

令和5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			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 水	牛乳、野菜スティック	おいなりさん、さつまいものごまみそ煮、いちご、すいとん汁	米、さつまいも、小麦粉、○ポップコーン、○油、三温糖、砂糖	◎牛乳、○牛乳、油揚げ、白みそ、すりごま、ごま	こんぶ(だし用)、いちご、はくさい、◎にんじん、だいこん、にんじん、しめじ、だいこん(たくあん)、干しいたけ	ポップコーン、牛乳
02 木	バナナ	黒糖ロール、豚肉ときのこのケチャップ炒め、キャベツのサラダ、グレープフルーツ、マカロニスープ	黒糖ロール、○米、マカロニ、フレンチドレッシング(分離型)、砂糖	◎牛乳、豚肉(ばら)、○いわし(煮干し)、○さけ、ベーコン	◎バナナ、グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、えのきたけ、コーン缶	選べるおにぎり(さけ・わかめ)心組はお寿司屋さん、小魚、麦茶
03 金	牛乳	鬼ごはん、大豆のかき揚げ、小松菜のおかかあえ、オレンジ、けんちん汁(非常食)	米、○小麦粉、小麦粉、○砂糖、油、ごま油、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、大豆(ゆで)、鶏ひき肉、鶏もも肉、○無塩バター、スライスチーズ、かつお節、◎牛乳	オレンジ、にんじん、だいこん、こまつな、○いちごジャム、たまねぎ、ねぎ、ごぼう、みつば、焼きのり	カップケーキ(いちごジャム)、牛乳
04 土	牛乳	ナポリタン、ブロッコリーサラダ、バナナ、牛乳、コンソメスープ	スパゲティ、○食パン、○砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、砂糖	◎牛乳、牛乳、○バター、ウインナー	バナナ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ピーマン	シュガートースト、ジョア
05 日	牛乳	御飯、はんぺんのチーズフライ、オーロラサラダ、りんご、だいこんのスープ	米、油、マヨネーズ	○牛乳、◎牛乳、○たこボール、チーズサンドはんぺん、ベーコン	りんご、だいこん、ブロッコリー、きゅうり、だいこん(葉)、にんじん	たこ焼き、牛乳
06 月	牛乳	納豆ご飯、さけの塩焼き、ほうれん草のごま和え、きんぴらごぼう、みそ汁(かぶ)	米、○パイ皮、ごま油、砂糖	◎牛乳、○牛乳、さけ、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま、○ハム、○とろけるチーズ	かぶ、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、かぶ・葉	ハムチーズパイ、牛乳
07 火	プチダン	わかめうどん、がんもどき、トマトのツナ和え、オレンジ、牛乳	ゆでうどん、○米、油、片栗粉、砂糖、○ごま油	牛乳、木綿豆腐、ツナ油漬缶、油揚げ、○かつお節、◎プチダン	オレンジ、トマト、きゅうり、にんじん、たまねぎ、えだまめ、ひじき、カットわかめ、○こんぶ(煮物用)	焼きおにぎり、教育昆布、麦茶
08 水	牛乳、うの花揚げ	カレーライス、コールスローサラダ、ヨーグルト、きのこのスープ	じゃがいも、○小麦粉、小麦粉、油、マヨネーズ、○油、○砂糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、牛乳、バター、○きな粉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、りんご、えのきたけ、しめじ、にんにく、しょうが	きな粉蒸しパン、牛乳
09 木	牛乳	ベーグル、鶏肉のごまみそ焼き、カリフラワーのサラダ、選べる果物(グレープフルーツ・いちご)、野菜スープ	○ゆでうどん、ベーグル、○さといも、砂糖、フレンチドレッシング(分離型)	◎牛乳、鶏もも肉、○鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	○だいこん、グレープフルーツ、カリフラワー、いちご、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、○にんじん、コーン缶、○ねぎ	けんちんうどん、麦茶
10 金	バナナ	ゆかり御飯、ぶり大根、小松菜の磯和え、みかん、みそ汁(豆腐・あげ)	米、○小麦粉、○三温糖、○油、砂糖	○牛乳、ぶり、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	だいこん、みかん、◎バナナ、こまつな、にんじん、ねぎ、しょうが、焼きのり	ちんすこう、牛乳
11 土	牛乳	しょうゆラーメン、シュウマイ、きゅうりの酢の物、パイン缶、牛乳	生中華めん、○食パン、砂糖、油	◎牛乳、牛乳、○調製豆乳、豚肉(肩ロース)、○ウインナー、○とろけるチーズ	パイン缶、きゅうり、根切りもやし、にんじん、にら、○ピーマン、コーン(冷凍)、○コーン(冷凍)、カットわかめ	ピザトースト、まめびよ
12 日	牛乳	豚丼、ほうれん草と油揚げのお浸し、みかん、みそ汁(かぶ)	米、○上新粉、○砂糖、○粉糖、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、○絹ごし豆腐、○おから、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○無塩バター	みかん、ほうれんそう、かぶ、たまねぎ、にんじん、かぶ・葉	おからの丸ドーナツ、牛乳
13 月	牛乳	御飯、チンジャオロース、わかめサラダ、パイナップル、豆腐スープ	米、○ホットケーキ粉、○黒砂糖、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐	パイナップル、カットわかめ、ピーマン、にんじん、たけのこ(ゆで)、えのきたけ、きゅうり、ねぎ、コーン缶	黒糖ホットケーキ、牛乳
14 火	プチダン	和風スパゲティ、鶏肉の照り焼き、コロコロサラダ、スティックチーズ、キャベツスープ	スパゲティ、○米、フレンチドレッシング(分離型)、砂糖	鶏もも肉、チーズ、ベーコン、バター、◎プチダン	たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり、しめじ、コーン缶、焼きのり、○こんぶ佃煮	こんぶご飯、麦茶
15 水	牛乳、野菜スティック	御飯、たらの甘辛揚げ、れんこんの煮物、選べる果物(オレンジ・バナナ)、みそ汁(ほうれんそう・ねぎ)	米、○小麦粉、○三温糖、○油、油、砂糖、片栗粉	◎牛乳、○牛乳、たら、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	れんこん、バナナ、オレンジ、にんじん、◎きゅうり、ほうれんそう、いんげん、ねぎ	ちんすこう、牛乳
16 木	牛乳	黒糖ロール、豚肉ときのこのケチャップ炒め、キャベツのサラダ、グレープフルーツ、マカロニスープ	黒糖ロール、○米、マカロニ、フレンチドレッシング(分離型)、砂糖	◎牛乳、豚肉(ばら)、○いわし(煮干し)、○さけ、ベーコン	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、えのきたけ、コーン缶	選べるおにぎり(さけ・なめし)道組はおにぎりパーティー、小魚、麦茶
17 金	バナナ	御飯、さばのおろし煮、小松菜のおかかあえ、すまし汁(たけのこ・わかめ)、キウイフルーツ	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖	○牛乳、さば、○無塩バター、かつお節	◎バナナ、キウイフルーツ、だいこん、こまつな、○りんごジャム、たけのこ(ゆで)、生わかめ、にんじん、しょうが	カップケーキ(いちごジャム)、牛乳
18 土	牛乳	ナポリタン、ブロッコリーサラダ、バナナ、牛乳、コンソメスープ	スパゲティ、○食パン、○砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、砂糖	◎牛乳、牛乳、○バター、ウインナー	バナナ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ピーマン	シュガートースト、ジョア
19 日	牛乳	パン・オレ、コーンとウインナーのオムレツ、かぼちゃのサラダ、みかん、じゃがいものミルクスープ	コッペパン、○米、じゃがいも、マヨネーズ、○砂糖	◎牛乳、牛乳、卵、豆乳、ウインナー、ベーコン、チーズ、○米みそ(淡色辛みそ)、バター、○ごま	みかん、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、コーン(冷凍)	甘みそ焼きおにぎり、麦茶
20 月	牛乳	納豆ご飯、さけの塩焼き、ほうれん草のごま和え、きんぴらごぼう、みそ汁(かぶ)	米、○パイ皮、ごま油、砂糖	◎牛乳、○牛乳、さけ、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま、○ハム、○とろけるチーズ	かぶ、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、かぶ・葉	ハムチーズパイ、牛乳
21 火	プチダン	わかめうどん、がんもどき、トマトのツナ和え、オレンジ、牛乳	ゆでうどん、○米、油、片栗粉、砂糖、○ごま油	牛乳、木綿豆腐、ツナ油漬缶、油揚げ、○かつお節、◎プチダン	オレンジ、トマト、きゅうり、にんじん、たまねぎ、えだまめ、ひじき、カットわかめ、○こんぶ(煮物用)	焼きおにぎり、教育昆布、麦茶
22 水	牛乳、うの花揚げ	カレーライス、コールスローサラダ、ヨーグルト、きのこのスープ	じゃがいも、○小麦粉、小麦粉、油、マヨネーズ、○油、○砂糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、牛乳、バター、○きな粉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、りんご、えのきたけ、しめじ、にんにく、しょうが	きな粉蒸しパン、牛乳
23 木	牛乳	ベーグル、鶏肉のごまみそ焼き、カリフラワーのサラダ、グレープフルーツ、野菜スープ	○ゆでうどん、ベーグル、○さといも、砂糖、フレンチドレッシング(分離型)	◎牛乳、鶏もも肉、○鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	○だいこん、グレープフルーツ、カリフラワー、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、○にんじん、コーン缶、○ねぎ	けんちんうどん、麦茶
24 金	バナナ	チキンンドリア、フライドポテト、アスパラサラダ、みかん、トマトスープ	米、フライドポテト、○ホットケーキ粉、○パイ皮、小麦粉、○砂糖、○油、油、パン粉、フレンチドレッシング(分離型)	○牛乳、牛乳、鶏もも肉、○生クリーム、バター、とろけるチーズ	みかん、◎バナナ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、にんじん、キャベツ、ホールトマト缶詰、○ブルーベリージャム、コーン缶、マッシュルーム、○いちご	お誕生日ケーキ、牛乳
25 土	牛乳	しょうゆラーメン、シュウマイ、きゅうりの酢の物、パイン缶、牛乳	ゆで中華めん、○食パン、砂糖、油	◎牛乳、牛乳、○調製豆乳、豚肉(肩ロース)、○ウインナー、○とろけるチーズ	パイン缶、きゅうり、根切りもやし、にんじん、にら、○ピーマン、コーン(冷凍)、○コーン缶、カットわかめ	ピザトースト、まめびよ
26 日	牛乳	御飯、たらひのピザ焼き、ブロッコリーのサラダ、りんご、おくらスープ	米、○小麦粉、○上新粉、○粉糖、フレンチドレッシング(分離型)	○牛乳、◎牛乳、たら、○バター、とろけるチーズ、○きな粉、○ごま	りんご、ブロッコリー、にんじん、コーン(冷凍)、たまねぎ、オクラ、ピーマン	きな粉のボールクッキー、牛乳
27 月	牛乳	御飯、チンジャオロース、わかめサラダ、パイナップル、豆腐スープ	米、○ホットケーキ粉、○黒砂糖、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐	パイナップル、カットわかめ、ピーマン、にんじん、たけのこ(ゆで)、えのきたけ、きゅうり、ねぎ、コーン缶	黒糖ホットケーキ、牛乳
28 火	プチダン	和風スパゲティ、鶏肉の照り焼き、コロコロサラダ、スティックチーズ、キャベツスープ	スパゲティ、○米、フレンチドレッシング(分離型)、砂糖	鶏もも肉、チーズ、ベーコン、バター、◎プチダン	たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり、しめじ、コーン缶、焼きのり、○こんぶ佃煮	こんぶご飯、麦茶

☆ 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 544kcal	21.6g	18.0g	294mg	2.5mg	260μg	0.36mg	0.40mg	43mg	
3歳未満児 458kcal	18.6g	16.3g	299mg	2.0mg	227μg	0.30mg	0.40mg	34mg	

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道組の誕生月の子のリクエストメニューです。