

# 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 水	豆乳、人参スティック	ごはん、あおさのみそ汁、たららの甘辛揚げ、キャベツの塩昆布あえ、オレンジ	米、○クレープの皮、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、たら、○ホイップクリーム、豆腐、だし入りみそ、ごま、◎調製豆乳	キャベツ、オレンジ、○いちご、胡瓜、人参、塩こんぶ、ほしのり、◎人参	牛乳、いちごクレープ
02 木	のむヨーグルト	ごはん、中華風コーンスープ、マーボー豆腐、春雨サラダ、パイナップル	○じゃが芋、米、春雨、○油、○小麦粉、○砂糖、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、豆腐、豚ひき肉、卵、ハム、白みそ、○白みそ、◎のむヨーグルト	クリームコーン缶、パイナップル、ねぎ、胡瓜、人参、万能ねぎ、干し椎茸、しょうが	牛乳、みそポテト
03 金	牛乳、胡瓜スティック	《節分》おにっこライス、キャベツスープ、ツナポテトサラダ、いちご	米、じゃが芋、○米、欧風マヨネーズ、小麦粉、○ごま油、油、○三温糖	豚ひき肉、○豚肉、ツナ水煮缶、ウインナー、だいたい水煮、○卵(厚焼き卵)、○ごま、◎牛乳	いちご、キャベツ、人参、胡瓜、こまつな、コーン、○ほうれん草(冷凍)、○人参、○焼きのり、ピーマン、グリーンピース、◎胡瓜	麦茶、恵方巻(キンパ)
04 土	まめびよ	きつねうどん、海老シウマイ、ブロッコリーとホタテのサラダ、バナナ	うどん、欧風マヨネーズ	○牛乳、油揚げ、鶏むね肉、ほたて貝柱水煮缶、かまぼこ	ブロッコリー、バナナ、ほうれん草、もやし、ねぎ、人参、干し椎茸	牛乳、ツイストドーナツ
06 月	豆乳、バナナチップス	ごはん、白菜のすまし汁、鶏肉の香味みそ炒め、ひじきと豆腐のサラダ、りんご	米、ドレッシング、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、豆腐、みそ、ごま、◎調製豆乳	りんご、玉ねぎ、白菜、大根、えのきたけ、人参、枝豆、ニラ、ひじき、万能ねぎ、◎バナナ(乾果)	牛乳、蒸しケーキ
07 火	ヤクルト	選べるジャムロールパン、豆乳スープ、煮込みハンバーグ、コールスローサラダ、オレンジ	パン、欧風マヨネーズ、○砂糖	○ヨーグルト(無糖)、調製豆乳、ベーコン、ツナ水煮缶、○脱脂粉乳、◎ヤクルト	キャベツ、オレンジ、玉ねぎ、クリームコーン缶、ほうれん草、○バナナ、○みかん缶、○パン缶、胡瓜、コーン、しめじ、マッシュルーム、人参、ティスベンスパックジャム(いちご&マカロン)	麦茶、フルーツヨーグルト、ビスコ
08 水	豆乳、大根スティック	ごはん、なめこみそ汁、鮭フライ、浦上そばろ、キウイフルーツ	○食パン、米、パン粉、小麦粉、○砂糖、こんにゃく、油、砂糖	○牛乳、鮭、豚肉、○バター、だし入りみそ、卵、○きな粉、◎調製豆乳	キウイフルーツ、もやし、なめこ、人参、大根、ごぼう、ねぎ、◎大根	牛乳、きなこサンドパン
09 木	のむヨーグルト	ごはん、里芋のみそ汁、ぶり大根、ブロッコリーのおかか和え、いよかん	米、○小麦粉、里芋、○粉糖、砂糖、○グラニュー糖、ごま油	○牛乳、ぶり、○バター、だし入りみそ、かにかまぼこ、○卵、油揚げ、かつお節、◎のむヨーグルト	大根、ブロッコリー、いよかん、コーン、ごぼう、ねぎ、しょうが	牛乳、手作りクッキー
10 金	まめびよ	ジャージャー麺、揚げワンタン、かぼちゃサラダ、パイナップル	焼きそばめん、油、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、○ヨーグルト(無糖)、○クリームチーズ、○生クリーム、白みそ	○いちご、パイナップル、胡瓜、人参、たけのこ(水煮缶)、玉ねぎ、コーン、干し椎茸	牛乳、クリームソースクラッカー
11 土		☆☆ 建国記念の日 ☆☆				
13 月	豆乳、食べる小魚	ごはん、キャベツと揚げのみそ汁、鶏肉のおろしソースがけ、ひじきの納豆和え、オレンジ	米、○食パン、三温糖	○牛乳、鶏もも肉、納豆、○バター、だし入りみそ、○粉チーズ、油揚げ、かつお節、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	オレンジ、だいこん、キャベツ、ほうれん草、人参、えのきたけ、ひじき、切り干しだいこん、カットわかめ、しょうが	牛乳、チーズトースト
14 火	ヤクルト	キーマカレーライス、青のりポテト、ほうれん草とちくわのサラダ、グレープフルーツ	米、フライドポテト、○砂糖、○小麦粉、ドレッシング、油	○牛乳、豚ひき肉、竹輪、○卵、○バター、○生クリーム、だいたい水煮、脱脂粉乳、ごま、◎ヤクルト	玉ねぎ、グレープフルーツ、ほうれん草、もやし、人参、ピーマン、あおのり	《バレンタイン》牛乳、ブラウニー
15 水	豆乳、大根スティック	《精進料理》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、○ホットケーキ粉、小麦粉、○油、○粉糖、三温糖	○牛乳、油揚げ、○絹ごし豆腐、白みそ、○脱脂粉乳、ごま、ごま、◎調製豆乳	いちご、白菜、大根、人参、しめじ、だいこん(たくあん)、干し椎茸、◎大根	牛乳、豆腐ドーナツ
16 木	のむヨーグルト	ごはん、中華風コーンスープ、マーボー豆腐、春雨サラダ、パイナップル	○じゃが芋、米、春雨、○油、○小麦粉、○砂糖、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、豆腐、豚ひき肉、卵、ハム、白みそ、○白みそ、◎のむヨーグルト	クリームコーン缶、パイナップル、ねぎ、胡瓜、人参、万能ねぎ、干し椎茸、しょうが	牛乳、みそポテト
17 金	豆乳	プティボワン、ロヒ・ケイト(世界の料理:フィンランド)、洋風卵焼き、小松菜のサラダ、りんご	じゃが芋、○クレープの皮	○牛乳、牛乳、卵、鮭、生クリーム、○ホイップクリーム、プロセスチーズ、ベーコン、バター、◎調製豆乳	りんご、人参、こまつな、玉ねぎ、ほうれん草、大根、胡瓜、トマト、○バナナ、ブロッコリー	牛乳、バナナクレープ
18 土	まめびよ	野菜たっぷりリタンメン(塩味)、ぎょうざ、ブロッコリーとホタテのサラダ、バナナ	中華めん、欧風マヨネーズ、ごま油、油	○牛乳、豚肉、ほたて貝柱水煮缶	もやし、ブロッコリー、バナナ、キャベツ、ニラ、ねぎ、人参	牛乳、ミニメロンパン
20 月	豆乳、おしゃぶり昆布	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、○ホットケーキ粉、砂糖、○粉糖、玄米、なたね油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆腐、○卵、○バター、油揚げ、みそ、ごま、◎調製豆乳	りんご、白菜、れんこん、えのきたけ、人参、○マーレード、枝豆、○オレンジ天然果汁、ひじき、万能ねぎ、◎こんぶ	牛乳、オレンジスティックケーキ
21 火	ヤクルト	ロールパン(選べるジャム)、豆乳スープ、チーズはんぺんフライ、コールスローサラダ、オレンジ	パン、小麦粉、パン粉、油、欧風マヨネーズ、○砂糖	○ヨーグルト(無糖)、はんぺん、調製豆乳、ベーコン、ツナ水煮缶、チーズ、○脱脂粉乳、◎ヤクルト	キャベツ、オレンジ、クリームコーン缶、ほうれん草、○バナナ、○みかん缶、○パン缶、胡瓜、コーン、しめじ、人参、ティスベンスパックジャム(いちご&マカロン)	麦茶、フルーツヨーグルト、ビスコ
22 水	豆乳、胡瓜スティック	《誕生会》きのことベーコンの和風スパゲッティ、コロコロスープ、チキンナゲット、カラフルサラダ、グレープフルーツ	マカロニ・スパゲッティ、ドレッシング	○牛乳、ベーコン、鶏もも肉、○ホイップクリーム、プロセスチーズ、バター、◎調製豆乳	グレープフルーツ、ほうれん草、玉ねぎ、キャベツ、大根、しめじ、人参、○いちご、胡瓜、赤ピーマン、黄ピーマン、刻みのり、◎胡瓜	牛乳、誕生会ケーキ(※純組はホットケーキ)
23 木		☆☆ 天皇誕生日 ☆☆				
24 金	まめびよ	ジャージャー麺、揚げワンタン、かぼちゃサラダ、パイナップル	焼きそばめん、油、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、○ヨーグルト(無糖)、○クリームチーズ、○生クリーム、白みそ	○いちご、パイナップル、胡瓜、人参、たけのこ(水煮缶)、玉ねぎ、コーン、干し椎茸	牛乳、クリームソースクラッカー
25 土	まめびよ	鶏肉の照り焼き丼、ほうれん草のすまし汁、和風ポテトサラダ、バナナ	米、○クリームパン、じゃが芋、欧風マヨネーズ、三温糖、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、かにかまぼこ、ツナ水煮缶	バナナ、ほうれん草、枝豆、人参、えのきたけ、ひじき、しょうが、焼きのり	牛乳、クリームパン
27 月	豆乳、バナナチップス	ごはん、キャベツと揚げのみそ汁、鶏肉のおろしソースがけ、ひじきの納豆和え、オレンジ	米、○食パン、三温糖	○牛乳、鶏もも肉、納豆、○バター、だし入りみそ、○粉チーズ、油揚げ、かつお節、◎調製豆乳	オレンジ、だいこん、キャベツ、ほうれん草、人参、えのきたけ、ひじき、切り干しだいこん、カットわかめ、しょうが、◎バナナ(乾果)	牛乳、チーズトースト
28 火	ヤクルト	ナン、キーマカレー、青のりポテト、ほうれん草とちくわのサラダ、グレープフルーツ	ナン、フライドポテト、○米、ドレッシング、油、○砂糖	豚ひき肉、竹輪、だいたい水煮、○いわし(煮干し)、○干しえび、ごま、◎ヤクルト	玉ねぎ、グレープフルーツ、ほうれん草、もやし、人参、ピーマン、○万能ねぎ、あおのり	麦茶、天むす風おにぎり、煮干しチップ

☆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 551kcal	21.5g	21.4g	201mg	2.2mg	179μg	0.32mg	0.40mg	36mg
3歳未満児 534kcal	21.0g	20.6g	252mg	2.6mg	155μg	0.30mg	0.38mg	31mg

☆世界の料理☆

1、2月はフィンランドです。  
17日(金)の給食ではロヒ・ケイトというスープを予定しています。フィンランド語で「ロヒ」はサーモン、「ケイト」はスープという意味です。  
サーモンとたっぷりの野菜を牛乳や生クリームで煮込んだ、濃厚で深い味わいのスープです。フィンランドの伝統料理であり、家庭の味と呼べるくらい親しみのある料理です。  
☆浦上そばろ...豚肉と野菜を砂糖としょうゆで甘く煮込んだ長崎島の郷土料理です。ポルトガルの宣教師が肉を食べる習慣のなかった日本人に教えた料理だそうです。

