

令和7年 2月 給食献立表

社会福祉法人多摩養育園
光明第四こども園

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	豆びよいちご	けんちんうどん、肉団子、キャベツの塩昆布あえ、パナナ	ゆでうどん、○マフィン(ドウエトウ)、さといも(冷凍)、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、油揚げ、◎豆乳飲料	キャベツ、パナナ、だいこん、ねぎ、にんじん、きゅうり、塩こんぶ	牛乳 マフィン
3 月	豆乳	みそ豚丼、白菜のすまし汁、ほうれん草の磯和え、オレンジ	米、○パパロリアいちご、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、かまぼこ、米みそ、白いりごま、◎豆乳	たまねぎ、もやし、ほうれん草、オレンジ、はくさい、にんじん、○いちご、えのきたけ、万能ねぎ、みつば、刻みのり	牛乳 いちごカスタードクレープ
4 火	飲むヨーグルト	ごはん、納豆汁、さばの幽庵焼き、切干大根の煮物、りんご	米、○食パン、○マヨネーズ、砂糖	○牛乳、さば、挽きわり納豆、○ツナ油漬缶、木綿豆腐、さつま揚げ、米みそ、◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、ねぎ、切り干しだいこん、にんじん、○たまねぎ、いんげん、ゆず果皮、干しいたけ	牛乳 ツナサンド
5 水	豆乳 大根スティック	あんかけ焼きそば、ワンタンスープ、ささみのサラダ、グレープフルーツ	ゆで中華めん、○じゃがいも、○油、○小麦粉、ごまドレッシング、○砂糖、ごま油、油、片栗粉	○牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ささ身、えび(むき身)、○淡色みそ、なると、◎豆乳	グレープフルーツ、はくさい、キャベツ、ミニブロッコリー、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、チンゲンサイ、ねぎ、きゅうり、干しいたけ、カットわかめ、◎だいこん	牛乳 みそポテト
6 木	飲むヨーグルト	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、小麦粉、○砂糖、三温糖	○牛乳、油揚げ(甘煮)、○無塩バター、○卵、白みそ、油揚げ、すりごま、白いりごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	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 マドレーヌ
7 金	豆乳 にんじんスティック	わかめご飯、なめこのみそ汁、鶏肉のから揚げ、大根とホタテフレークのポンマヨ和え、いよかん	米、○ベルギーワッフル、油、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ほたて貝柱水煮缶、米みそ、◎豆乳	だいこん、いよかん、ミニブロッコリー、きゅうり、なめこ、ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、◎にんじん	牛乳 ベルギーワッフル
8 土	豆びよココア	ポロネーゼスパゲティ、コーンスープ、コールスローサラダ、みかん	スパゲティ、○ロールパン、マヨネーズ、油	○牛乳、豚ひき肉、牛乳、○ウインナー、ハム、◎豆乳飲料	みかん、キャベツ、コーン缶、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり	牛乳 ウインナーロール
10 月	豆乳 おしゃぶり昆布	ごはん、キャベツのみそ汁、肉じゃが、小松菜の納豆和え、グレープフルーツ	じゃがいも、米、○食パン、しらたき、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、○とろけるチーズ、挽きわり納豆、油揚げ、○ベーコン、米みそ、かつお節、◎豆乳	たまねぎ、グレープフルーツ、こまつな、もやし、にんじん、キャベツ、○たまねぎ、えのきたけ、○ピーマン、グリーンピース(冷凍)、ひじき、カットわかめ	牛乳 ピザトースト
11 火	 建国記念日 					
12 水	豆乳 大根スティック	ごはん、チンゲン菜と卵のスープ、白身魚のチリソース、白菜と海苔のナムル、りんご	米、○ホットケーキ粉、片栗粉、油、○砂糖、○油、砂糖、ごま油	○牛乳、すずき、卵、○きな粉、白いりごま、◎豆乳	はくさい、りんご、もやし、ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、みずかけなとう(塩漬)、刻みのり、◎だいこん	牛乳 きなこケーキ
13 木	飲むヨーグルト	ロールパン、ジュリアンスープ、コーンフレークチキン、はんぺんのサラダ、オレンジ	ロールパン、○きりたんぼ、マヨネーズ	鶏もも肉、はんぺん、卵、○木綿豆腐、○鶏もも肉、ベーコン、○油揚げ、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、ミニブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、○はくさい、○だいこん、にんじん、○ごぼう、○にんじん、○ねぎ	麦茶 きりたんぼ汁
14 金	豆乳 にんじんスティック	キーマカレー、白菜としめじのスープ、カラフルサラダ、いちご	米、○パイ皮、シーザーサラダドレッシング、○グラニュー糖、○砂糖	○牛乳、豚ひき肉、だいたい水煮缶詰、サラダチーズ、○卵(黄)、◎豆乳	たまねぎ、キャベツ、いちご、はくさい、にんじん、きゅうり、しめじ、コーン(冷凍)、赤ピーマン、黄ピーマン、グリーンピース(冷凍)、◎にんじん	牛乳 ハートのココアパイ
15 土	豆びよいちご	ちゃんぽんラーメン、もやしとわかめの和え物、海老シューマイ、パナナ	ゆで中華めん、○メロンパン、ぎょうざ(冷凍)、ごま油、片栗粉、砂糖	○牛乳、調製豆乳、豚肉(ばら)、えび(むき身)、なると、エビシューマイ、ツナ油漬缶、すりごま、◎豆乳飲料	もやし、パナナ、はくさい、チンゲンサイ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、にんじん、カットわかめ	牛乳 パナラメロンパン
17 月	豆乳 おしゃぶり昆布	みそ豚丼、白菜のすまし汁、ほうれん草の磯和え、オレンジ	米、○パパロリアいちご、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、かまぼこ、米みそ、白いりごま、◎豆乳	たまねぎ、もやし、ほうれん草、オレンジ、はくさい、にんじん、○いちご、えのきたけ、万能ねぎ、みつば、刻みのり	牛乳 いちごカスタードクレープ
18 火	飲むヨーグルト	ごはん、納豆汁、さばの幽庵焼き、切干大根の煮物、りんご	米、○食パン、○マヨネーズ、砂糖	○牛乳、さば、挽きわり納豆、○ツナ油漬缶、木綿豆腐、さつま揚げ、米みそ、◎ヨーグルト(ドリンク)	りんご、ねぎ、切り干しだいこん、にんじん、○たまねぎ、いんげん、ゆず果皮、干しいたけ	牛乳 ツナサンド
19 水	豆乳 大根スティック	あんかけ焼きそば、ワンタンスープ、ささみのサラダ、グレープフルーツ	ゆで中華めん、○じゃがいも、○油、○小麦粉、ごまドレッシング、○砂糖、ごま油、油、片栗粉	○牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ささ身、えび(むき身)、○淡色みそ、なると、◎豆乳	グレープフルーツ、はくさい、キャベツ、ミニブロッコリー、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、チンゲンサイ、ねぎ、きゅうり、干しいたけ、カットわかめ、◎だいこん	牛乳 みそポテト
20 木	飲むヨーグルト	ごはん、さつまいものみそ汁、鶏肉の香味焼き、白菜とじゃこの和え物、パナナ	米、さつまいも、○小麦粉、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、○無塩バター、○卵、しらす干し、米みそ、◎ヨーグルト(ドリンク)	パナナ、はくさい、もやし、こまつな、たまねぎ、にんじん、みずかけなとう(塩漬)、ねぎ、○レモン果汁	牛乳 マドレーヌ
21 金	豆乳 にんじんスティック	たらこスパゲティ、ミネストローネ、ブロッコリーとツナのサラダ、フルーツヨーグルト	○ホットケーキ粉、スパゲティ、和風ドレッシング、○油、砂糖、○砂糖、○砂糖、油	○牛乳、ヨーグルト(無糖)、たらこ、ツナ油漬缶、○バター、ウインナー、○卵、無塩バター、◎豆乳	ホールトマト缶詰、ミニブロッコリー、たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、みかん缶、キウイフルーツ、いちご、きゅうり、さやえんどう、刻みのり、◎にんじん	牛乳 誕生会デザート
22 土	豆びよココア	チャーハン、わかめスープ、ぎょうざ、みかん	ぎょうざ(冷凍)、米、○ぎょうざの皮、ごま油、玄米、○マヨネーズ、油	焼き豚、○たらこ、◎豆乳飲料	みかん、たまねぎ、ねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、カットわかめ、○焼きのり	麦茶 たらこマヨせんべい
24 月	 振替休日 					
25 火	飲むヨーグルト	ごはん、キャベツのみそ汁、肉じゃが、小松菜の納豆和え、グレープフルーツ	じゃがいも、米、○食パン、しらたき、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、○とろけるチーズ、挽きわり納豆、油揚げ、○ベーコン、米みそ、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	たまねぎ、グレープフルーツ、こまつな、もやし、にんじん、キャベツ、○たまねぎ、えのきたけ、○ピーマン、グリーンピース(冷凍)、ひじき、カットわかめ	牛乳 ピザトースト
26 水	豆乳 大根スティック	ごはん、チンゲン菜と卵のスープ、白身魚のチリソース、白菜と海苔のナムル、りんご	米、○ホットケーキ粉、○小麦粉、片栗粉、○砂糖、油、砂糖、○メープルシロップ、ごま油	○牛乳、すずき、卵、○バター、○卵、白いりごま、◎豆乳	はくさい、りんご、もやし、ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、みずかけなとう(塩漬)、刻みのり、◎だいこん	牛乳 クッキー屋さん
27 木	飲むヨーグルト	ロールパン、ジュリアンスープ、コーンフレークチキン、はんぺんのサラダ、オレンジ	ロールパン、○米、○もち米、マヨネーズ、○三温糖	鶏もも肉、はんぺん、卵、ベーコン、○赤みそ、○すりごま(白)、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、ミニブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、にんじん	麦茶 五平餅
28 金	豆乳 にんじんスティック	根菜カレー、福神漬、白菜としめじのスープ、カラフルサラダ、パイナップル	米、○パイ皮、シーザーサラダドレッシング、○グラニュー糖	○牛乳、豚肉(もも)、牛乳、サラダチーズ、○卵(黄)、◎豆乳	パイナップル、キャベツ、たまねぎ、はくさい、だいこん、れんこん(ちよう切り)、ごぼう、にんじん、きゅうり、福神漬、しめじ、コーン(冷凍)、赤ピーマン、黄ピーマン、◎にんじん	牛乳 手作り源氏パイ



☆ 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	521kcal	20.2g	19.0g	208mg	2.1mg	174μg	0.38mg	0.41mg	33mg
3歳未満児	490kcal	19.9g	17.9g	214mg	2.2mg	144μg	0.33mg	0.41mg	28mg

・仕入等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

- ☆ 今月の行事食 ☆
- 2日: 納豆汁(郷土料理)
 - 6日: 初午・精進料理
 - 13日: きりたんぼ汁(郷土料理)
 - 14日: パレンタインデー
 - 21日: 誕生会
 - 26日: クッキー屋さん

