

# 令和5年 2月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園  
光明第七保育園

日付	10時おやつ	昼食	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	
1 水	牛乳	★精進料理メニュー★ おいなりさん、すいとん汁、さつまいもの ごまみそ煮、いちご	米、○ゆでうどん、さつ まいも、小麦粉、○油、 三温糖、砂糖	○調製豆乳、油揚げ(甘煮)、○ 豚肉、白みそ、油揚げ、すりご ま、ごま、○かつお節、◎グリコ 牛乳	○キャベツ、いちご、はくさい、○たまね ぎ、だいこん、にんじん、しめじ、○にんじ ん、だいこん(たくあん)、干しいたけ、○ あおのり	おやつ焼きう どん、豆乳
2 木	乳酸菌飲料ミ ラフル	御飯、セロリーのスープ、チンジャオ ロース、春雨サラダ、りんご	米、○白玉粉、○ホット ケーキ粉、はるさめ、 砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○絹 ごし豆腐、ハム、ベーコン、○黒 ごま	りんご、もやし、たまねぎ、きゅうり、たけの こ(ゆで)、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマ ン、セロリー、にんじん	もちもちパン、 牛乳
3 金	豆乳飲料まめ びよ(バナナ味)	恵方巻き、わかめと豆腐のすまし汁、鬼 の肉団子、温野菜サラダ、みかん	米、マッシュポテト、マ ヨドレ、砂糖、片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、卵、○ホイッ プクリーム、かにかま、スライス チーズ、◎まめびよ(豆乳飲料) バナナ	みかん、にんじん、かぼちゃ、ブロッ コリー、きゅうり、えのきたけ、みつば、焼き のり、カットわかめ、かんぴょう(乾)	鬼のシューク リーム、牛乳
4 土	ジョア	ペンネミート、牛乳、コールスローサラ ダ、パイナップル	○米、ペンネ、マヨドレ	牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、○さ け、バター	キャベツ、にんじん、パイナップル、たまね ぎ、きゅうり、ホールトマト缶詰、コーン缶、 ○刻みのり	さけ茶漬け、 ほうじ茶
6 月	乳酸菌飲料ミ ラフル	御飯、みそ汁(さつま芋・葱)、まぐろカ ツ、スパゲティーサラダ、りんご	米、○じゃがいも、さつ まいも、スパゲティー、 パン粉、マヨドレ、小麦 粉、油	○牛乳、まぐろ、米みそ(淡色辛 みそ)、ハム、卵、○バター、ご ま	りんご、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にん じん、万能ねぎ、○あおのり	じゃがバター、 牛乳
7 火	牛乳	ふりかけごはん、白菜の豆乳スープ、オ ムレツのミートソースがけ、カニマ野菜サラ ダ、いちご	米、○食パン、砂糖、 ごま油、油	卵、豆乳、豚ひき肉、○ホイッ プクリーム、牛乳、かにかまぼこ、○ゆで あずき缶、ハム、バター、ごま、◎グ リコ牛乳	キャベツ、いちご、はくさい、にんじん、トマ トピューレ、たまねぎ、きゅうり、もやし	あずきホイッ プ サンド、ほうじ 茶
8 水	豆乳飲料まめ びよ(いちご味)	野菜ラーメン、牛乳、焼き餃子、もやしの ナムル、オレンジ	ゆで中華めん、○米、 ○油、三温糖、ごま油	牛乳、焼き豚、ハム、○えび(む き身)、○ベーコン、◎豆乳飲料 まめびよ(いちご味)	オレンジ、もやし、○たまねぎ、きゅうり、 キャベツ、にんじん、ねぎ、○にんじん、に ら、○コーン缶、○ピーマン	エビピラフ、 ほうじ茶
9 木	牛乳	御飯、味噌汁(キャベツ・もやし)、豚肉 の柳川風煮物、レンコンのタラマヨ和 え、グレープフルーツ	米、マヨドレ、○砂糖、 砂糖	豚肉(ロース)、○ヨーグルト(無 糖)、卵、たらこ、米みそ(淡色辛 みそ)、油揚げ、◎グリコ牛乳	グレープフルーツ、れんこん、○バナナ、 たまねぎ、ごぼう、○みかん缶、○パイ ン缶、にんじん、きゅうり、キャベツ、もやし	フルーツヨー グルト、ウエ ハース
10 金	豆乳飲料まめ びよ(バナナ味)	玄米御飯、のっぺい汁、鮭の香り味噌 焼き、切干大根サラダ、みかん	米、さといも、○ホットケ ーキ粉、玄米、○無塩パ ター、○砂糖、片栗粉、砂 糖、ごま油	○牛乳、さけ、○卵、ハム、油揚 げ、米みそ、ごま、◎まめびよ (豆乳飲料)バナナ	みかん、だいこん、にんじん、きゅうり、切 り干しだいこん、ねぎ、ごぼう、干しいた け	ココアマフィ ン、牛乳
13 月	牛乳	御飯、みそ汁(かぶ・油揚げ)、蓮根入り 松風焼き、納豆と小松菜の和え物、いち ご	米、○ぎょうざの皮、パ ン粉、砂糖	○調製豆乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、 挽きわり納豆、米みそ、○とろける チーズ、卵、油揚げ、牛乳、ごま、か つお節、◎グリコ牛乳	いちご、もやし、にんじん、こまつな、か ぶ、ねぎ、キャベツ、れんこん、○コー ン缶、○たまねぎ、○ピーマン	パリパリピザ、 豆乳
14 火	乳酸菌飲料ミ ラフル	ロールパン、レタススープ、ハートの煮 込みハンバーグ、ごぼうとひじきのサラ ダ、りんご	ロールパン、マヨドレ、 ○砂糖、砂糖	○牛乳、ハム、ベーコン	りんご、○バナナ、にんじん、ごぼう(ゆ で)、たまねぎ、レタス、きゅうり、ブロッ コリー(ゆで)	バナナカップ、 牛乳
15 水	豆乳飲料まめ びよ(バナナ味)	混ぜご飯、みそ汁(なめこ・豆腐)、ヒラメ の煮つけ、きゅうりとわかめの酢の物、 オレンジ	米、○小麦粉、○三温 糖、○ラード、三温糖、 砂糖	○牛乳、ヒラメ、木綿豆腐、鶏もも 肉、米みそ、かにかまぼこ、油揚げ、 ごま、◎まめびよ(豆乳飲料)バナナ	オレンジ、きゅうり、にんじん、なめこ、いん げん(ゆで)、万能ねぎ、カットわかめ、干し しいたけ	ちんすこう、 牛乳
16 木	乳酸菌飲料ミ ラフル	御飯、セロリーのスープ、チンジャオ ロース、春雨サラダ、りんご	米、○白玉粉、○ホット ケーキ粉、はるさめ、 砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○絹 ごし豆腐、ハム、ベーコン、○黒 ごま	りんご、もやし、たまねぎ、きゅうり、たけの こ(ゆで)、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマ ン、セロリー、にんじん	もちもちパン、 牛乳
17 金	豆乳飲料まめ びよ(いちご味)	御飯、ワンタンスープ、麻婆豆腐、ブロッ コリーののごま和え、パイナップル	米、ワンタンの皮、○ 油、片栗粉、油、三温 糖、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏さ さ身、ちくわ、米みそ、ベーコン、ご ま、◎豆乳飲料まめびよ(いちご味)	○かぼちゃ、ブロッコリー、パイナップル、 にんじん、○れんこん、ねぎ、たまねぎ、 きゅうり、しめじ、コーン缶	野菜チップ、 牛乳
18 土	ジョア	カレーうどん、牛乳、ほうれん草の和え 物、いちご	ゆでうどん、○コッペ パン、じゃがいも、○砂糖、 ○コーンスターチ、○小麦 粉、砂糖、ごま油	牛乳、○牛乳、豚肉(もも)、鶏さ さ身、○卵、○バター、ごま	いちご、ほうれん草、たまねぎ、にんじ ん、きゅうり、ねぎ、コーン缶、グリーンピース (冷凍)	カスタードク リームパン、ほ うじ茶
20 月	乳酸菌飲料ミ ラフル	御飯、みそ汁(さつま芋・葱)、まぐろカ ツ、スパゲティーサラダ、りんご	米、○じゃがいも、さつ まいも、スパゲティー、 パン粉、マヨドレ、小麦 粉、油	○牛乳、まぐろ、米みそ(淡色辛 みそ)、ハム、卵、○バター、ご ま	りんご、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にん じん、万能ねぎ、○あおのり	じゃがバター、 牛乳
21 火	牛乳	スマイルオムライス、コーンクリームスー プ、照り焼きチキン、野菜スティック、み かん	米、マヨドレ、三温糖、 油、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、○牛乳、牛 乳、鶏むね肉、卵(だし巻き卵)、 ○ホイッブクリーム、白みそ、◎ グリコ牛乳	みかん、たまねぎ、にんじん、だいこん、 きゅうり、○いちご、コーン缶	苺のパパロア ケーキ、ほうじ 茶
22 水	豆乳飲料まめ びよ(バナナ味)	野菜ラーメン、牛乳、焼き餃子、もやしの ナムル、オレンジ	ゆで中華めん、○米、 ○油、三温糖、ごま油	牛乳、焼き豚、ハム、○えび(む き身)、○ベーコン、◎まめびよ (豆乳飲料)バナナ	オレンジ、もやし、○たまねぎ、きゅうり、 キャベツ、にんじん、ねぎ、○にんじん、に ら、○コーン缶、○ピーマン	エビピラフ、 ほうじ茶
24 金	豆乳飲料まめ びよ(いちご味)	玄米御飯、のっぺい汁、鮭の香り味噌 焼き、切干大根サラダ、みかん	米、さといも、○ホットケ ーキ粉、玄米、○無塩パ ター、○砂糖、片栗粉、砂 糖、ごま油	○牛乳、さけ、○卵、ハム、油揚 げ、米みそ(淡色辛みそ)、ご ま、◎豆乳飲料まめびよ(いちご 味)	みかん、だいこん、にんじん、きゅうり、切 り干しだいこん、ねぎ、ごぼう、干しいた け	ココアマフィ ン、牛乳
25 土	ジョア	上海焼きそば、牛乳、かぼちゃのサラ ダ、パイナップル	焼きそばめん、さつま いも、マヨドレ、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ハム、えび (むき身)	パイナップル、かぼちゃ、もやし、きゅうり、 にんじん、にら、コーン缶	たい焼き、 ほうじ茶
27 月	牛乳	御飯、みそ汁(かぶ・油揚げ)、蓮根入り 松風焼き、納豆と小松菜の和え物、いち ご	米、○ぎょうざの皮、パ ン粉、砂糖	○調製豆乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、 挽きわり納豆、米みそ、○とろける チーズ、卵、油揚げ、牛乳、ごま、か つお節、◎グリコ牛乳	いちご、もやし、にんじん、こまつな、か ぶ、ねぎ、キャベツ、れんこん、○コー ン缶、○たまねぎ、○ピーマン	パリパリピザ、 豆乳
28 火	乳酸菌飲料ミ ラフル	ひじきご飯、みそ汁(なめこ・豆腐)、ヒラ メの煮つけ、きゅうりとわかめの酢の 物、オレンジ	米、○小麦粉、○三温 糖、○ラード、三温糖、 砂糖	○牛乳、ヒラメ、木綿豆腐、鶏も も肉、米みそ(淡色辛みそ)、か にかまぼこ、油揚げ、ごま	オレンジ、きゅうり、にんじん、なめこ、いん げん(ゆで)、万能ねぎ、カットわかめ、干し しいたけ	ちんすこう、 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歳以上児 535kcal 21.3g 18.2g 207mg 2.40mg 220μg 0.40mg 0.36mg 41mg  
3歳未満児 502kcal 20.0g 16.8g 311mg 2.50mg 185μg 0.34mg 0.39mg 34mg  
☆食材の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

2月5日 初午・・・お稲荷さんの誕生日とされるのが、2月の初午の日とされていて、初午の日に、使者である狐の好物とされる、油揚げや、油揚げに寿司を詰め込んだものを奉納したことから食卓に油揚げなどが並んだと言われています。