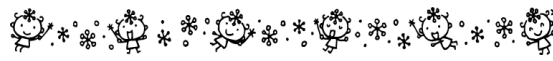


令和6年2月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第八こども園

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	のむヨーグルト、胡瓜スティック	ごはん、みそ汁(白菜・えのき)、れんこんつくね、豚肉と野菜の炒め煮、キウイフルーツ	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、片栗粉、板こんにゃく	○牛乳、鶏ひき肉、豚肉、○卵、○バター、生揚げ、みそ、◎のむヨーグルト	もやし、キウイフルーツ、白菜、れんこん、人参、ねぎ、ごぼう、えのきたけ、いんげん、○レモン果汁、◎胡瓜	牛乳、マドレーヌ
02金	豆乳、バナナチップス	《節分》おにっこライス、みそ汁(豆腐・なめこ)、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、パン粉、油、小麦粉、砂糖、ごま油	○牛乳、いわし、豆腐、さけ(塩)、かにかまぼこ、赤みそ、ごま、かつお節、◎調製豆乳	いちご、キャベツ、ブロッコリー、なめこ、ねぎ、人参、コーン、グリーンピース、焼きのり、◎バナナ(乾果)	幼児牛乳、お米deガトーショコラ
03土	まめびよ	あんかけ焼きそば、豆腐と卵のスープ、ほうれん草とじゃこのナムル、バナナ	蒸し中華めん、片栗粉、ごま油、油	○牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、しばえび、しらす干し、卵、なると、ごま	バナナ、ほうれん草、白菜、もやし、人参、玉ネギ、筍、チンゲンサイ、万能ねぎ、干し椎茸	牛乳、ミニメロンパン
05月	豆乳、おしゃぶり昆布	ごはん、すまし汁(はんぺん・ほうれん草)、鶏肉の西京焼き、きんぴら、キウイフルーツ	米、○小麦粉、○砂糖、糸こんにゃく、砂糖、油、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、○バター、みそ、はんぺん、さつま揚げ、○アーモンド(乾)、ごま、◎調製豆乳	ごぼう、キウイフルーツ、人参、ほうれん草、えのきたけ、いんげん、干し椎茸、◎こんぶ	牛乳、スノーボールクッキー
06火	ヤクルト、人参スティック	ロールパン、キャベツスープ、豆腐のミートグラタン、グリーンサラダ、オレンジ	パン、○クレープの皮、パン粉、○粉糖	○牛乳、豆腐、牛乳、豚ひき肉、○ホイップクリーム、ピザ用チーズ、粉チーズ、ベーコン、脱脂粉乳、◎ヤクルト	オレンジ、レタス、○バナナ、キャベツ、ブロッコリー、玉ネギ、人参、胡瓜、◎人参	牛乳、ココアバナナクレープ
07水	豆乳、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、りんご	焼きそばめん、○米、砂糖、ごま油、油	豚ひき肉、ツナ水煮缶、みそ、ごま、◎調製豆乳	りんご、人参、コーン、胡瓜、枝豆、玉ネギ、たけのこ(水煮缶)、干し椎茸、ねぎ、ひじき、カットわかめ、◎大根	麦茶、選べるおにぎり
08木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	ふりかけごはん、かき玉汁、白身魚の味噌マヨ焼き、ほうれん草のなめたけ和え、みかん	米、欧風マヨネーズ、片栗粉、砂糖	○牛乳、メルルーサ、卵、○ウインナー、○卵、赤みそ、ごま、◎のむヨーグルト	みかん、ほうれん草、もやし、ねぎ、人参、なめたけ、◎胡瓜	牛乳、ウインナーロールパイ
09金	豆乳、食べる小魚	《世界の料理:韓国》ごはん、豆腐と野菜のスープ、チムタク、きゅうりとカニカマの韓国風和え物、グレープフルーツ	米、じゃが芋、○白玉粉、○油、ごま油、砂糖、○砂糖、春雨	○牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、○とろけるチーズ、カニカマ、○バター、ごま、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	グレープフルーツ、もやし、玉ネギ、胡瓜、白菜、人参、水菜、ねぎ、ニラ、万能ねぎ、味付けのり	《世界の料理:韓国》牛乳、チーズボール
10土	まめびよ	豚汁うどん、海老しゅうまい、キャベツの塩昆布あえ、バナナ	うどん、板こんにゃく、さつま芋、ごま油	○牛乳、豚肉、豆腐、油揚げ、みそ	バナナ、キャベツ、大根、人参、○デイスパックスジャム(いちご&マーガリン)、ねぎ、胡瓜、ごぼう、塩こんぶ	牛乳、ホットケーキ
12月	☆☆ 建国記念の日の振替休日 ☆☆					
13火	ヤクルト、人参スティック	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	○たこ焼き、米、春雨、片栗粉、油、砂糖、○欧風マヨネーズ、ごま油	○牛乳、卵、ハム、○かつお節、◎ヤクルト	グレープフルーツ、クリームコーン缶、玉ネギ、胡瓜、人参、ねぎ、たけのこ、ピーマン、○あおのり、しょうが、◎人参	牛乳、たこ焼き
14水	豆乳、大根スティック	《パレンタイン》ハートのハンバーグカレー、ココロスープ、海藻サラダ、パイ	米、○グラニュー糖	○牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、かにかまぼこ、牛乳、○卵、◎調製豆乳	玉ネギ、キャベツ、パイナップル、大根、もやし、人参、トマト、海藻サラダ、◎大根	牛乳、ハートのココアパイ
15木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	《精進料理》おいなりさん、すいとん汁、精進茶碗蒸し、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、○きな粉、ごま、◎のむヨーグルト	みかん、白菜、しめじ、大根、人参、椎茸、みつ葉、だいこん(たくあん)、干し椎茸、◎胡瓜	牛乳、きなこちんすこう
16金	豆乳、バナナチップス	《誕生会》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、オレンジ	米、パン粉、欧風マヨネーズ、小麦粉、マカロニスパゲティ、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、◎調製豆乳	ブロッコリー、○いちご、玉ネギ、キャベツ、オレンジ、ミックスベジタブル、人参、◎バナナ(乾果)	牛乳、誕生ケーキ(※純組はホットケーキ)
17土	まめびよ	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	○牛乳、ベーコン、ほたて貝柱水煮缶、バター	玉ネギ、バナナ、にんじん、きゅうり、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、にんにく	牛乳、ツイストドーナツ
19月	豆乳、おしゃぶり昆布	ごはん、すまし汁(はんぺん・ほうれん草)、鶏肉の西京焼き、きんぴら、キウイフルーツ	米、○小麦粉、○砂糖、糸こんにゃく、砂糖、油、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、○バター、みそ、はんぺん、さつま揚げ、○アーモンド(乾)、ごま、◎調製豆乳	ごぼう、キウイフルーツ、人参、ほうれん草、えのきたけ、いんげん、干し椎茸、◎こんぶ	牛乳、スノーボールクッキー ※心組は型抜きクッキー
20火	ヤクルト、人参スティック	ロールパン、キャベツスープ、豆腐のミートグラタン、グリーンサラダ、オレンジ	パン、油、パン粉	○牛乳、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、◎ヤクルト	オレンジ、レタス、キャベツ、玉ネギ、人参、ブロッコリー、胡瓜、◎人参	麦茶、プリン、リッツ ※道組はパフェ
21水	豆乳、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、りんご	焼きそばめん、○米、砂糖、ごま油、油	豚ひき肉、ツナ水煮缶、みそ、ごま、◎調製豆乳	りんご、人参、コーン、胡瓜、枝豆、玉ネギ、たけのこ(水煮缶)、干し椎茸、ねぎ、ひじき、カットわかめ、◎大根	麦茶、選べるおにぎり
22木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	きつねごはん、かき玉汁、白身魚の味噌マヨ焼き、ほうれん草のなめたけ和え、みかん	米、○小麦粉、○砂糖、欧風マヨネーズ、三温糖、片栗粉、砂糖	○牛乳、メルルーサ、卵、○卵、○バター、油揚げ、赤みそ、ごま、◎のむヨーグルト	みかん、ほうれん草、もやし、ねぎ、人参、なめたけ、○レモン果汁、◎胡瓜	牛乳、ねこマドレーヌ
23金	☆☆ 天皇誕生日 ☆☆					
24土	まめびよ	たまごのロールパンサンド、クリームコーンスープ、グラタン、ささみのサラダ、バナナ	パン、○米、じゃが芋、欧風マヨネーズ、ドレッシング、○ごま油	牛乳、卵、鶏ささ身、ウインナー	バナナ、コーン、キャベツ、ブロッコリー、人参、玉ネギ、胡瓜	麦茶、焼きおにぎり
26月	豆乳、食べる小魚	ごはん、みそ汁(豆腐・あおさ)、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、欧風マヨネーズ、○白玉粉、油、片栗粉、小麦粉	○牛乳、鶏もも肉、○豆乳飲料、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、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	グレープフルーツ、キャベツ、胡瓜、人参、めかぶわかめ、しょうが、ねぎ	牛乳、洋風どらやき
27火	ヤクルト、人参スティック	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	○たこ焼き、米、春雨、片栗粉、油、砂糖、○欧風マヨネーズ、ごま油	○牛乳、卵、ハム、○かつお節、◎ヤクルト	オレンジ、クリームコーン缶、玉ネギ、胡瓜、人参、ねぎ、たけのこ、ピーマン、○あおのり、しょうが、◎人参	牛乳、たこ焼き ※和組は肉まん
28水	牛乳、大根スティック	キーマカレー、ココロスープ、チキンナゲット、海藻サラダ、パイ	米、○砂糖	○ヨーグルト(無糖)、チキンナゲット、豚ひき肉、だいた水煮、鶏もも肉、かにかまぼこ、○脱脂粉乳、◎牛乳	玉ネギ、キャベツ、○みかん缶、パイナップル、大根、もやし、人参、○バナナ、海藻サラダ、◎大根	麦茶、フルーツヨーグルト、クラッカー
29木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	ごはん、みそ汁(白菜・えのき)、鮭の塩麹焼き、豚肉と野菜の炒め煮、キウイフルーツ	○フライドポテト、米、板こんにゃく、米こうじ、砂糖	○牛乳、鮭、豚肉、生揚げ、みそ、◎のむヨーグルト	もやし、キウイフルーツ、白菜、人参、ごぼう、えのきたけ、いんげん、○あおのり、◎胡瓜	牛乳、選べるフライドポテト

☆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。

☆世界の料理:韓国☆

- ・チムタク・・・「チム」は蒸し煮、「タク」は鶏という意味です。鶏肉とじゃがいもや春雨などを大量の唐辛子と一緒に醤油と砂糖ベースのたれで煮込んだ、韓国・安東(アンドン)の郷土料理です。園では辛みを抑えて提供します。
- ・チーズボール・・・パン生地の中にチーズを入れて丸く揚げたもの。外はカリッと、生地はモチッと、中のチーズがとろーり溶け出し、色々な食感を楽しめる、最近話題の韓国B級グルメです☆

☆ 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	562kcal	22.1g	21.1g	220mg	2.4mg	188μg	0.33mg	0.45mg	33mg
3歳未満児	536kcal	21.5g	19.9g	263mg	2.8mg	167μg	0.30mg	0.42mg	29mg