

# 令和4年 2月 昼食献立表



社会福祉法人多摩養育園  
光明府中南保育園

日付	10時おやつ	昼食	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 火	オレンジ 牛乳	【精進料理】 菜飯、かぼちゃのコロッケ、 白菜ののり和え、 みそ汁(麩・もやし)、りんご	○小麦粉、パン粉、小麦粉、 油、○砂糖、焼ふ、米	○牛乳、○牛乳、○バター、米みそ (淡色辛みそ)、油揚げ	はくさい、かぼちゃ、○オレンジ、○パン缶、 りんご、にんじん、コーン缶、キャベツ、もやし、 きゅうり、焼きのり	型抜きクッキー パン缶 牛乳
02 水	野菜スティック 豆乳	和風スパゲティ、じゃが芋のチーズ焼き、 コロコロサラダ、キャベツスープ、 グレープフルーツ	じゃがいも、スパゲティ、○ 米、○もち米、フレンチドレ ッシング	ベーコン、○豚肉(肩ロース)、チー ズ、バター、◎調製豆乳	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、だいこん、きゅう り、にんじん、しめじ、えのきたけ、○にんじん、○たけの こ(ゆで)、焼きのり、◎赤ピーマン、コーン缶、◎きゅう り、◎セロリ、○干しいたけ、○こぶ(だし用)	おこわ 小魚 麦茶
03 木	バナナ 牛乳	【節分給食】 鬼ご飯、大豆のかき揚げ、 ほうれん草のツナ和え、 すまし汁(なめこ・みつば)、いちご	米、○小麦粉、小麦粉、○砂 糖、油、	○牛乳、○牛乳、○無塩バター、ゆ で大豆、スライスチーズ、ツナ油漬缶	こんぶ(だし用)、◎バナナ、いちご、ほうれんそ う、にんじん、○ブルーベリージャム、たまね ぎ、ひじき、えのきたけ、みつば、のり佃煮、な めこ	カップケーキ(ブルーベリージャム) 牛乳
04 金	野菜スティック 牛乳	チャーハン、つくねのあんかけ、 わかめサラダ、中華スープ、パイナップル	米、○焼ふ、油、○黒砂糖、 片栗粉、ごま、砂糖	○牛乳、○牛乳、鶏ひき肉、豚ひき 肉、○バター	○オレンジ、パイナップル、たまねぎ、チンゲン サイ、カットわかめ、にんじん、えのきたけ、ね ぎ、きゅうり、ピーマン、コーン缶、◎ピーマン、 ◎にんじん、◎だいこん	おふラスク(黒糖) オレンジ 牛乳
05 土	ぱりんこ 麦茶	きのこスパゲティ、トマトのサラダ、 コンソメスープ、バナナ、牛乳	スパゲティ、○米、フレンチド レッシング	ベーコン、○かつお節、バター、○と ろけるチーズ、牛乳	バナナ、たまねぎ、トマト、しめじ、きゅうり、えの きたけ、にんじん、マッシュルーム缶	おかかチーズおにぎり 教育昆布 麦茶
07 月	野菜スティック 牛乳	御飯、野菜炒め、いんげんのごま和え、 みそ汁(だいこん・あげ)、 選べる果物(オレンジ・いちご)	米、○ホットケーキ粉、○砂 糖、ごま、○油	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、油 揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、キャベツ、もやし、いんげん、にんじ ん、オレンジ、いちご、ピーマン、○バナナ、葉 ねぎ、◎黄ピーマン、◎にんじん、◎きゅうり	バナナホットケーキ 牛乳
08 火	オレンジ 牛乳	わかめうどん、がんもどき、 小松菜のおかかあえ、グレープフルーツ	ゆでうどん、○米、油、片栗 粉、砂糖	◎牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、油揚 げ、○油揚げ、かつお節	グレープフルーツ、◎オレンジ、こまつな、にん じん、たまねぎ、えだまめ、○しめじ、○えのき たけ、○にんじん、コーン缶、ひじき、カットわか め、○干しいたけ	きのこ御飯 小魚 麦茶
09 水	野菜スティック 豆乳	カレーライス、カリフラワーのサラダ、 大根のスープ、スティックチーズ	じゃがいも、○小麦粉、小麦 粉、油、○油、○砂糖、フレ ンチドレッシング(白)、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、牛乳、バ ター、◎調製豆乳	◎いちご、にんじん、トマト、たまねぎ、りんご、 カリフラワー、だいこん、○にんじん、○ほうれ んそう、こまつな、しめじ、コーン缶、にんにく、 しょうが、◎にんじん、◎セロリ、◎だいこん	選べる蒸しパン (にんじん・ほうれんそう) いちご 牛乳
10 木	バナナ 牛乳	コーンパン、豚肉ときのこのケチャップ炒め、 アスパラサラダ、マカロニスープ、ヨーグルト	◎じゃがいも、○小麦粉、○ 砂糖、砂糖、マカロニ、フレ ンチドレッシング、ロールパン	◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(ば ら)、○米みそ(淡色辛みそ)	◎バナナ、にんじん、たまねぎ、グリーンアスパ ラガス、キャベツ、しめじ、えのきたけ、コーン缶	みそポテト 教育昆布 麦茶
11 金	<b>建国記念の日</b>					
12 土	ぱりんこ 麦茶	みそラーメン、さつま煮、 もやしの和え物、バナナ、牛乳	さつまいも、ゆで中華めん、 ○食パン、砂糖、ごま油	○牛乳、牛乳、豚肉(肩)、白みそ	バナナ、もやし、こまつな、にんじん、キャベツ、 ねぎ、コーン缶、○りんごジャム、しょうが、にん にく	ジャムパン(りんごジャム) 牛乳
14 月	野菜スティック 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(玉ねぎ・わかめ)	米、ごま、ごま油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、さけ、納豆、米みそ (淡色辛みそ)、○ハム、○とろける チーズ	◎グレープフルーツ、ほうれんそう、にんじん、 たまねぎ、ごぼう、◎きゅうり、◎にんじん、◎だ いこん、カットわかめ	ハムチーズパイ グレープフルーツ 牛乳
15 火	オレンジ 牛乳	しょうゆラーメン、大根の味噌団子、 きゅうりの土佐あえ、パイナップル	生中華めん、○米、砂糖、 油、○ごま油	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡 色辛みそ)、○しらす干し、○かつお 節、かつお節	◎オレンジ、パイナップル、だいこん、きゅうり、 もやし、にら、にんじん、コーン缶、○ねぎ、うめ 干し	じゃこねぎおにぎり 教育昆布 麦茶
16 水	野菜スティック 豆乳	【誕生会・お祝い給食】 ピラフ、コロッケ、キャベツのサラダ、 豆乳スープ、オレンジ	米、じゃがいも、○ホットケ ーキ粉、小麦粉、パン粉、○砂 糖、油、○油、フレンチドレ ッシング	○牛乳、調製豆乳、豚ひき肉、ウイ ンナーソーセージ、○生クリーム、◎ 調製豆乳	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめ じ、マッシュルーム、○ブルーベリージャム、◎ 赤ピーマン、◎だいこん、◎きゅうり	【誕生会・お祝いおやつ】 誕生ケーキ 牛乳
17 木	バナナ 牛乳	食パン・選べるジャム (いちごジャム・マーメレードジャム)、 鶏肉の照り焼き、ポパイサラダ、 野菜スープ、グレープフルーツ	○中力粉、食パン、○さとい も、マヨネーズ、油、砂糖	◎牛乳、鶏もも肉、○鶏もも肉、ペ ーコン	◎バナナ、グレープフルーツ、ほうれんそう、○ だいこん、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、 ○にんじん、○ねぎ、えのきたけ、マーメレード ジャム、いちごジャム	けんちんうどん 麦茶
18 金	野菜スティック 牛乳	チャーハン、つくねのあんかけ、 わかめサラダ、中華スープ、パイナップル	米、○小麦粉、○砂糖、油、 片栗粉、ごま、砂糖、○麩、○ 黒砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉、豚ひき 肉、○バター	○オレンジ、パイナップル、たまねぎ、チンゲン サイ、カットわかめ、にんじん、えのきたけ、ね ぎ、きゅうり、ピーマン、コーン缶、◎ピーマン、 ◎にんじん、◎だいこん	おふラスク(黒糖) オレンジ 牛乳
19 土	ぱりんこ 麦茶	きのこスパゲティ、トマトのサラダ、 コンソメスープ、バナナ、牛乳	スパゲティ、○米、フレンチド レッシング	牛乳、ベーコン、○かつお節、バ ター、○とろけるチーズ	バナナ、たまねぎ、トマト、しめじ、きゅうり、えの きたけ、にんじん、マッシュルーム缶	おかかチーズおにぎり 教育昆布 麦茶
21 月	野菜スティック 牛乳	御飯、野菜炒め、いんげんのごま和え、 みそ汁(だいこん・あげ)、 選べる果物(オレンジ・パイナップル)	米、○ホットケーキ粉、○砂 糖、ごま、○油	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、油 揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、キャベツ、もやし、いんげん、にんじ ん、パイナップル、オレンジ、ピーマン、○バナ ナ、葉ねぎ、◎黄ピーマン、◎にんじん、◎きゅ うり	バナナホットケーキ 牛乳
22 火	オレンジ 牛乳	わかめうどん、がんもどき、 小松菜のおかかあえ、グレープフルーツ	ゆでうどん、○米、油、片栗 粉、砂糖	◎牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、油揚 げ、○油揚げ、かつお節	グレープフルーツ、◎オレンジ、こまつな、にん じん、たまねぎ、えだまめ、○しめじ、○えのき たけ、○にんじん、コーン缶、ひじき、カットわか め、○干しいたけ	きのこ御飯 小魚 麦茶
23 水	<b>天皇誕生日</b>					
24 木	バナナ 牛乳	コーンパン、豚肉ときのこのケチャップ炒め、 アスパラサラダ、マカロニスープ、ヨーグルト	◎じゃがいも、○小麦粉、○ 砂糖、砂糖、マカロニ、フレ ンチドレッシング、ロールパン	◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(ば ら)、○米みそ(淡色辛みそ)	◎バナナ、にんじん、たまねぎ、グリーンアスパ ラガス、キャベツ、しめじ、えのきたけ、コーン缶	みそポテト 教育昆布 麦茶
25 金	野菜スティック 牛乳	カレーライス、カリフラワーのサラダ、 大根のスープ、スティックチーズ	じゃがいも、○小麦粉、小麦 粉、油、○油、○砂糖、フレ ンチドレッシング(白)、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、牛 乳、バター	◎いちご、にんじん、トマト、たまねぎ、りんご、 カリフラワー、だいこん、○ほうれんそう、○か ぼちゃ、こまつな、しめじ、コーン缶、にんにく、 しょうが、◎だいこん、◎にんじん、◎セロリ	選べる蒸しパン (かぼちゃ・ほうれんそう) いちご 牛乳
26 土	ぱりんこ 麦茶	みそラーメン、さつま煮、 もやしの和え物、バナナ、牛乳	さつまいも、ゆで中華めん、 ○食パン、砂糖、ごま油	○牛乳、牛乳、豚肉(肩)、白みそ	バナナ、もやし、こまつな、にんじん、キャベツ、 ねぎ、コーン缶、○りんごジャム、しょうが、にん にく	ジャムパン(りんごジャム) 牛乳
28 月	野菜スティック 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(玉ねぎ・わかめ)	米、ごま、ごま油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、さけ、納豆、米みそ (淡色辛みそ)、○ハム、○とろける チーズ	◎グレープフルーツ、ほうれんそう、にんじん、 たまねぎ、ごぼう、◎きゅうり、◎にんじん、◎だ いこん、カットわかめ	ハムチーズパイ グレープフルーツ 牛乳

☆ 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歳未満児	453kcal	17.4g	14.4g	225mg	1.8mg	212μg	0.31mg	0.39mg	41mg

カミカメメニュー

◎朝おやつの野菜スティックは、3種類の中から自分で選びます。

◎献立は仕入れの都合で変更することがあります。

今月の食育目標は、「好き嫌いを残さずきれいに食べよう」です。味覚が発達し自己主張が強くなる1歳頃からは好き嫌いは始まります。好き嫌いには様々な原因が挙げられますが、保育者や保護者がお手本となり、一緒に子ども達の好き嫌いを出来るだけなくしていくように心掛けていきましょう。

2月の予定  
1日(火) 精進料理  
3日(木) 節分  
16日(水) 誕生会

