令和4年2月　給食献立表

社会福祉法人多摩養育園
光明第一保育園

日付	10時おやつ	昼食	材料名 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	(◎は10時おやつ ○は午後おやつ) 体の調子を整えるもの	3時おやつ
1 火	豆乳、きゅうりスティック	味噌煮込みうどん(愛知)、ちくわ磯辺揚げ、キャベツのあっさり漬け、バナナ	ゆでうどん、○食パン(8枚切り1/2カット)、○マーガリン・ソフトタイプ、油、小麦粉	○牛乳、ちくわ(ハーフカット)、鶏もも肉、赤みそ、○つぶしあん(砂糖添加)、かまぼこ、油揚げ、◎豆乳	バナナ、キャベツ、はくさい、にんじん、ねぎ、だいこん、あおのり、◎きゅうり	牛乳、小倉トースト
2 水	牛乳、人参スティック	菜飯、みそ汁、かぼちゃコロッケ、白菜ののり和え、りんご	焼ふ、○片栗粉、パン粉、小麦粉、油、○ごま油、○もち	○とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳、○ベーコン	はくさい、かぼちゃ(冷凍)、りんご、にんじん、もやし、コーン缶、キャベツ、きゅうり、○こまつな(ゆで)、刻みのり、こんぶ(だし用)、○切り干しだいこん、◎にんじん	麦茶、洋風チヂミ
3 木	マミー、セロリスティック	節分・恵方巻き、すまし汁(みつば・紅白はんぺん)、肉団子のあんかけ、大豆とひじきのサラダ、いちご	米、砂糖、ごま油	○牛乳、卵(厚焼き卵)、白はんぺん、○ホイップクリーム、だいず水煮缶詰、かにかまぼこ、◎乳酸菌飲料	いちご、きゅうり、にんじん、たまねぎ、しめじ、えだまめ(冷凍)、いんげん、糸みつば、ひじき、焼きのり、◎セロリー	牛乳、節分マフィン
4 金	豆乳、きゅうりスティック	黒糖ロール、ヤクルト、ポテトグラタン、パリパリサラダ、パイナップル	黒糖ロール、じゃがいも(ダイスカット)、春巻きの皮	○ヨーグルト(無糖)、ヤクルト、牛乳、鶏もも肉、とろけるチーズ、かにかまぼこ、バター、◎豆乳	パイナップル、○バナナ、○もも缶、○みかん缶、○りんご(缶詰、にんじん、たまねぎ、○ブルーベリー、◎きゅうり	麦茶、ブルーベリーフルーツヨーグルト
5 土	牛乳、人参スティック	こぎつねごはん、みそ汁、鮭の胡麻照り焼き、ほうれん草となめ茸のお浸し、オレンジ	米、○ブリオッシュ、三温糖	さけ、油揚げ、木綿豆腐、鶏ひき肉、○ホイップクリーム、白みそ、ごま、◎牛乳	ほうれんそう、オレンジ、なめたけ、にんじん、万能ねぎ、カットわかめ、◎にんじん	麦茶、マリトッツオ
7 月	マミー、セロリスティック	御飯、みそ汁、チキン南蛮、小松菜ともやしの和え物、みかん	米、○小麦粉、片栗粉、○マヨネーズ、マヨネーズ、○ながいも、油、○揚げ玉、三温糖、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、○豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、卵、油揚げ、◎乳酸菌飲料	みかん、○キャベツ、こまつな、もやし、しめじ、○万能ねぎ、にんじん、コーン缶、ねぎ、えのきたけ、○あおのり、◎セロリー	牛乳、お好み焼き
8 火	豆乳、きゅうりスティック	えらべるふりかけごはん、お事汁、鯖の塩焼き、野菜のごま酢和え、パイナップル	米、○小麦粉、さといも、○砂糖、七分つき押麦、砂糖	○牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、○卵、○無塩バター、ごま、◎豆乳	パイナップル、ブロッコリー、キャベツ、だいこん、にんじん、ごぼう、○いちごジャム、万能ねぎ、◎きゅうり	牛乳、スコーン(イギリス)
9 水	牛乳、人参スティック	豆乳ちゃんぽん、蒸し餃子、大根サラダ、いちご	ゆで中華めん、○米、○三温糖	調製豆乳、豚肉(ばら)、○たこ(茹)、えび(むき身)、いか、かまぼこ、かつお節、◎牛乳	だいこん、いちご、キャベツ、もやし、コーン缶、にんじん、カットわかめ、◎にんじん	麦茶、たこめし
10 木	マミー、セロリスティック	クロワッサン、レタススープ、ウインナー胡麻パン粉揚げ、インディアンサラダ、バナナ	じゃがいも(冷凍)、クロワッサン(卵なし)マヨネーズ、パン粉、小麦粉、油、米	ウインナー、ハム(ロース)、ベーコン、卵、ごま、◎乳酸菌飲料、油揚げ	バナナ、レタス、きゅうり、にんじん、えのきたけ、マッシュルーム◎セロリー	麦茶、おいなりさん
11 金	建国記念の日					
12 土	牛乳、人参スティック	中華どんぶり、わかめスープ、三色ナムル、オレンジ	米、ごま油、三温糖、片栗粉、砂糖	豚肉(もも)、ハム(ロース)、かまぼこ、◎牛乳	オレンジ、もやし、ほうれんそう、はくさい、にんじん、たまねぎ、ピーマン、たけのこ、カットわかめ、干ししいたけ、しょうが、◎にんじん	麦茶、ツイストドーナツ
14 月	マミー、セロリスティック	カレーピラフ、豆乳スープ、ハートのハンバーグ、コールスローサラダ、みかん	めし、○小麦粉、コールスロードレッシング、○砂糖、油	○牛乳、豆乳、無添加ウインナー、○無塩バター、○卵、ベーコン、◎乳酸菌飲料	みかん、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、マッシュルーム、コーン缶、赤ピーマン、◎セロリー	牛乳、ハートのクッキー
15 火	豆乳、きゅうりスティック	味噌ラーメン、シュウマイ(野菜)、だいこんと人参のサラダ(選べるドレ)、パイナップル	ゆで中華めん、○さつまいも、しゅうまいの皮、○砂糖、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、◎豆乳	パイナップル、だいこん、こまつな、キャベツ、ねぎ、にんじん、もやし、にら、しょうが、◎きゅうり	牛乳、鬼まんじゅう
16 水	牛乳、人参スティック	オムライス、アルファベットスープ、鶏の唐揚げ、ブロッコリーサラダ、りんご	米、マカロニ・スパゲティー、和風ドレッシング、油、片栗粉、オリーブ油	鶏もも肉、○ホイップクリーム、薄焼き卵(冷凍)、ハム、卵、バター、◎牛乳	りんご、ブロッコリー、たまねぎ、○いちご、コーン缶、トマト、にんじん、きゅうり、黄ピーマン、セロリー、万能ねぎ、しょうが、にんにく、◎にんじん	麦茶、ミルクレープ
17 木	マミー、セロリスティック	黒糖ロール、ヤクルト、ポテトグラタン、パリパリサラダ、バナナ	○米、黒糖ロール、じゃがいも(ダイスカット)、春巻きの皮、○砂糖、○油	ヤクルト、牛乳、鶏もも肉、○牛肉(肩)、とろけるチーズ、かにかまぼこ、バター、◎乳酸菌飲料	バナナ、にんじん、たまねぎ、○焼きのり、○しょうが、◎セロリー	麦茶、牛しぐれおにぎり
18 金	豆乳、きゅうりスティック	わかめ御飯、すまし汁(みつば・はんぺん)、松風焼き、大豆とひじきのサラダ、いちご	米、○片栗粉、パン粉、油、砂糖、○ごま油、ごま油、○もち	鶏ひき肉、だいず水煮缶詰、白はんぺん、○とろけるチーズ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳、ごま、◎豆乳、○ベーコン	いちご、きゅうり、にんじん、ねぎ、たまねぎ、○こまつな(ゆで)、糸みつば、ひじき、○切り干しだいこん、◎きゅうり	麦茶、洋風チヂミ
19 土	牛乳、人参スティック	とん汁うどん、牛乳、ブロッコリーの和風マヨネーズ、アンパンマンポテト、オレンジ	ゆでうどん、フライドポテト、さといも、マヨネーズ	牛乳、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	オレンジ、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、干ししいたけ、◎にんじん	麦茶、プリン
21 月	マミー、セロリスティック	御飯、みそ汁、チキン南蛮、小松菜ともやしの和え物、みかん	米、○小麦粉、片栗粉、○マヨネーズ、マヨネーズ、○ながいも、油、○揚げ玉、三温糖、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、○豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、卵、油揚げ、◎乳酸菌飲料	みかん、○キャベツ、こまつな、もやし、しめじ、○万能ねぎ、にんじん、コーン缶、ねぎ、えのきたけ、○あおのり、◎セロリー	牛乳、お好み焼き
22 火	豆乳、きゅうりスティック	豆乳ちゃんぽん、蒸し餃子、大根サラダ、パイナップル	ゆで中華めん、○米、○三温糖	調製豆乳、豚肉(ばら)、○たこ(茹)、えび(むき身)、いか、かまぼこ、かつお節、◎豆乳	だいこん、パイナップル、キャベツ、もやし、コーン缶、にんじん、カットわかめ、◎きゅうり	麦茶、たこめし
23 水	天皇誕生日					
24 木	マミー、セロリスティック	クロワッサン、レタススープ、ウインナー胡麻パン粉揚げ、インディアンサラダ、バナナ	じゃがいも(冷凍)、クロワッサン(卵なし)、○すいとん粉、マヨネーズ、パン粉、小麦粉、油、○さといも(冷凍)、○油	ウインナー、ハム(ロース)、○白みそ、ベーコン、卵、○豚肉(ばら)、ごま、◎乳酸菌飲料	バナナ、レタス、きゅうり、にんじん、えのきたけ、○だいこん、マッシュルーム、○ねぎ、○にんじん、○しいたけ、◎セロリー	麦茶、すいとん
25 金	豆乳、きゅうりスティック	御飯・たくあん、きのこ汁、さわらのみそ照り焼き、ほうれん草のお浸し、いちご	米、○ホットケーキ粉、○マヨネーズ、砂糖	○牛乳、さわら、○卵、○無添加ウインナー、○粉チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、◎豆乳	ほうれんそう(冷凍)、いちご、はつかだいこん、しめじ、えのきたけ、○たまねぎ、まいたけ、にんじん、万能ねぎ、しょうが、◎きゅうり	牛乳、ソーセージオニオンパン
26 土	牛乳、人参スティック	クリームスープスパゲティ、ヤクルト、チキンナゲット、はくさいとハムのサラダ、オレンジ	○米、スパゲティー、フレンチドレッシング(分離型)	ヤクルト、牛乳、チキンナゲット、生クリーム、ハム、えび(むき身)、いか、○かつお節、バター、◎牛乳	はくさい、オレンジ、たまねぎ、しめじ、コーン缶、マッシュルーム、◎にんじん	麦茶、おかかおにぎり
28 月	マミー、セロリスティック	カレーライス、福神漬、牛乳、コールスローサラダ、みかん	米、じゃがいも(1/2カット)、○小麦粉、コールスロードレッシング、○グラニュー糖、油	牛乳、鶏もも肉、○無塩バター、○卵、◎乳酸菌飲料	みかん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、福神漬、コーン缶、◎セロリー	麦茶、うずまきクッキー

☆　一日の平均給与量　☆

	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	566kcal	20.7g	20.0g	188mg	2.2mg	213μg	0.31mg	0.33mg	43mg
3歳未満児	490kcal	18.3g	17.1g	201mg	2.1mg	197μg	0.26mg	0.33mg	33mg

★都合により食材の変更があります。
★牛肉を使用する場合があります。

今月の予定

1日　郷土料理・愛知県
2日　精進料理
3日　節分メニュー・恵方巻
8日　世界の料理・イギリス
　　お事汁
※お事汁とは、事八日に無病息災を願って食べる野菜たっぷりのみそ汁です。
10日　初午・おいなりさん
14日　バレンタインメニュー
16日　誕生会