

令和7年 2月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第三こども園

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	うどんの肉野菜あんかけ、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 人参スティック	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、春雨、○粉糖 マヨドレ、油、小麦粉	○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、カットわかめ ◎にんじん、コーン 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) 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、刻みのり、○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 きゅうりスティック	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 ○ミニたい焼き	○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 ミニたい焼き
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、ブロッコリー たまねぎ、えのきたけ、こまつな にんにく、刻みのり	ほうじ茶 歌舞伎揚げ
10 月	豆乳 人参スティック	ご飯、芋煮 ブリの照焼き 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、さといも	○牛乳、豚肉(ばら)、ごま ○粉チーズ、○ごま ◎調製豆乳、ぶり	パイナップル、こまつな、だいこん ねぎ、まいたけ、にんじん、◎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	○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	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) ペーコン ◎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、せんべい
14 金	豆乳 きゅうりスティック	バターロール、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	バターロール、○小麦粉 ○無塩バター、マヨドレ、油 ○三温糖、パン粉、砂糖	○牛乳、豚ひき肉 ◎調製豆乳、牛乳	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、トマト、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 人参スティック	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、○粉糖、春雨 マヨドレ、油、小麦粉	○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、カットわかめ ◎にんじん、コーン 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、刻みのり、○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	豆乳(いちご)	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	胚芽パン ポテトフライ、マヨドレ じゃがいも、油	○ホイップクリーム ○クレープ皮、鶏もも肉 ◎豆びよ(いちご)	みかん、キャベツ、レタス、トマト ○いちご、コーン缶、きゅうり、○パイ にんじん、しめじ、◎きゅうり、○もも	ほうじ茶 パースデークレープ
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	○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 オレンジデニッシュ
25 火	牛乳	ごま塩ごはん、豚汁 さわらの幽庵焼き ひじきとえのきのサラダ、りんご	米、○小麦粉 ○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、えのきたけ、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 干しいも	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 ◎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	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
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、みかん	米、じゃがいも、油	○牛乳、豚肉(もも) ペーコン ◎ヨーグルト(ドリンク)	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、せんべい
28 金	豆乳 きゅうりスティック	バターロール、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、牛乳、豚ひき肉 ○ツナ油漬缶 ◎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、○にんじん	ほうじ茶 ツナマヨ炒飯

☆ 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 530kcal	19.0g	19.3g	240mg	2.10mg	178μg	0.35mg	0.42mg	37mg
3歳未満児 495kcal	18.7g	18.0g	269mg	2.40mg	152μg	0.32mg	0.42mg	28mg

《今月の食育予定》

- ・ 4日 精進料理の献立になっています。
- ・ 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になっています。
- ・ 18日 この午のため、おやつでお稲荷さんを食べます。

※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 *

