

令和4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)			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 火	プチダン	マーボー豆腐丼、海藻サラダ、パインアップル、中華スープ(きくらげ)	米、◎マカロニ、◎砂糖、片栗粉、フレンチドレッシング(分離型)、砂糖、ごま油	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、○きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、◎プチダン	パインアップル、きゅうり、にんじん、ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、カットわかめ、干しいたけ、しょうが、黒きくらげ	マカロニきな粉、牛乳
02 水	牛乳、野菜スティック	ジャムパン、コーンのオムレツ、プロッコリーのサラダ、いちご、オニオンスープ	食パン、◎スバゲティー、マヨネーズ	◎牛乳、◎牛乳、卵、チーズ、◎バター、◎バター	いちご、プロッコリー、たまねぎ、◎にんじん、コーン缶、にんじん、ブルーベリージャム	菜飯スバゲティー、牛乳
03 木	牛乳	鬼カレーライス、コロコロサラダ、スティックチーズ、おくらスープ	米、◎米、油、片栗粉、砂糖	◎牛乳、豚ひき肉、◎卵(厚焼き卵)、チーズ、ハム(ロース)、大豆(ゆで)、◎でんぶ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、◎きゅうり、オクラ、ピーマン、干しぶどう、トマトピューレ、◎焼きのり、◎かんぴょう(乾)、にんにく、しょうが	太巻き、麦茶
04 金	バナナ	しょうゆラーメン、餃子、チンゲン菜の中華和え、グレープフルーツ	ゆで中華めん、ごま油、砂糖、油	◎牛乳、ぎょうざ(冷凍)、豚肉(肩ロース)	◎バナナ、グレープフルーツ、チンゲンサイ、根切りもやし、にんじん、キャベツ、ねぎ、にら	ジャムソフト、牛乳、教育昆布
05 土	牛乳	御飯、松風焼き、かぶの梅和え、りんご、すまし汁(ほうれん草)	米、◎グラニュー糖、焼ふ、油、片栗粉、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、かつお節	りんご、かぶ、ほうれんそう、たまねぎ、えのきたけ、かぶ、葉、にんじん、ねぎ、うめびしお	シュガーパイ、牛乳
06 日	牛乳	豚丼、ほうれん草と油揚げのお浸し、キウイフルーツ、みそ汁(だいこん・あげ)	米、◎砂糖、油、砂糖	◎牛乳、◎ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キウイフルーツ、ほうれんそう、たまねぎ、だいこん、にんじん、◎みかん缶、◎バナナ、◎パイン缶、カットわかめ	フルーツヨーグルト、麦茶
07 月	牛乳	御飯、さげのちゃんちゃん焼き、もやしとツナのごま酢和え、バナナ、すまし汁(麩・水菜)	米、◎ホットケーキ粉、◎マーブルシロップ、砂糖、焼ふ	◎牛乳、◎牛乳、さげ、◎卵、白みそ、ツナ油漬缶、◎バター、ごま	バナナ、根切りもやし、にんじん、キャベツ、たまねぎ、水菜、しめじ、ねぎ、さやえんどう、レモン果汁	マーブルホットケーキ、牛乳
08 火	プチダン	御飯、鶏のから揚げ、きゅうりの昆布和え、みかん、みそ汁(小松菜・なめこ)	米、◎小麦粉、◎砂糖、片栗粉、油、◎コーンフレーク	◎牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎バター、◎卵、◎プチダン	みかん、きゅうり、こまつな、なめこ、ねぎ、塩こんぶ、にんにく、しょうが	コーンフレーククッキー、牛乳
09 水	牛乳、うの花揚げ	御飯、干草焼き、きゅうりとわかめの酢みそ和え、オレンジ、すまし汁(麩・たけのこ)	米、◎板こんにやく、焼ふ、砂糖	◎牛乳、◎卵、◎はんぺん、◎ウインナー、かにかまぼこ、白みそ、ごま	オレンジ、◎だいこん、きゅうり、ほうれんそう、キャベツ、たけのこ、にんじん、ねぎ、カットわかめ、干しいたけ	おでん、麦茶
10 木	バナナ	ぶどうばん、タンドリーカジキ、コールスローサラダ、スティックチーズ、豆乳スープ(かぼちゃ)	ぶどうパン、◎米、マヨネーズ、◎砂糖、砂糖	豆乳、かじき、◎油揚げ、チーズ、◎ヨーグルト(無糖)、◎ごま	◎バナナ、キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、にんにく、しょうが	いなりずし、麦茶
11 金	牛乳	わかめうどん、さつまいもの天ぷら、白菜のなめたけ和え、りんご	ゆでうどん、さつまいも、てんぷら粉、油、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、黒ごま	りんご、はくさい、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、なめたけ、カットわかめ	肉まん、牛乳
12 土	牛乳	御飯、ぶり大根、ほうれん草の磯和え物、いちご、みそ汁(はんぺん・あさつき)	米、◎白玉粉、◎油、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、ぶり、はんぺん、◎粉チーズ、◎卵、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、ほうれんそう、いちご、焼きのり、にんじん、あさつき、しょうが	もちもちチーズ、牛乳
13 日	牛乳	クワッサン、チキンナゲット、キャベツのサラダ、グレープフルーツ、クリームシチュー	クワッサン、◎米、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)、油、◎砂糖	◎牛乳、◎牛乳、チキンナゲット、鶏もも肉、◎米みそ(淡色辛みそ)、◎ごま	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、いんげん、カットわかめ	甘みそ焼きおにぎり、牛乳
14 月	牛乳	御飯、あじのフライ、フレンチサラダ、ボンカン、みそ汁(厚揚げ・かぶ)	米、◎小麦粉、◎砂糖、パン粉、油、◎小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)	◎牛乳、あじ、生揚げ、◎無塩バター、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、◎卵、◎卵	ほんかん、たまねぎ、きゅうり、かぶ、にんじん、ねぎ	ココアクッキー、ジョア
15 火	プチダン	マーボー豆腐丼、海藻サラダ、パインアップル、中華スープ(きくらげ)	米、◎マカロニ、◎砂糖、片栗粉、フレンチドレッシング(分離型)、砂糖、ごま油	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、○きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、◎プチダン	パインアップル、きゅうり、にんじん、ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、カットわかめ、干しいたけ、しょうが、黒きくらげ	マカロニきな粉、牛乳
16 水	牛乳、野菜スティック	ジャムパン、コーンのオムレツ、プロッコリーのサラダ、いちご、オニオンスープ	食パン、◎スバゲティー、マヨネーズ	◎牛乳、◎牛乳、卵、チーズ、◎バター、◎バター	いちご、プロッコリー、たまねぎ、◎きゅうり、コーン缶、にんじん、ブルーベリージャム	菜飯スバゲティー、牛乳
17 木	牛乳	カレーライス、コロコロサラダ、スティックチーズ、おくらスープ	米、◎米、じゃがいも 乱切りカット、◎小麦粉、◎小麦粉、◎小麦粉、◎砂糖、油、砂糖	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、チーズ、ハム(ロース)、◎納豆、◎ツナ水煮缶、◎かにかまぼこ	にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、オクラ、◎コーン缶、◎焼きのり、にんにく	軍艦焼き、麦茶
18 金	バナナ	ラーメンバイキング(幼児3種乳児2種)、餃子、チンゲン菜の中華和え、グレープフルーツ	ゆで中華めん、ごま油、砂糖、油、◎ケーキ	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、ぎょうざ(冷凍)	◎バナナ、グレープフルーツ、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、根切りもやし、ねぎ、にら	お誕生日ケーキ(純相はホットケーキ)、牛乳、教育昆布
19 土	牛乳	御飯、松風焼き、かぶの梅和え、りんご、すまし汁(ほうれん草)	米、◎グラニュー糖、焼ふ、油、片栗粉、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、かつお節	りんご、かぶ、ほうれんそう、たまねぎ、えのきたけ、かぶ、葉、にんじん、ねぎ、うめびしお	シュガーパイ、牛乳
20 日	牛乳	クリームスバゲティー、たまごとプロッコリーのサラダ、オレンジ、トマトスープ	スバゲティー、◎食パン、小麥粉、マヨネーズ、◎マーガリン、◎グラニュー糖	◎牛乳、◎牛乳、牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、生クリーム、◎きな粉、粉チーズ	オレンジ、プロッコリー、たまねぎ、トマト、レタス、赤ピーマン、マッシュルーム缶、にんじん、パセリ	きなこトースト、牛乳
21 月	牛乳	御飯、さげのちゃんちゃん焼き、もやしとツナのごま酢和え、バナナ、すまし汁(麩・水菜)	米、◎ホットケーキ粉、◎マーブルシロップ、砂糖、焼ふ	◎牛乳、◎牛乳、さげ、◎卵、白みそ、ツナ油漬缶、◎バター、ごま	バナナ、根切りもやし、にんじん、キャベツ、たまねぎ、水菜、しめじ、ねぎ、さやえんどう、レモン果汁	マーブルホットケーキ、牛乳
22 火	プチダン	御飯、鶏のから揚げ、きゅうりの昆布和え、みかん、みそ汁(小松菜・なめこ)	米、◎小麦粉、◎砂糖、片栗粉、油、◎コーンフレーク	◎牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎バター、◎卵、◎プチダン	みかん、きゅうり、こまつな、なめこ、ねぎ、塩こんぶ、にんにく、しょうが	コーンフレーククッキー、牛乳
23 水	牛乳、野菜スティック	御飯、干草焼き、きゅうりとわかめの酢みそ和え、オレンジ、すまし汁(麩・たけのこ)	米、◎板こんにやく、焼ふ、砂糖	◎牛乳、◎卵、◎はんぺん、◎ウインナー、かにかまぼこ、白みそ、ごま	オレンジ、◎だいこん、きゅうり、◎にんじん、ほうれんそう、キャベツ、たけのこ、にんじん、ねぎ、カットわかめ、干しいたけ	おでん、麦茶
24 木	牛乳	ぶどうばん、タンドリーカジキ、コールスローサラダ、スティックチーズ、豆乳スープ(かぼちゃ)	ぶどうパン、◎米、マヨネーズ、◎砂糖、砂糖	◎牛乳、豆乳、かじき、◎油揚げ、チーズ、◎ヨーグルト(無糖)、◎ごま	キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、にんにく、しょうが	いなりずし、麦茶
25 金	バナナ	わかめうどん、さつまいもの天ぷら、白菜のなめたけ和え、りんご	ゆでうどん、さつまいも、てんぷら粉、油、砂糖	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、黒ごま	◎バナナ、りんご、はくさい、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、なめたけ、カットわかめ	肉まん、牛乳、教育昆布
26 土	牛乳	御飯、ぶり大根、ほうれん草の磯和え物、いちご、みそ汁(はんぺん・あさつき)	米、◎白玉粉、◎油、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、ぶり、はんぺん、◎粉チーズ、◎卵、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、ほうれんそう、いちご、焼きのり、にんじん、あさつき、しょうが	もちもちチーズ、牛乳
27 日	牛乳	中華丼、きゅうりの黒ごまサラダ、オレンジ、きくらげスープ	米、◎ホットケーキ粉、◎砂糖、ごま油、片栗粉、フレンチドレッシング(分離型)、油、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、◎卵、◎無塩バター、黒ごま	オレンジ、はくさい、きゅうり、プロッコリー、にんじん、たけのこ、ねぎ、えのきたけ、干しいたけ、しょうが、にんにく、黒きくらげ	マフィン、牛乳
28 月	牛乳	菜飯、かぼちゃコロッケ、フレンチサラダ、ボンカン、みそ汁(厚揚げ・かぶ)	米、◎ぎょうざの皮、パン粉、油、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)	◎牛乳、生揚げ、◎とろけるチーズ、◎魚肉ソーセージ、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、ほんかん、たまねぎ、きゅうり、かぶ、にんじん、◎たまねぎ、◎ピーマン、◎コーン缶、ねぎ、◎パセリ	簡単ピザ、ジョア

☆ 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 567kcal	22.2g	18.8g	246mg	3.0mg	261μg	0.34mg	0.43mg	41mg
3歳未満児 479kcal	19.3g	17.0g	265mg	2.0mg	233μg	0.29mg	0.44mg	32mg

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3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3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。