令和3年　2月　昼食献立表

社会福祉法人多摩養育園
光明高倉保育園

日付	10時おやつ	献立	材料名（◎は10時おやつ ○は午後おやつ） 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	3時おやつ
01 月	牛乳	御飯、かじきの竜田揚げ、切干し大根の旨煮、いちご、すまし汁（ねぎ・かまぼこ）	米、○小麦粉、○上新粉、片栗粉、○粉糖、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、かじき、○バター、油揚げ、かまぼこ、○きな粉、○ごま	いちご、にんじん、切り干しだいこん、葉ねぎ、しょうが	きな粉のボールクッキー、牛乳
02 火	プチダノン	鬼オムライス、コロコロサラダ、スティックチーズ、チンゲンサイスープ	米、○米、油、砂糖	○卵(厚焼き卵)、チーズ、鶏もも肉、ベーコン、○でんぶ、◎プチダノン	にんじん、だいこん、きゅうり、たまねぎ、チンゲンサイ、○きゅうり、○かんぴょう(乾)、○焼きのり、焼きのり	太巻き、麦茶
03 水	牛乳、うの花揚げ	黒糖ロール、スペイン風オムレツ、ブロッコリーの三色サラダ、パイナップル、ベーコンのスープ	黒糖ロール、○米、フレンチドレッシング（分離型）、○砂糖、油	◎牛乳、卵、○油揚げ、豆乳、ベーコン、○ごま	パイナップル、ブロッコリー、トマト、たまねぎ、根切りもやし、赤ピーマン、ピーマン、コーン缶、エリンギィ	いなりずし、麦茶
04 木	牛乳	塩ラーメン、餃子、海藻サラダ、バナナ	ゆで中華めん、○さつまいも、○砂糖、○水あめ、○油、フレンチドレッシング（分離型）、ごま油	○牛乳、◎牛乳、ぎょうざ（冷凍）、豚肉(ロース)、ツナ油漬缶、○黒ごま	バナナ、きゅうり、根切りもやし、キャベツ、にんじん、ねぎ、にら、カットわかめ	大学芋、牛乳
05 金	バナナ	ハヤシライス、ポテトサラダ、ヨーグルト、ジュリエンヌスープ	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、ハム	◎バナナ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶、きゅうり、キャベツ、コーン缶	ジャムソフト、牛乳、教育昆布
06 土	牛乳	御飯、たらのピザ焼き、ツナコーンサラダ、グレープフルーツ、はくさいスープ	米、○焼ふ、○砂糖、フレンチドレッシング（分離型）	○牛乳、◎牛乳、たら、ツナ油漬缶、とろけるチーズ、○バター	グレープフルーツ、きゅうり、たまねぎ、はくさい、コーン缶、にんじん、ピーマン、しめじ	お麩ラスク、牛乳
07 日	牛乳	ソース焼きそば、いんげんと鶏ささ身のごまあえ、りんご、みそ汁（生揚げ・ねぎ）	焼きそばめん、油、砂糖	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、○ハム、生揚げ、鶏ささ身、米みそ（淡色辛みそ）、○スライスチーズ、ごま	りんご、キャベツ、いんげん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、カットわかめ、あおのり	ハムチーズパイ、ジョア
08 月	牛乳	御飯、ぶり大根、ほうれん草の納豆あえ、みかん、みそ汁（玉ねぎ・あげ）	米、○マカロニ、○砂糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、ぶり、挽きわり納豆、米みそ（淡色辛みそ）、○きな粉、油揚げ、かつお節	みかん、だいこん、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、しょうが	マカロニきな粉、牛乳
09 火	プチダノン	わかめ御飯、鶏のから揚げ、かぶの梅和え、いちご、にらたまスープ	米、○ホットケーキ粉、片栗粉、○メープルシロップ、油	○牛乳、鶏もも肉、卵、○卵、かつお節、◎プチダノン	かぶ、いちご、にんじん、にら、かぶ・葉、うめびしお、にんにく、しょうが	マーブルホットケーキ、牛乳
10 水	牛乳、野菜スティック	ロールパン（ジャム付き）、ハッシュドミートボール、マカロニサラダ、パイナップル、牛乳	ロールパン、○米、じゃがいも乱切りカット　冷凍、マカロニ、小麦粉、マヨネーズ、油、○砂糖、○ごま油	牛乳、◎牛乳、○豚ひき肉、ハム、バター、○ごま	パイナップル、たまねぎ、きゅうり、◎きゅうり、キャベツ、にんじん、○大豆もやし、○ほうれんそう、ブロッコリー、いちごジャム、にんにく、○にんにく、○しょうが	お子様ビビンバ、麦茶
11 木	牛乳	御飯、さけのちゃんちゃん焼き、きゅうりの昆布あえ、オレンジ、すまし汁(麩・みつば)	米、○食パン、○マヨネーズ、焼ふ、砂糖	◎牛乳、○調製豆乳、さけ、白みそ、○しらす干し、バター、○粉チーズ	オレンジ、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、みつば、えのきたけ、塩こんぶ、レモン果汁、○あおのり	しらすトースト、まめぴよ
12 金	バナナ	ミートスパゲティー、イタリアンサラダ、りんご、レタスのスープ	スパゲティー、○小麦粉、○砂糖、フレンチドレッシング（乳化型）、油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、○無塩バター、チーズ、ウインナー、ハム、○卵	◎バナナ、りんご、たまねぎ、ホールトマト缶詰、キャベツ、レタス、にんじん、きゅうり	ココアクッキー、牛乳
13 土	牛乳	プティブラン、タンドリーカジキ、ほうれん草のサラダ、バナナ、オニオンスープ	ロールパン、○さつまいも、○ホットケーキ粉、フレンチドレッシング（分離型）、○砂糖	○牛乳、◎牛乳、かじき、ヨーグルト(無糖)、ツナ油漬缶	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、にんにく、しょうが	蒸しパン（さつまいも）、牛乳
14 日	牛乳	御飯、すき焼き風煮物、もやしのゆかりあえ、グレープフルーツ、みそ汁（豆腐・なめこ）	米、しらたき、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）	グレープフルーツ、根切りもやし、はくさい、たまねぎ、なめこ、○いちごジャム、ねぎ、えのきたけ、にんじん	クラッカーサンド（ジャム）、牛乳
15 月	牛乳	御飯、かじきの竜田揚げ、切干し大根の旨煮、いちご、すまし汁（ねぎ・かまぼこ）	米、○小麦粉、○上新粉、片栗粉、○粉糖、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、かじき、○バター、油揚げ、かまぼこ、○きな粉、○ごま	いちご、にんじん、切り干しだいこん、葉ねぎ、しょうが	きな粉のボールクッキー、牛乳
16 火	プチダノン	オムライス、コロコロサラダ、スティックチーズ、チンゲンサイスープ	○米、米、油、○油、砂糖	○豚肉(肩ロース)、チーズ、鶏もも肉、ベーコン、◎プチダノン	にんじん、だいこん、きゅうり、たまねぎ、チンゲンサイ	肉巻きおにぎり、麦茶
17 水	牛乳、うの花揚げ	黒糖ロール、スペイン風オムレツ、ブロッコリーの三色サラダ、パイナップル、ベーコンのスープ	黒糖ロール、○米、フレンチドレッシング（分離型）、○砂糖、油	◎牛乳、卵、○油揚げ、豆乳、ベーコン、○ごま	パイナップル、ブロッコリー、トマト、たまねぎ、根切りもやし、赤ピーマン、ピーマン、コーン缶、エリンギィ	いなりずし、麦茶
18 木	牛乳	ハヤシライス、かぼちゃのサラダ、ヨーグルト、ジュリエンヌスープ	○さつまいも、米、○砂糖、マヨネーズ、○水あめ、○油、油	○牛乳、◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、ハム、○黒ごま	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶、きゅうり、キャベツ、コーン缶	大学芋、牛乳
19 金	バナナ	ラーメンバイキング（幼児3種乳児2種）、餃子、海藻サラダ、りんご	ゆで中華めん、フレンチドレッシング（分離型）、砂糖、油、ごま油、片栗粉、○ケーキ	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ぎょうざ（冷凍）、ツナ油漬缶	◎バナナ、りんご、きゅうり、キャベツ、にんじん、ねぎ、にら、カットわかめ、にんにく、しょうが	お誕生日ケーキ（純組はホットケーキ）、牛乳
20 土	牛乳	御飯、たらのピザ焼き、ツナコーンサラダ、グレープフルーツ、はくさいスープ	米、○焼ふ、○砂糖、フレンチドレッシング（分離型）	○牛乳、◎牛乳、たら、ツナ油漬缶、とろけるチーズ、○バター	グレープフルーツ、きゅうり、たまねぎ、はくさい、コーン缶、にんじん、ピーマン、しめじ	お麩ラスク、牛乳
21 日	牛乳	御飯、鶏の照りマヨ焼き、ブロッコリーの黒ごまサラダ、りんご、すまし汁（とろろこんぶ・ねぎ）	米、○ぎょうざの皮、マヨネーズ、油、花麩、フレンチドレッシング（分離型）	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉（皮付き）、○魚肉ソーセージ、○とろけるチーズ、黒ごま	りんご、ブロッコリー、○ピーマン、○たまねぎ、きゅうり、にんじん、○コーン缶、葉ねぎ、とろろこんぶ、○パセリ	簡単ピザ、牛乳
22 月	牛乳	御飯、ぶり大根、ほうれん草の納豆あえ、みかん、みそ汁（玉ねぎ・あげ）	米、○マカロニ、○砂糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、ぶり、挽きわり納豆、米みそ（淡色辛みそ）、○きな粉、油揚げ、かつお節	みかん、だいこん、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、しょうが	マカロニきな粉、牛乳
23 火	プチダノン	わかめ御飯、鶏のから揚げ、かぶの梅和え、いちご、にらたまスープ	米、○ホットケーキ粉、片栗粉、○メープルシロップ、油	○牛乳、鶏もも肉、卵、○卵、かつお節、◎プチダノン	かぶ、いちご、にんじん、にら、かぶ・葉、うめびしお、にんにく、しょうが	マーブルホットケーキ、牛乳
24 水	牛乳、野菜スティック	ロールパン（ジャム付き）、ハッシュドミートボール、マカロニサラダ、パイナップル、牛乳	ロールパン、○米、じゃがいも乱切りカット　冷凍、マカロニ、小麦粉、マヨネーズ、油、○砂糖、○ごま油	牛乳、◎牛乳、○豚ひき肉、ハム、バター、○ごま	パイナップル、たまねぎ、きゅうり、◎きゅうり、キャベツ、にんじん、○大豆もやし、○ほうれんそう、ブロッコリー、いちごジャム、にんにく、○にんにく、○しょうが	お子様ビビンバ、麦茶
25 木	牛乳	菜飯、豆腐のふわふわ揚げ、ほうれん草の磯和え、いよかん、みそ汁（麩・もやし）	米、やまといも、油、片栗粉、砂糖、○油、焼ふ	◎牛乳、○調製豆乳、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）	ほうれんそう（冷凍）、いよかん、根切りもやし、キャベツ、にんじん、のり佃煮、ひじき	ミニアメリカンドッグ、まめぴよ
26 金	バナナ	ミートスパゲティー、イタリアンサラダ、りんご、レタスのスープ	スパゲティー、○コッペパン、フレンチドレッシング（乳化型）、○グラニュー糖、○油、油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、チーズ、ウインナー、ハム	◎バナナ、りんご、たまねぎ、ホールトマト缶詰、キャベツ、レタス、にんじん、きゅうり	ココア揚げパン、牛乳
27 土	牛乳	プティブラン、タンドリーカジキ、ほうれん草のサラダ、バナナ、オニオンスープ	ロールパン、○さつまいも、○ホットケーキ粉、フレンチドレッシング（分離型）、○砂糖	○牛乳、◎牛乳、かじき、ヨーグルト(無糖)、ツナ油漬缶	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、にんにく、しょうが	蒸しパン（さつまいも）、牛乳
28 日	牛乳	御飯、たらのチリソース風、白菜のなめたけあえ、オレンジ、すまし汁（豆腐・おくら）	米、○小麦粉、○強力粉、油、○砂糖、砂糖、○片栗粉、片栗粉、○油	○牛乳、◎牛乳、たら、木綿豆腐、○豚ひき肉	はくさい、オレンジ、ねぎ、にんじん、なめたけ、○たまねぎ、おくら	肉まん、牛乳

☆　一日あたりの平均給与量　☆

	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	573kcal	21.2g	19.1g	213mg	2.3mg	212μg	0.32mg	0.38mg	37mg
3歳未満児	480kcal	18.4g	17.1g	242mg	1.8mg	187μg	0.27mg	0.29mg	30mg

献立は仕入れの都合で変更することがあります。ご了承ください。

2月2日は節分です。季節の変わり目には邪気が生じると考えられており、邪気を追い払うために豆まきをし、一年の無病息災を願います。高倉保育園でも2日に豆まきを行います。「鬼は外、福は内」と大きな声で元気に豆まきをしましょう。

空気の乾燥で風邪などが流行っていますが、いろいろな食材を食べて健康的な体を作り、元気に過ごしましょう。

太字に下線を引いてあるメニューがリクエストメニューです。