

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	建国記念の日					
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	天皇誕生日					
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
ましょう」です。味覚が発達し自己主張が強くなる1歳頃
から好き嫌いが始まります。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

