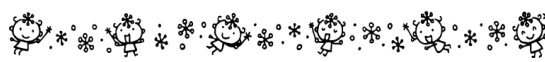


令和4年2月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第八保育園

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	
01火	ヤクルト	ごはん、みそ汁(キャベツ・油揚げ)、鶏肉の幽庵焼き、れんこんの金平、いちご	米、○小麦粉、○グラニュー糖、ごま油	○グリコ牛乳、鶏もも肉、○無塩バター、○卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、ごま、◎ヤクルト	いちご、れんこん、キャベツ、にんじん、いんげん、ゆず果皮、ゆず果汁、カットわかめ	牛乳、マフィン
02水	豆乳、大根スティック	カレーうどん、しゅうまい、大根とツナの和風サラダ、バナナ	ゆでうどん、○米、片栗粉	豚肉(もも)、ツナ水煮缶、グリコ牛乳、油揚げ、◎調製豆乳	バナナ、だいこん、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ブロッコリー、ねぎ、きゅうり、○にんじん、◎だいこん	麦茶、わかめおにぎり
03木	のむヨーグルト	《節分》ごはん、具汁、いわしのフライ、白菜のぼん酢和え、りんご	米、○食パン、パン粉、小麦粉、油、ごま油	○グリコ牛乳、いわし、大豆(水煮ハック)、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(肩ロース)、油揚げ、卵、○ハム、○とろけるチーズ、かつお節、◎のむヨーグルト	はくさい、りんご、もやし、だいこん、ごぼう、ねぎ、にんじん、水菜	牛乳、火腿チーズトースト
04金	豆乳、胡瓜スティック	ごはん、にら玉スープ、チンジャオロース、切干大根とホタテの中華和え、いよかん	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、○油、砂糖、ごま油、油、片栗粉	○グリコ牛乳、豚肉(もも)、卵、ほたて貝柱水煮缶、ごま、◎調製豆乳	いよかん、○りんご、ピーマン、たまねぎ、きゅうり、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しだいこん、にんじん、にら、◎きゅうり	牛乳、りんごケーキ
05土	まめびよ	スパゲッティナポリタン、肉団子のクリームスープ、ささみのサラダ、オレンジ	ごまドレッシング	○グリコ牛乳、グリコ牛乳、鶏ささ身、ハム、バター	たまねぎ、オレンジ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、マッシュルーム、ピーマン、きゅうり、コーン缶	牛乳、カステラ
07月	豆乳、バナナチップス	ネバネバ丼、みそ汁(白菜・舞茸)、ちくわのマヨ焼き、小松菜と油揚げの和え物、オレンジ	米、パン粉、欧風マヨネーズ、○砂糖、砂糖、ごま油	ちくわ、豚ひき肉、挽きわり納豆、◎ヨーグルト(無糖)、○クリームチーズ、○生クリーム、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、◎調製豆乳	○バナナ、ごまつな、オレンジ、もやし、はくさい、にんじん、にら、ねぎ、まいたけ、万能ねぎ、しょうが、◎バナナ(乾果)	麦茶、バナナのクリームチーズがけ
08火	ヤクルト	《世界の料理:台湾》ルーローファン、大根とあさりのスープ煮、春雨サラダ、パイナップル	米、○食パン、はるさめ、砂糖、ごま油	○グリコ牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、○生クリーム、○こしあん(生)、あさり、ハム、すりごま、◎ヤクルト	パイナップル、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、だいこん、しょうが	牛乳、あんことクリームサンド
09水	豆乳、人参スティック	ごはん、ほうれん草のかき玉汁、鮭の塩焼き、生揚げと野菜のみそ煮、いよかん	米、○小麦粉、○粉糖、○グラニュー糖、片栗粉、砂糖、ごま油	○グリコ牛乳、鮭、生揚げ、卵、○無塩バター、豚ひき肉、○卵(黄)、米みそ(淡色辛みそ)、◎調製豆乳	いよかん、たまねぎ、ほうれんそう、ごまつな、にんじん、えのきたけ、◎にんじん	牛乳、手作りクッキー
10木	のむヨーグルト	ほうれん草ロール、ミネストローネ、鶏肉のマーマレード焼き、カラフルサラダ、りんご	ポパイパン(卵・乳除去)、○米、セバレットドレッシング、○砂糖	鶏もも肉、○油揚げ、プロセスチーズ、ウインナー、○ごま、◎のむヨーグルト	キャベツ、りんご、ホールトマト1号缶、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マーマレード、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく	《初午》麦茶、いなり寿司
11金	☆☆ 建国記念の日 ☆☆					
12土	まめびよ	豚肉のしょうが焼き丼、みそ汁(かぶ・生揚げ)、白菜ののり和え、バナナ	米、油、ごま油	○グリコ牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、バナナ、はくさい、もやし、かぶ、水菜、ピーマン、にんじん、かぶ・葉、刻みのり	牛乳、キャラメルソフトパン
14月	豆乳、おしゃぶり昆布	《バレンタインデー》ハートのハンバーグカレー、コロコロスープ、ミモザサラダ、いちご	米、○砂糖、○小麦粉、サウザンドレッシング	○グリコ牛乳、豚ひき肉、グリコ牛乳、卵、○卵、○無塩バター、○生クリーム、ベーコン、◎調製豆乳	たまねぎ、いちご、キャベツ、だいこん、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、トマト、◎こんぶ	牛乳、ブラウニー
15火	ヤクルト	《精進料理》菜めしご飯、みそ汁(もやし・油揚げ)、かぼちゃのコロッケ、白菜ののり和え、オレンジ	米、○小麦粉、パン粉、○グラニュー糖、小麦粉、油、庄内麩	○グリコ牛乳、○無塩バター、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎ヤクルト	はくさい、かぼちゃ(冷凍)、オレンジ、にんじん、もやし、コーン缶、キャベツ、きゅうり、刻みのり、こんぶ(だし用)	牛乳、マフィン
16水	豆乳、大根スティック	カレーうどん、しゅうまい、大根とツナの和風サラダ、バナナ	ゆでうどん、○米、片栗粉	豚肉(もも)、ツナ水煮缶、グリコ牛乳、油揚げ、◎調製豆乳	バナナ、だいこん、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ブロッコリー、ねぎ、きゅうり、○にんじん、◎だいこん	麦茶、わかめおにぎり
17木	のむヨーグルト	ごま塩ごはん、みそ汁(豆腐・ねぎ)、高野豆腐のオランダ煮、ほうれん草のなめたけ和え、りんご	米、じゃがいも、○食パン、油、片栗粉、砂糖	○グリコ牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○ハム、○とろけるチーズ、◎のむヨーグルト	りんご、ほうれんそう、にんじん、もやし、ねぎ、なめたけ、さやえんどう、カットわかめ	牛乳、火腿チーズトースト
18金	豆乳	ごはん、にら玉スープ、チンジャオロース、切干大根とホタテの中華和え、いよかん	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、○油、砂糖、ごま油、油、片栗粉	○グリコ牛乳、豚肉(もも)、卵、ほたて貝柱水煮缶、ごま、◎調製豆乳	いよかん、○りんご、ピーマン、たまねぎ、きゅうり、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しだいこん、にんじん、にら	牛乳、りんごケーキ
19土	まめびよ	野菜たっぷりタンメン(塩味)、ギョウザ、ポテトサラダ、グレープフルーツ	ゆで中華めん、○さつまいも、じゃがいも、欧風マヨネーズ、○砂糖、ごま油	○グリコ牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、○生クリーム、○卵(黄)、○無塩バター	グレープフルーツ、もやし、キャベツ、にんじん、にら、きゅうり、ねぎ、コーン缶	牛乳、スイートポテト
21月	豆乳、バナナチップス	ネバネバ丼、☆お楽しみみそ汁、ちくわのマヨ焼き、小松菜と油揚げの和え物、オレンジ	米、パン粉、欧風マヨネーズ、○砂糖、砂糖、ごま油	ちくわ、豚ひき肉、挽きわり納豆、◎ヨーグルト(無糖)、○クリームチーズ、○生クリーム、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、◎調製豆乳	○バナナ、ごまつな、オレンジ、もやし、にんじん、にら、ねぎ、しょうが、◎バナナ(乾果)、だいこん、なめこ、わかめ	麦茶、バナナのクリームチーズがけ
22火	ヤクルト	《誕生会》胚芽パン、白菜とコーンのスープ、チキングラタン、キャベツサラダ、いちご	胚芽パン、マカロニ、小麦粉、セバレットドレッシング、パン粉、油	グリコ牛乳、鶏もも肉 小間、○ホイップクリーム、○くりの甘露煮、とろけるチーズ、ベーコン、バター、◎ヤクルト	いちご、たまねぎ、キャベツ、はくさい、マッシュルーム、きゅうり、ブロッコリー、コーン(冷凍)、赤ピーマン、黄ピーマン	麦茶、誕生会ケーキ(純組はホットケーキ)
23水	☆☆ 天皇誕生日 ☆☆					
24木	牛乳	ふりかけごはん、みそ汁(さつまいも・玉ねぎ)、チーズはんぺんフライ、白菜のぼん酢和え、りんご	米、さつまいも、小麦粉、パン粉、油、ごま油	○グリコ牛乳、はんぺん、プロセスチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、かつお節	はくさい、りんご、もやし、たまねぎ、水菜、万能ねぎ	牛乳、たこ焼き
25金	豆乳	ごはん、きのこ汁、さわらの西京焼き、豚肉とごぼうの炒め煮、いよかん	米、○コーンフレーク、砂糖、ごま油、油	○グリコ牛乳、さわら、豚肉(もも)、白みそ、油揚げ、○無塩バター、◎調製豆乳	ごぼう、いよかん、だいこん、にんじん、まいたけ、しめじ、えのきたけ、ねぎ、しいたけ、いんげん	牛乳、フレークおこし
26土	まめびよ	豚汁うどん、厚焼き玉子、ツナサラダ、バナナ	ゆでうどん、さつまいも、板こんにやく、和風ドレッシング、ごま油	○グリコ牛乳、卵(厚焼き卵)、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、ツナ油漬缶、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、キャベツ、だいこん、にんじん、ごぼう、きゅうり、ねぎ、コーン缶	牛乳、焼きプリンタルト
28月	豆乳、おしゃぶり昆布	さつまいもカレー、コロコロスープ、ミモザサラダ、パイナップル	米、さつまいも、○砂糖、○小麦粉、サウザンドレッシング	○グリコ牛乳、鶏もも肉、グリコ牛乳、卵、○卵、○無塩バター、○生クリーム、ベーコン、◎調製豆乳	たまねぎ、パイナップル、キャベツ、だいこん、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、トマト、◎こんぶ	牛乳、ブラウニー

☆食材の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

☆ 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	589kcal	23.1g	21.6g	234mg	2.8mg	202μg	0.39mg	0.45mg	39mg
3歳未満児	555kcal	22.2g	20.5g	279mg	3.1mg	184μg	0.36mg	0.43mg	34mg

☆風邪予防の為に、体の芯から温まる食事を！☆

風邪やインフルエンザが流行るこの季節、病気から体を守るには、ビタミン類(果物・野菜等)と、たんぱく質(魚・肉・卵・大豆等)を組み合わせたメニューや、生姜やネギ、かぶや大根など体の温まる食材を取り入れたメニューにすると効果的です。また、納豆・みそ・ヨーグルトなどの発酵食品も免疫力を高める効果があるのでおすすめです！

☆世界の料理☆ 今月は台湾です☆詳しくは裏面のきゅうしょくだよりをご覧ください。

☆お楽しみみそ汁☆ 21日のみそ汁の具を幼児組さんがみんなで投票して選びました。どんな具が選ばれるかお楽しみに！

