

# 令和6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 木	バナナ	おいなりさん、精進茶碗蒸し、みかん、すいとん汁	米、ながいも、小麦粉、○マッシュポテト、○片栗粉、片栗粉、○油、砂糖	◎豆乳、絹ごし豆腐、油揚げ(甘煮)、○豚ひき肉、油揚げ(油抜き)、ごま、○干しえび、○かつお節	◎バナナ、みかん、○キャベツ、はくさい、しめじ、だいこん、にんじん、しいたけ、みつば、だいこん(たくあん)、干しいたけ、○あおのり	お好み焼き風ポテト、豆乳
02 金	牛乳	鬼のドライカレー、ブロッコリーとカニカマサラダ、りんご、豆まめスープ	米、フレンチドレッシング(分離型)	◎牛乳、○牛乳、豚ひき肉、かにかまぼこ、だいたい水煮缶詰、ベーコン	りんご、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、○いちごジャム、○いちご、きゅうり、レタス、ピーマン、コーン缶、干しぶどう	鬼さんプリン、牛乳、教育昆布
03 土	牛乳	ジャージャー麺、お魚ナゲット、千切り野菜とホタテのサラダ、オレンジ、牛乳	ゆで中華めん、○食パン、○卵抜きマヨネーズ、卵抜きマヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま油	◎牛乳、牛乳、豚ひき肉、米みそ(甘みそ)、ほたて貝柱水煮缶、○たらこ	オレンジ、だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、根切りもやし、ピーマン	たらまヨトースト、麦茶
04 日	牛乳	御飯、白身魚のフライ、オーロラサラダ、りんご、きのこのスープ	米、○ゆでうどん、油、マヨネーズ、○ごま油	◎牛乳、○豚肉(もも)	りんご、○キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、○たまねぎ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、○にんじん、○あおのり	おやつ焼きうどん、麦茶
05 月	牛乳、野菜スティック	御飯、チンジャオロース、切り干し大根サラダ、オレンジ、豆腐スープ	○さつまいも、米、片栗粉、ごま油、油、三温糖、砂糖	◎牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、ハム(ロース)	オレンジ、たけのこ(ゆで)、◎にんじん、ピーマン、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、チンゲンサイ、えのきたけ	焼き芋、牛乳
06 火	プチダン	ゆかり御飯、ぶり大根、小松菜の磯和え、いちご、みそ汁(しめじ・葱)	米、○むしパンミックス、砂糖	◎牛乳、ぶり、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ(油抜き)、○卵、◎プチダン	いちご、ごまつな、だいこん、にんじん、しめじ、万能ねぎ、焼きのり	マーブル蒸しパン、牛乳
07 水	牛乳、きらず揚げ	プチポワン、鶏肉のオレンジ焼き、コールスローサラダ、みかん、クリームシチュー	プチポワン、じゃがいも、○ぎょうざの皮、卵抜きマヨネーズ	◎牛乳、鶏もも肉、牛乳、○とろけるチーズ、○魚肉ソーセージ	みかん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、マーマレード、○たまねぎ、ブロッコリー、コーン缶	簡単ピザ(愛組は手作りピザ)、ジョア
08 木	牛乳	御飯、さけの塩焼き、きんぴらごぼう、バナナ、みそ汁(かぶ・油揚げ)	米、○食パン、○卵抜きマヨネーズ、砂糖、ごま油	◎牛乳、○豆乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、だいたい水煮缶詰、油揚げ(油抜き)、ごま	バナナ、ごぼう、かぶ、にんじん、○コーン缶、いんげん	コーンマヨトースト、豆乳
09 金	バナナ	きつねうどん、ちくわのカレー風味揚げ、キャベツとささみのサラダ、りんご、牛乳	ゆでうどん、○パイ皮、てんぷら粉、ごまドレッシング、油、○粉糖	◎牛乳、牛乳、ちくわ、油揚げ(甘煮)、豚肉(もも)、鶏ささ身、○つぶしあん(砂糖添加)	◎バナナ、りんご、キャベツ、にんじん、コーン缶、カットわかめ	あんこパイ、牛乳、教育昆布
10 土	牛乳	トマトクリームスパゲティ、ハッシュドポテト、ブロッコリーサラダ、いちご、麦茶	スパゲティ、星ポテト、ごま油、三温糖	◎牛乳、○牛乳、牛乳、生クリーム、ベーコン、ハム	いちご、ブロッコリー、根切りもやし、ホールトマト缶詰、たまねぎ、しめじ、きゅうり	原宿ドック(チーズ)、牛乳
11 日	牛乳	クワッサン、ポパイオムレツ、ツナコーンサラダ、スティックチーズ、かぶのスープ	○米、クワッサン、フレンチドレッシング(分離型)、○油	◎牛乳、卵、○豚肉(肩ロース)、チーズ、豚ひき肉、ツナ油漬缶、牛乳、バター	きゅうり、たまねぎ、かぶ、にんじん、ほうれんそう、コーン缶、マッシュルーム缶、かぶ・菜	肉巻きおにぎり、麦茶
12 月	牛乳、きらず揚げ	わかめ御飯、鶏のから揚げ、じゃこのサラダ、りんご、じゃが玉汁	米、じゃがいも、○マカロニ、片栗粉、○砂糖、油、ごま油、砂糖	◎牛乳、○牛乳、鶏もも肉、米みそ(甘みそ)、○きな粉、しらす干し、ごま	りんご、ごまつな、根切りもやし、万能ねぎ、たまねぎ、にんじん	マカロニきな粉、牛乳
13 火	プチダン	ひじき御飯、カレーの煮つけ、大根サラダ、バナナ、みそ汁(豆腐・白菜)	米、○サンドイッチパン、○卵抜きマヨネーズ、砂糖、ごま油、三温糖	◎牛乳、かれい、木綿豆腐、○ツナ油漬缶、米みそ(甘みそ)、油揚げ(油抜き)、◎プチダン	バナナ、だいこん、にんじん、はくさい、きゅうり、○きゅうり、さやえんどう、ひじき、カットわかめ、干しいたけ	ツナサンド、牛乳
14 水	牛乳、野菜スティック	バターロール(ジャム)、ハートのハンバーグ、ポテトサラダ、いちご、キャベツのスープ	じゃがいも 乱切りカット 冷凍、ロールパン、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ	◎牛乳、○牛乳、○無塩バター、○卵	いちご、◎きゅうり、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ブルーベリージャム、コーン(冷凍)、コーン缶	ココアクッキー、牛乳
15 木	牛乳	しょうゆラーメン、蒸しシューマイ、三色ナムル、みかん、牛乳	ゆで中華めん、○米、ごま油、油、三温糖	◎牛乳、牛乳、豚肉(肩ロース)、○さけ、ごま、○ごま	みかん、根切りもやし、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、ねぎ、にら	選べるおにぎり(さけ・菜飯)、麦茶
16 金	バナナ	三色どんぶり、えびフライ、ブロッコリーのごま酢和え、グレープフルーツ、もずくのすまし汁	○ケーキ、パン粉、米、小麦粉、油、砂糖、三温糖	◎牛乳、えび、鶏ひき肉、錦糸卵、かまぼこ、でんぷ、ごま	◎バナナ、グレープフルーツ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、もずく、万能ねぎ、焼きのり	お誕生日ケーキ(純組はホットケーキ)、牛乳、教育昆布
17 土	牛乳	ジャージャー麺、お魚ナゲット、千切り野菜とホタテのサラダ、オレンジ、牛乳	ゆで中華めん、○食パン、○卵抜きマヨネーズ、卵抜きマヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま油	◎牛乳、牛乳、豚ひき肉、米みそ(甘みそ)、ほたて貝柱水煮缶、○たらこ	オレンジ、だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、根切りもやし、ピーマン	たらまヨトースト、麦茶
18 日	牛乳	チキンカレーライス、コロコロサラダ、りんご、ジュリエンスープ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○メープルシロップ、油、○砂糖、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、○卵、○バター	りんご、にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、根切りもやし、にんにく	ホットケーキ、牛乳
19 月	牛乳、野菜スティック	御飯、チンジャオロース、切り干し大根サラダ、オレンジ、豆腐スープ	○さつまいも、米、片栗粉、ごま油、油、三温糖、砂糖	◎牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、ハム(ロース)	オレンジ、たけのこ(ゆで)、◎にんじん、ピーマン、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、チンゲンサイ、えのきたけ	焼き芋、牛乳
20 火	プチダン	ゆかり御飯、ぶり大根、小松菜の磯和え、いちご、みそ汁(しめじ・葱)	米、○むしパンミックス、砂糖	◎牛乳、ぶり、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ(油抜き)、○卵、◎プチダン	いちご、ごまつな、だいこん、にんじん、しめじ、万能ねぎ、焼きのり	マーブル蒸しパン、牛乳
21 水	牛乳、きらず揚げ	プチポワン、鶏肉のオレンジ焼き、コールスローサラダ、みかん、クリームシチュー	プチポワン、じゃがいも、○ぎょうざの皮、卵抜きマヨネーズ	◎牛乳、鶏もも肉、牛乳、○とろけるチーズ、○魚肉ソーセージ	みかん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、マーマレード、○たまねぎ、ブロッコリー、コーン缶	簡単ピザ、ジョア
22 木	牛乳	御飯、さけの塩焼き、きんぴらごぼう、バナナ、みそ汁(かぶ・油揚げ)	米、○食パン、○卵抜きマヨネーズ、砂糖、ごま油	◎牛乳、○豆乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、だいたい水煮缶詰、油揚げ(油抜き)、ごま	バナナ、ごぼう、かぶ、にんじん、○コーン缶、いんげん	コーンマヨトースト、豆乳
23 金	バナナ	きつねうどん、ちくわのカレー風味揚げ、キャベツとささみのサラダ、りんご、牛乳	ゆでうどん、○パイ皮、てんぷら粉、ごまドレッシング、油、○粉糖	◎牛乳、牛乳、ちくわ、油揚げ(甘煮)、豚肉(もも)、鶏ささ身、○つぶしあん(砂糖添加)	◎バナナ、りんご、キャベツ、にんじん、コーン缶、カットわかめ	あんこパイ、牛乳、教育昆布
24 土	牛乳	トマトクリームスパゲティ、ハッシュドポテト、ブロッコリーサラダ、いちご、麦茶	スパゲティ、星ポテト、ごま油、三温糖	◎牛乳、○牛乳、牛乳、生クリーム、ベーコン、ハム	いちご、ブロッコリー、根切りもやし、ホールトマト缶詰、たまねぎ、しめじ、きゅうり	原宿ドック(チーズ)、牛乳
25 日	牛乳	マーボー豆腐丼、海藻サラダ、キウイフルーツ、にらたまスープ	◎じゃがいも ハーフ 冷凍、米、○上新粉、片栗粉、フレンチドレッシング(分離型)、砂糖、ごま油、○油	◎牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、きゅうり、にんじん、ねぎ、なす、にら、カットわかめ、しょうが、○あおのり	芋もち、牛乳
26 月	牛乳、きらず揚げ	わかめ御飯、鶏のから揚げ、じゃこのサラダ、りんご、じゃが玉汁	米、じゃがいも、○マカロニ、片栗粉、○砂糖、油、ごま油、砂糖	◎牛乳、○牛乳、鶏もも肉、米みそ(甘みそ)、○きな粉、しらす干し、ごま	りんご、ごまつな、根切りもやし、万能ねぎ、たまねぎ、にんじん	マカロニきな粉、牛乳
27 火	プチダン	ひじき御飯、カレーの煮つけ、大根サラダ、バナナ、みそ汁(豆腐・白菜)	米、○サンドイッチパン、○卵抜きマヨネーズ、砂糖、ごま油、三温糖	◎牛乳、かれい、木綿豆腐、○ツナ油漬缶、米みそ(甘みそ)、油揚げ(油抜き)、◎プチダン	バナナ、だいこん、にんじん、はくさい、きゅうり、○きゅうり、さやえんどう、ひじき、カットわかめ、干しいたけ	ツナサンド、牛乳
28 水	牛乳、野菜スティック	バターロール(ジャム)、ミートローフ、ポテトサラダ、いちご、キャベツのスープ	じゃがいも 乱切りカット 冷凍、ロールパン、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、パン粉	◎牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、○無塩バター、牛乳、○卵、卵	たまねぎ、いちご、◎きゅうり、キャベツ、きゅうり、にんじん、ミックスベジタブル(冷凍)、ブルーベリージャム、コーン(冷凍)、コーン缶	ココアクッキー、牛乳
29 木	牛乳	しょうゆラーメン、蒸しシューマイ、三色ナムル、みかん、牛乳	ゆで中華めん、○米、ごま油、油、三温糖	◎牛乳、牛乳、豚肉(肩ロース)、○さけ、ごま、○ごま	みかん、根切りもやし、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、ねぎ、にら	選べるおにぎり(さけ・菜飯)、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 536kcal	19.4g	17.4g	192mg	2.7mg	188 μg	0.31mg	0.32mg	39mg
3歳未満児 449kcal	16.7g	15.6g	220mg	2.1mg	172 μg	0.26mg	0.34mg	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。高倉保育園では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健康な体を作り、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。