

令和8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	
02月	豆乳、食べる小魚	《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、小麦粉、油、グラニュー糖、三温糖	牛乳、油揚げ、油揚げ、白みそ、ごま、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	いちご、白菜、大根、人参、しめじ、だいこん(たくあん)、干し椎茸	牛乳、シュガー揚げぱん
03火	ヤクルト、人参スティック	《節分》大豆ごはん、みそ汁(大根・わかめ)、いわしのフライ、白菜ののり和え、みかん	米、◎小麦粉、◎砂糖、パン粉、小麦粉、油、砂糖、ごま油	◎牛乳、いわし、大豆(水煮パック)、◎卵、◎バター、油揚げ、みそ、◎ヤクルト	みかん、白菜、もやし、大根、ねぎ、◎人参、水菜、刻みのり、刻みこんぶ、カットわかめ、◎人参	牛乳、おにマドレーヌ
04水	豆乳、大根スティック	ごはん、みそ汁(豆腐・なめこ)、鶏肉の和風ソテー、キャベツとちくわのマヨ和え、グレープフルーツ	米、◎じゃが芋、ドレッシング、欧風マヨネーズ	◎牛乳、鶏もも肉、豆腐、◎ベーコン、◎とろけるチーズ、みそ、ごま、◎調製豆乳	グレープフルーツ、キャベツ、◎玉ネギ、胡瓜、人参、なめこ、万能ねぎ、◎大根	牛乳、じゃがベーコンのチーズ炒め
05木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	あんかけ焼きそば、ワンタンスープ、かぼちゃサラダ、りんご	蒸し中華めん、◎米、さつまいも、欧風マヨネーズ、片栗粉、ごま油、油	豚肉、えび、◎鶏ささ身、ハム、なると、ごま、◎のむヨーグルト	りんご、白菜、かぼちゃ、人参、玉ネギ、筍、胡瓜、ねぎ、チンゲンサイ、◎福神漬、カットわかめ、◎刻みのり、干し椎茸、◎胡瓜	麦茶、鶏飯
06金	豆乳、バナナチップス	ごはん、きのこ汁、たららの甘辛揚げ、小松菜とじゃこの和え物、オレンジ	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	◎牛乳、たら、油揚げ、しらす干し、ごま、◎調製豆乳	こまつな、オレンジ、もやし、大根、人参、まいたけ、しめじ、ねぎ、えのきたけ、◎バナナ(乾果)	幼児牛乳、もみじまんじゅう
07土	まめびよ	きのこベーコンのスパゲティ、小松菜のスープ、ささみのサラダ、バナナ	マカロニ・スパゲティ、ドレッシング	◎牛乳、鶏ささ身、ベーコン、バター	バナナ、キャベツ、こまつな、ブロッコリー(ゆで)、玉ネギ、しめじ、エリンギ、人参、椎茸、コーン、胡瓜、刻みのり	牛乳、焼きドーナツ
09月	豆乳、食べる小魚	ネパネパ丼、みそ汁(白菜・舞茸)、かぶの塩昆布和え、オレンジ	米、◎小麦粉、◎油、◎砂糖、砂糖、ごま油	◎牛乳、豚ひき肉、挽きわり納豆、◎ヨーグルト(無糖)、みそ、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	オレンジ、かぶ、白菜、キャベツ、ねぎ、胡瓜、ニラ、人参、まいたけ、かぶ・葉、塩こんぶ、しょうが	牛乳、サクサクココアクッキー
10火	ヤクルト、人参スティック	根菜カレー、福神漬、小松菜のスープ、春雨サラダ、パイナップル	米、◎ビーフン、春雨、砂糖、◎ごま油、油、◎砂糖、ごま油	◎牛乳、鶏もも肉、◎豚肉(もも)、鶏ささ身、牛乳、ごま、◎ヤクルト	パイナップル、玉ネギ、人参、◎キャベツ、れんこん、胡瓜、ごぼう、こまつな、大根、◎玉ネギ、しめじ、コーン、◎筍、◎人参、福神漬、◎ニラ、◎人参	牛乳、焼きビーフン
11水	☆☆ 建国記念の日 ☆☆					
12木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	食パン※選べるジャム、コーンスープ、コロケ、ツナサラダ、りんご	食パン、◎米、ドレッシング、◎砂糖	牛乳、ツナ油漬缶、◎豚肉、◎油揚げ、◎のむヨーグルト	りんご、クリームコーン缶、キャベツ、デスペンスパックジャム(いちご&マーガリン)、胡瓜、ブロッコリー(ゆで)、人参、◎刻みこんぶ、◎しょうが、◎胡瓜	麦茶、しじゅうしおにぎり
13金	豆乳、バナナチップス	《初午》きつねうどん、お魚ナゲット、はんぺんのサラダ、グレープフルーツ	うどん、◎砂糖、◎小麦粉、欧風マヨネーズ	◎牛乳、鶏肉、はんぺん、卵、油揚げ、◎卵、かまぼこ、◎バター、◎生クリーム、◎調製豆乳	グレープフルーツ、ブロッコリー(ゆで)、ほうれん草、ねぎ、人参、椎茸、◎バナナ(乾果)	《パレンタイン》牛乳、ブラウニー
14土	まめびよ	ブルコギ丼、わかめスープ、ささみとチンゲン菜の中華和え、バナナ	米、砂糖、ごま油	◎牛乳、豚肉、鶏ささ身、ごま	チンゲンサイ、バナナ、玉ネギ、もやし、人参、胡瓜、赤ピーマン、ピーマン、ニラ、椎茸、コーン、カットわかめ	牛乳、ワッフル
16月	豆乳、食べる小魚	ごはん、みそ汁(キャベツ・油揚げ)、れんこんつくね、大根とひじきの和風サラダ、オレンジ	米、◎クレープの皮、ドレッシング、片栗粉、砂糖	◎牛乳、鶏ひき肉、◎ホイップクリーム、油揚げ、ツナ油漬缶、みそ、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	オレンジ、大根、れんこん、キャベツ、ねぎ、人参、こまつな、◎いちご、胡瓜、ひじき、カットわかめ	牛乳、いちごクレープ
17火	ヤクルト、人参スティック	《ご当地グルメ:青森県》ごはん、すまし汁(白菜・えのき)、十和田のバラ焼き、きゅうりとわかめの酢の物、キウイフルーツ	米、◎食パン、◎グラニュー糖、はちみつ、砂糖、油、ごま油	◎牛乳、豚肉、豚肉、◎バター、◎ヤクルト	玉ネギ、キウイフルーツ、白菜、胡瓜、トマト、えのきたけ、りんご、カットわかめ、◎人参	《ご当地グルメ:青森県》牛乳、イギリス-toast
18水	豆乳、大根スティック	ごはん、みそ汁(豆腐・なめこ)、鶏肉の和風ソテー、キャベツとちくわのマヨ和え、グレープフルーツ	米、◎じゃが芋、ドレッシング、欧風マヨネーズ	◎牛乳、鶏もも肉、豆腐、◎ベーコン、◎とろけるチーズ、みそ、ごま、◎調製豆乳	グレープフルーツ、キャベツ、◎玉ネギ、胡瓜、人参、なめこ、万能ねぎ、◎大根	牛乳、じゃがベーコンのチーズ炒め
19木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	あんかけ焼きそば、ワンタンスープ、かぼちゃサラダ、りんご	蒸し中華めん、◎米、さつまいも、欧風マヨネーズ、片栗粉、ごま油、油	豚肉、えび、◎鶏ささ身、ハム、なると、ごま、◎のむヨーグルト	りんご、白菜、かぼちゃ、人参、玉ネギ、筍、胡瓜、ねぎ、チンゲンサイ、◎福神漬、カットわかめ、◎刻みのり、干し椎茸、◎胡瓜	麦茶、鶏飯
20金	豆乳、バナナチップス	ごはん、きのこ汁、たららの甘辛揚げ、小松菜とじゃこの和え物、オレンジ	米、油、片栗粉、◎砂糖、砂糖、ごま油	◎牛乳、たら、油揚げ、しらす干し、ごま、◎調製豆乳	こまつな、オレンジ、◎りんご、もやし、大根、人参、まいたけ、しめじ、ねぎ、えのきたけ、◎バナナ(乾果)	牛乳、アップルパイ
21土	まめびよ	けんちんうどん、肉団子、キャベツの塩昆布あえ、バナナ	うどん、さといも(冷凍)、ごま油	◎牛乳、鶏もも肉、豆腐、油揚げ	キャベツ、バナナ、大根、ねぎ、人参、胡瓜、塩こんぶ	牛乳、ジャムソフトパン
23月	☆☆ 天皇誕生日 ☆☆					
24火	ヤクルト、人参スティック	根菜カレー、福神漬、小松菜のスープ、春雨サラダ、パイナップル	米、◎ビーフン、春雨、砂糖、◎ごま油、油、◎砂糖、ごま油	◎牛乳、鶏もも肉、◎豚肉(もも)、鶏ささ身、牛乳、ごま、◎ヤクルト	パイナップル、玉ネギ、人参、◎キャベツ、れんこん、胡瓜、ごぼう、こまつな、大根、◎玉ネギ、しめじ、コーン、◎筍、◎人参、福神漬、◎ニラ、◎人参	牛乳、焼きビーフン
25水	豆乳、大根スティック	《郷土料理:青森県》ごはん、せんべい汁、さばのきじ焼き、煮和えっこ、オレンジ	米、◎小麦粉、◎砂糖、白滝、油、南部せんべい	◎牛乳、さば、豆腐、◎卵、◎バター、鶏肉、◎調製豆乳	大根、オレンジ、人参、白菜、ごぼう、ねぎ、椎茸、塩こんぶ、◎レモン果汁、◎大根	牛乳、マドレーヌ
26木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	《誕生会》食パン※選べるジャム、クラムチャウダー、チキンカツ、イタリアンサラダ、りんご	食パン、じゃが芋、パン粉、小麦粉、マカロニ、フレンチドレッシング(乳化型)、油	◎牛乳、鶏もも肉、牛乳、◎ホイップクリーム、◎ベーコン、プロセスチーズ、あさり水煮缶、卵、◎のむヨーグルト	りんご、キャベツ、玉ネギ、人参、デスペンスパックジャム(いちご&マーガリン)、胡瓜、◎いちご、赤ピーマン、黄ピーマン、◎胡瓜	牛乳、誕生ケーキ
27金	豆乳、バナナチップス	きつねうどん、お魚ナゲット、はんぺんのサラダ、グレープフルーツ	うどん、◎ホットケーキ粉、欧風マヨネーズ、◎砂糖、◎油	◎牛乳、◎牛乳、鶏肉、はんぺん、卵、油揚げ、かまぼこ、◎きな粉、◎調製豆乳	グレープフルーツ、ブロッコリー(ゆで)、ほうれん草、ねぎ、人参、椎茸、◎バナナ(乾果)	牛乳、きなこケーキ
28土	まめびよ	野菜たっぷりタンメン(塩味)、エビしゅうまい、きゅうりとちくわの中華サラダ、バナナ	中華めん、ごま油	◎牛乳、豚肉、竹輪、ごま	バナナ、胡瓜、もやし、キャベツ、ニラ、ねぎ、人参、カットわかめ	牛乳、肉まん

☆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 534kcal	21.2g	19.5g	213mg	2.0mg	175μg	0.30mg	0.37mg	31mg
3歳未満児 490kcal	19.3g	17.4g	257mg	2.3mg	154μg	0.27mg	0.33mg	27mg

☆郷土料理・ご当地グルメ☆ 今月は青森県です!

十和田のバラ焼き・・・牛バラ肉と大量の玉ねぎを醤油ベースの甘辛いたれで鉄板焼きにした料理で、2014年B-1グランプリで優勝した、十和田市民のソウルフードです。
イギリス-toast・・・青森県の工藤パンが昭和42年から長年にわたり愛されているご当地パン。マーガリンとグラニュー糖をサンドした山型パンです。
せんべい汁・・・青森県八戸市を中心に伝わる郷土料理で、肉や野菜を煮込んだ醤油味のスープに南部せんべいを入れた料理です。
煮和えっこ・・・大根・人参・ごぼうなどの根菜を細長く切って油で炒め、豆腐を加えて味付けして煮込む郷土料理です。冠婚葬祭など特別な機会に振る舞われます。



