

令和7年 2月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第七こども園

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 土	ジョア	あんかけラーメン、牛乳 コーンサラダ、オレンジ	ゆでうどん 砂糖、片栗粉 ◎焼きおにぎり	牛乳、豚肉(ばら) 米みそ ◎ジョア マスカット	オレンジ、キャベツ、トマト、はくさい コーン、しいたけ、ねぎ にんじん、しょうが	ほうじ茶 焼きおにぎり
3 月	豆乳 さつまいもチップ	ケチャップライス、春雨スープ えびカツ ブロッコリーゴマネーズサラダ、バナナ	米、◎小麦粉、◎バター パン粉、◎上新粉 マヨドレ、油、小麦粉 はるさめ、◎砂糖	◎牛乳、えび、鶏もも肉 赤みそ、すりごま ◎ごま、ごま、◎調製豆乳	バナナ、にんじん、コーン コーン、カットわかめ たまねぎ	牛乳 スノーボールクッキー
4 火	のむヨーグルト	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、さつまいも、小麦粉 ◎ホットケーキミックス ◎油、三温糖、◎小麦粉 砂糖	◎牛乳、油揚げ、◎ウインナー 白みそ、◎いわし(煮干し) ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	こんぶ(だし用)、いちご、はくさい だいこん、にんじん、しめじ だいこん(たくあん)、干しいたけ	牛乳 ミニアメリカンドッグ 小魚
5 水	豆乳 干しいも	焼き鳥丼、みそ汁(白菜) 友禅和え、りんご	米、◎食パン、はるさめ ◎グラニュー糖、三温糖 ごま油、◎干しいも	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き) ◎米、油揚げ ◎調製豆乳	りんご、ねぎ、◎いちご、はくさい キャベツ、にんじん、たまねぎ きゅうり、焼きのり、◎レモン	牛乳 いちごジャムサンド
6 木	のむヨーグルト	肉すきうどん、牛乳 ほうれん草とツナの和え物 パイナップル	ゆでうどん 三温糖、ごま油 ◎マカロニ	牛乳、豚肉(もも)、◎さけ ツナ油漬缶、◎チーズ ◎ヨーグルト(ドリンク)	パイナップル、ほうれん草、はくさい 人参、ねぎ、椎茸、ごぼう、◎玉ねぎ えのきたけ、コーン缶、◎コーン缶	ほうじ茶 鮭グラタン
7 金	豆乳 バナナチップ	ご飯、みそ汁(もやし) 生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 キャベツの塩昆布和え、みかん	米、じゃがいも 砂糖、油 ◎ビスコ	◎牛乳、豚ひき肉、生揚げ 米みそ、油揚げ かつお節、◎調製豆乳	みかん、たまねぎ、キャベツ、もやし きゅうり、にんじん、カットわかめ ◎きゅうり	幼児牛乳 ビスコ
8 土	ジョア	和風スパゲティー、牛乳 ブロッコリーとハムのサラダ、オレンジ	スパゲティー マヨドレ、オリーブ油 ◎歌舞伎揚げ	牛乳、豚肉(ばら)、ハム ◎ジョア マスカット	オレンジ、トマト、ブロッコリー たまねぎ、えのきたけ、こまつな にんにく、焼きのり	ほうじ茶 ミニたい焼き
10 月	豆乳 干しいも	ご飯、ぶりの照り焼き、芋煮 小松菜のごま和え、パイナップル	米、◎食パン、三温糖 ◎マヨドレ、しらたき 砂糖、里芋、◎干しいも	◎牛乳、豚肉(ばら)、ごま ◎粉チーズ、◎ごま ◎調製豆乳	パイナップル、こまつな、だいこん ねぎ、まいたけ、にんじん しいたけ、コーン缶、◎あおのり	牛乳 和風ラスク
12 水	のむヨーグルト	ふりかけご飯、みそ汁(豆腐・なす) かじきのしょうが焼き もやしの胡麻マヨ和え、バナナ	米、◎ホットケーキミックス マヨドレ、◎メープルシロップ ◎バター、三温糖、のりこらみ	◎牛乳、かじき、木綿豆腐 米みそ、ちくわ、ごま ◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、もやし、なす にんじん、ねぎ、あおのり	牛乳 ホットケーキ
13 木	豆乳(いちご)	カレーライス、オニオンスープ ブロッコリーの和風サラダ、みかん	米、じゃがいも、油	◎牛乳、豚肉(もも) ◎豆びよ(いちご)	みかん、たまねぎ、ブロッコリー にんじん、コーン缶、カットわかめ	ほうじ茶 プリン、塩せんべい
14 金	豆乳 きゅうりスティック	ココアパン、コーンスープ ハートハンバーグ コールスローサラダ、キウイフルーツ	パン、◎小麦粉、油 ◎無塩バター、マヨドレ ◎三温糖、パン粉、砂糖	◎牛乳、牛乳、豚ひき肉 生クリーム、◎調製豆乳	キウイフルーツ、クリームコーン缶 キャベツ、たまねぎ、にんじん コーン、きゅうり、◎きゅうり	牛乳 ハートクッキー
15 土	ジョア	ソース焼きそば、牛乳 パンバンジーサラダ、オレンジ	◎肉まん 焼きそばめん 油、砂糖	牛乳、豚肉(ばら)、鶏ささ身 米みそ、◎ジョア マスカット	オレンジ、きゅうり、キャベツ にんじん、たまねぎ、ピーマン カットわかめ、あおのり	ほうじ茶 肉まん
17 月	豆乳 干しいも	ケチャップチキンライス、春雨スープ えびカツ ブロッコリーゴマネーズサラダ、バナナ	米、◎小麦粉、◎バター パン粉、◎砂糖、◎上新粉 マヨドレ、油、小麦粉 はるさめ	◎牛乳、えび、鶏もも肉 赤みそ、すりごま ◎ごま、◎調製豆乳	バナナ、にんじん、ミックスベジタブル ◎にんじん、コーン、カットわかめ たまねぎ	牛乳 スノーボールクッキー
18 火	豆乳(バナナ)	塩ラーメン、牛乳 焼きぎょうざ キャベツの塩昆布和え、オレンジ	ゆで中華めん ◎米、ごま油 ◎砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース) ◎油揚げ(甘煮)、ぎょうざ ◎豆びよ(バナナ)	キャベツ、オレンジ、チンゲンサイ にら、にんじん、コーン、塩こんぶ 万能ねぎ、◎こんぶ、もやし	ほうじ茶 おいなりさん こんぶ
19 水	豆乳 干しいも	焼き鳥丼、みそ汁(白菜) 友禅和え、りんご	米、◎食パン、はるさめ ◎グラニュー糖、三温糖 ごま油、◎干しいも	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き) 赤みそ、油揚げ ◎調製豆乳	りんご、ねぎ、◎いちご、はくさい キャベツ、にんじん、たまねぎ きゅうり、焼きのり、◎レモン	牛乳 いちごジャムサンド
20 木	のむヨーグルト	肉すきうどん、牛乳 ほうれん草とツナの和え物 パイナップル	ゆでうどん 三温糖、ごま油 ◎マカロニ	牛乳、豚肉(もも)、◎さけ ツナ油漬缶、◎チーズ ◎ヨーグルト(ドリンク)	パイナップル、ほうれん草、はくさい 人参、ねぎ、椎茸、ごぼう、◎玉ねぎ えのきたけ、コーン缶、◎コーン缶	ほうじ茶 鮭グラタン
21 金	牛乳 バナナチップ	チキンバーガー、野菜コロコロスープ フライドポテト レタスのサラダ、みかん	バーガーパン ポテトフライ、マヨドレ じゃがいも、油	鶏肉◎ホイップクリーム ◎クレープ皮 ◎調製豆乳	みかん、キャベツ、レタス、トマト ◎いちご、コーン缶、きゅうり にんじん、しめじ、◎きゅうり	ほうじ茶 クレープ
22 土	ジョア	ツナのクリームスパゲティー キャベツの中華風サラダ グレープフルーツ	スパゲティー、オリーブ油 砂糖、バター、ごま油 ◎パイシート ◎グラニュー糖	◎牛乳、牛乳、ツナ油漬缶 ごま、粉チーズ ◎ジョア マスカット	グレープフルーツ、たまねぎ きゅうり、キャベツ、ほうれん草 にんにく、カットわかめ	牛乳 シュガーパイ
25 火	牛乳 干しいも	ごま塩ごはん、豚汁 さわらの幽庵焼き ひじきと枝豆のサラダ、りんご	米、◎ホットケーキ粉 ◎マヨドレ、マヨドレ 板こんにやく、ごま油	さわら、豚肉(肩ロース)、◎牛乳 米みそ、◎豚肉、◎かつお節 ◎干しえび、◎いわし(煮干し)	りんご、◎キャベツ、えだまめ、ねぎ にんじん、だいこん、ごぼう、いんげん ◎ねぎ、ひじき、ゆず果汁、◎あおのり	ほうじ茶 お好み焼き 小魚
26 水	豆乳(いちご)	わかめご飯、ウインナー かじきのしょうが焼き もやしの胡麻マヨ和え、みかん	米、◎ホットケーキミックス マヨドレ、◎メープルシロップ ◎バター、三温糖 ◎蒸し切干しいも	◎牛乳、かじき、木綿豆腐 米みそ、ちくわ、ごま ◎調製豆乳、ウインナー	みかん、もやし、なす、にんじん ねぎ、あおのり	牛乳 ホットケーキ
27 木	のむヨーグルト	カレーライス、オニオンスープ ブロッコリーの和風サラダ、バナナ	米、じゃがいも、油	◎牛乳、豚肉(もも) ◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー にんじん、コーン缶、カットわかめ	ほうじ茶 プリン、塩せんべい
28 金	豆乳 さつまいもチップ	ココアパン、コーンスープ ハンバーグ コールスローサラダ、キウイフルーツ	パン、◎米 マヨドレ、◎マヨドレ パン粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉 ◎ツナ油漬缶、生クリーム ◎調製豆乳	キウイフルーツ、クリームコーン缶 キャベツ、たまねぎ、にんじん コーン、きゅうり、◎きゅうり	ほうじ茶 ツナマヨ炒飯

《今月の食育予定》

☆ 一日あたりの平均給与量 ☆

エネルギー	たんぱく質	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 509kcal	19.2g	16.5g	193mg	2.00mg	163μg	0.36mg	0.32mg	42mg
3歳未満児 484kcal	19.5g	16.0g	255mg	2.30mg	144μg	0.35mg	0.37mg	34mg

- ・ 4日 精進料理
- ・ 14日 ハレンタインデー
- ・ 18日 二の午のため、おやつでおいなりさん
- ・ 26日 3歳・乳児お弁当給食

※毎週火曜日は、噛み応えのあるおやつを提供し噛む力を育てています。

* 食材の都合により献立を変更することがありますご了承下さい *

