のミートグラタン、グリーンサラダ、りんご	胚芽パン、○リッツ、油、パン粉	◎豆乳、○牛乳、木綿豆腐、牛乳、豚ひき肉、ピザ用チーズ、粉チーズ、ベーコン、脱脂粉乳、○脱脂粉乳	りんご、レタス、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ミニブロッコリー、きゅうり	麦茶 プリン リッツクラッカー
22 木	飲むヨーグルト	きつねごはん、かき玉汁、カジキの味噌マヨ焼き、ほうれん草のなめたけ和え、みかん	米、○ホットケーキ粉、三温糖、マヨネーズ、○油、○粉糖、玄米、片栗粉、砂糖	○牛乳、かじき、卵、油揚げ、○バター、○卵、赤みそ、すりごま(白)、◎ヨーグルト(ドリンク)	みかん、ほうれんそう、もやし、ねぎ、なめたけ	牛乳 ねこのドーナツ
23 金	天皇誕生日					
24 土	豆乳よいちご	たまごのロールパンサンド、ミネストローネ、ポテトグラタン、みかん	じゃがいも、○米、ロールパン、○砂糖、マヨネーズ、○玄米、油	全卵、○挽きわり納豆、鶏ひき肉、ウインナー、バター、とろけるチーズ、◎豆乳飲料	みかん、トマトピューレ、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、○焼きのり、にんにく	麦茶 納豆巻き
26 月	豆乳	ごはん、あおさのみそ汁、鶏のから揚げ、マカロニサラダ、グレープフルーツ	米、○ホットケーキ粉、マカロニ、片栗粉、マヨネーズ、○白玉粉、油、玄米、砂糖、ごま油、小麦粉	○牛乳、鶏もも肉、○豆乳飲料、○ホイップクリーム、○こしあん(生)、ツナ水煮缶、だし入りみそ、白みそ、◎豆乳	グレープフルーツ、キャベツ、きゅうり、にんじん、あおさ	牛乳 洋風どらやき
27 火	飲むヨーグルト にんじんスティック	ごはん、中華風コーンスープ、肉団子のケチャップ煮、春雨サラダ、オレンジ	米、○小麦粉、はるさめ、片栗粉、油、玄米、○マヨネーズ、砂糖、ごま油	卵、ハム、○たこ、○卵、○かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、クリームコーン缶、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、たけのこ、ピーマン、○あおのり、しょうが、◎にんじん	麦茶 たこやき
28 水	豆乳	ごはん、キーマカレー、チキンナゲット、海藻サラダ、パイン	米、○砂糖、玄米、油	◎豆乳、○ヨーグルト(無糖)、チキンナゲット、豚ひき肉、だいず水煮缶詰、かにかまぼこ、○脱脂粉乳	たまねぎ、キャベツ、○みかん缶、パイナップル、もやし、○バナナ、にんじん、海藻ミックス	麦茶 フルーツヨーグルト
29 木	飲むヨーグルト	ごはん、白菜のみそ汁、鮭の塩麹焼き、浦上そぼろ、キウイフルーツ	○フライドポテト、米、板こんにゃく、玄米、塩こうじ、砂糖	さけ、豚肉(ばら)、生揚げ、米みそ、◎ヨーグルト(ドリンク)	もやし、キウイフルーツ、はくさい、にんじん、ごぼう、えのきたけ、○あおのり	麦茶 フライドポテト屋さん

☆ 一日あたりの平均給与量 ☆

	ｴﾈﾙｷﾞｰ	ﾀﾝﾊﾟｸ質	脂質	ｶﾙｼｳﾑ	鉄	ﾋﾞﾀﾐﾝA	ﾋﾞﾀﾐﾝB1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾋﾞﾀﾐﾝC
3歳以上児	523kcal	21.3g	19.0g	204mg	2.3mg	381μg	0.35mg	0.43mg	33mg
3歳未満児	470kcal	19.4g	17.4g	233mg	2.2mg	167μg	0.27mg	0.41mg	30mg

・仕入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。

✿今月の行事食✿
1日：精進料理
2日：節分
14日：バレンタインメニュー
16日：誕生会
22日：二の午
29日：ポテト屋さん