

令和7年 2月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第二保育園

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 土	豆乳	タンメン、牛乳、お魚ナゲット 千切り野菜とホタテのサラダ、バナナ	ゆで中華めん、○食パン、○マヨドレ、マヨドレ、ごま油	牛乳、お魚ナゲット、鶏もも肉、ほたて貝柱水煮缶、かまぼこ、○たらこチューブ、◎豆乳	バナナ、だいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、コーン缶	麦茶 たらマヨトースト
3 月	豆乳 きゅうりスティック	チキンカレーライス、牛乳、福神漬 キャベツのサラダ、オレンジ	米、じゃがいも、○三温糖、フレンチドレッシング(分離型)、油	牛乳、鶏もも肉、ハム、○きな粉、◎豆乳	オレンジ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、福神漬、◎きゅうり	麦茶 マカロニきな粉
4 火	牛乳 バナナチップ	おいなりさん、さつまいものごまみそ煮 すいとん汁、いちご	米、さつまいも、○スパゲティ、小麦粉、三温糖、砂糖(上白糖)	○牛乳、油揚げ(甘煮)、白みそ、油揚げ、○バター、すりごま、ごま、◎牛乳	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、◎バナナ(乾果)	牛乳 菜飯スパゲティ
5 水	豆乳	わかめ御飯、みそ汁(かぶ・油揚げ) さけの塩焼き、小松菜の磯和え、みかん	米、○砂糖(上白糖)	○豆乳、○ヨーグルト(無糖)、さけ、米みそ(甘みそ)、油揚げ、◎豆乳	みかん、こまつな、かぶ、○バナナ、にんじん、○もも缶、○パイン缶、のり佃煮	豆乳 フルーツヨーグルト ウエハース
6 木	豆乳 人参スティック	きつねうどん、牛乳 ちくわのカレー風味揚げ キャベツとささみのサラダ、りんご	冷凍うどん、てんぷら粉、油、ごま油、三温糖、○粉糖	牛乳、ちくわ 縦割り半分、油揚げ(甘煮)、豚肉(もも)、○つばあん、鶏ささ身、ごま、◎豆乳	りんご、にんじん、キャベツ、きゅうり、カットわかめ、◎にんじん	麦茶 あんこパイ
7 金	牛乳	御飯、すまし汁(豆腐・小ねぎ) さばの味噌煮、ブロッコリーのおかか和え バナナ	米、○食パン(8枚切り1/2カット)、○マヨドレ、三温糖	○豆乳、さば、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、かつお節、◎牛乳	バナナ、ねぎ、○コーン缶、にんじん、きゅうり、万能ねぎ、しょうが	豆乳 コーンマヨトースト
8 土	豆乳	クリームスパゲティ、ハッシュドポテト コーンサラダ、いちご	スパゲティ、ハッシュドポテト、フレンチドレッシング(分離型)	牛乳、生クリーム、ツナ油漬缶、◎豆乳	キャベツ、いちご、にんじん、きゅうり、たまねぎ、しめじ、コーン缶	麦茶 季節のパン
10 月	豆乳 きゅうりスティック	ジャージャー麺、牛乳、蒸しシューマイ 三色ナムル、みかん	蒸し中華めん、○米、三温糖、片栗粉、ごま油、○三温糖	○牛乳、牛乳、豚ひき肉、○鶏もも肉、米みそ(甘みそ)、○バター、○いわし(煮干し)、ごま、◎豆乳	みかん、もやし、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう(冷凍)、ほうれんそう、○たまねぎ、きゅうり、ピーマン、○にんじん、○コーン缶、◎きゅうり	牛乳 チキンライス 食べる小魚
12 水	豆乳	御飯、豆腐スープ、チンジャオロース 切り干し大根サラダ、バナナ	米、○ホットケーキ粉、片栗粉、○砂糖(上白糖)、三温糖、ごま油、油	○豆乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、○牛乳、ハム(ロース)、○とろけるチーズ、◎豆乳	バナナ、たけのこ 細切り、ピーマン、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、チンゲンサイ	豆乳 チーズホットケーキ
13 木	豆乳 人参スティック	えのき御飯、みそ汁(白菜・ねぎ) カレイの煮つけ、大根サラダ、オレンジ	米、○食パン、○マヨドレ、三温糖、ごま油	○牛乳、かれい、○ツナ油漬缶、米みそ(甘みそ)、油揚げ、◎豆乳	オレンジ、だいこん、にんじん、はくさい、きゅうり、○きゅうり、ねぎ、えのきたけ、さやえんどう(ゆで)、カットわかめ、干しいたけ、◎にんじん	牛乳 ツナサンド
14 金	牛乳	トマトパン、キャベツのスープ ハートのコロケ、マカロニサラダ、いちご	コロコパン、マヨドレ、マカロニ、油、○粉糖	○牛乳、ハム、◎牛乳	いちご、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶	牛乳 ハートの ガトーショコラ
15 土	豆乳	タンメン、牛乳、お魚ナゲット 千切り野菜とホタテのサラダ、バナナ	ゆで中華めん、○食パン、○マヨドレ、マヨドレ、ごま油	牛乳、お魚ナゲット、鶏もも肉、ほたて貝柱水煮缶、かまぼこ、○たらこチューブ、◎豆乳	バナナ、だいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、コーン缶	麦茶 たらマヨトースト
17 月	豆乳 きゅうりスティック	チキンカレーライス、牛乳、福神漬 キャベツのサラダ、オレンジ	米、○スパゲティ、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)、油	牛乳、鶏もも肉、ハム、○バター、◎豆乳	オレンジ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、福神漬、◎きゅうり	麦茶 菜飯スパゲティ
18 火	牛乳 バナナチップ	御飯、じゃが玉汁、鶏の唐揚げ じゃこのサラダ、いちご	米、じゃがいも、片栗粉、油、ごま油、三温糖	○牛乳、鶏もも肉、○ホイップクリーム、米みそ(甘みそ)、しらす干し、ごま、◎牛乳	○バナナ、いちご、こまつな、もやし、にんじん、たまねぎ、万能ねぎ、◎バナナ(乾果)	牛乳 パノフィーパイ (イギリス)
19 水	豆乳	わかめ御飯、みそ汁(かぶ・油揚げ) さけの塩焼き、小松菜の磯和え、みかん	米、○砂糖(上白糖)	○豆乳、○ヨーグルト(無糖)、さけ、米みそ(甘みそ)、油揚げ、◎豆乳	みかん、こまつな、かぶ、○バナナ、にんじん、○もも缶、○パイン缶、のり佃煮	豆乳 フルーツヨーグルト ウエハース
20 木	豆乳 人参スティック	きつねうどん、牛乳 ちくわのカレー風味揚げ キャベツとささみのサラダ、りんご	冷凍うどん、てんぷら粉、油、ごま油、三温糖、○粉糖	牛乳、ちくわ 縦割り半分、油揚げ(甘煮)、豚肉(もも)、○つばあん、鶏ささ身、ごま、◎豆乳	りんご、にんじん、キャベツ、きゅうり、カットわかめ、◎にんじん	麦茶 あんこパイ
21 金	牛乳	三色どんぶり、もずくのすまし汁 えびフライ、ブロッコリーのおかか和え バナナ	米、○砂糖(上白糖)、油、○小麦粉、三温糖	鶏ひき肉、○クリームチーズ、○生クリーム、錦糸卵、○ホイップクリーム、○卵、かまぼこ、でんぶ、かつお節、◎牛乳	バナナ、○いちご、にんじん、きゅうり、もずく、刻みのり、○レモン果汁	麦茶 パースデー チーズケーキ
22 土	豆乳	クリームスパゲティ、ハッシュドポテト コーンサラダ、いちご	スパゲティ、ハッシュドポテト、フレンチドレッシング(分離型)	牛乳、生クリーム、ツナ油漬缶、◎豆乳	キャベツ、いちご、にんじん、きゅうり、たまねぎ、しめじ、コーン缶	麦茶 季節のパン
25 火	牛乳 バナナチップ	ジャージャー麺、牛乳、蒸しシューマイ 三色ナムル、みかん	蒸し中華めん、○米、三温糖、片栗粉、ごま油、○三温糖	牛乳、豚ひき肉、○鶏もも肉、米みそ(甘みそ)、○バター、○いわし(煮干し)、ごま、◎牛乳	みかん、もやし、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう(冷凍)、ほうれんそう、○たまねぎ、きゅうり、ピーマン、○にんじん、○コーン缶、◎バナナ(乾果)	麦茶 チキンライス 食べる小魚
26 水	豆乳	御飯、豆腐スープ、チンジャオロース 切り干し大根サラダ、バナナ	米、○ホットケーキ粉、片栗粉、○砂糖(上白糖)、三温糖、ごま油、油	○豆乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、○牛乳、ハム(ロース)、○とろけるチーズ、◎豆乳	バナナ、たけのこ 細切り、ピーマン、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、チンゲンサイ	豆乳 チーズホットケーキ
27 木	豆乳 人参スティック	えのき御飯、みそ汁(白菜・ねぎ) カレイの煮つけ、大根サラダ、オレンジ	米、○食パン、○マヨドレ、三温糖、ごま油	○牛乳、かれい、○ツナ油漬缶、米みそ(甘みそ)、油揚げ、◎豆乳	オレンジ、だいこん、にんじん、はくさい、きゅうり、○きゅうり、ねぎ、えのきたけ、さやえんどう(ゆで)、カットわかめ、干しいたけ、◎にんじん	牛乳 ツナサンド
28 金	牛乳	トマトパン、キャベツのスープ、ポテトコロケ マカロニサラダ、いちご	コロコパン、マヨドレ、マカロニ、油	○鶏もも肉、○さつま揚げ、ハム、○ちくわ 縦割り半分、○はんぺん、◎牛乳	いちご、○だいこん、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶	麦茶 おでん

☆ 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	549kcal	21.5g	17.8g	243mg	3.40mg	200μg	0.32mg	0.36mg	38mg
3歳未満児	485kcal	20.6g	16.7g	239mg	3.50mg	177μg	0.29mg	0.35mg	30mg

《今月の食育予定》

- ・ 4日 精進料理の献立です
- ・ 6日 初午のため、油揚げを使った給食です
- ・ 14日 バレンタインデーのため、ハートをイメージした献立です
- ・ 18日 世界の料理 イギリスの『パノフィーパイ』です



※10時や週一回のおやつに、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 *

