

令和7年 2月 給食献立表

社会福祉法人多摩養育園
光明第五保育園

| 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 | ミックスジュース | けんちんうどん、肉団子、 キャベツの塩昆布あえ、バナナ | うどん、○ワッフル、 里芋、ごま油 | ○牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、油揚げ | キャベツ、バナナ、大根、葱、人参、 胡瓜、昆布、◎ミックスジュース | 牛乳、 クリームワッフル |
| 3 月 | 豆乳、 おしゃぶり昆布 | ★節分メニュー★ おにっこライス、なめこのみそ汁、いわしフライ、 ブロッコリーのおかか和え、いちご | 米、中華麺、油、 ○無塩バター、ごま、 砂糖、ごま油 | ○牛乳、豆腐、大豆、いわし、 ○大豆、かにかま、 スライスチーズ、かつお節、◎豆乳 | ブロッコリー、いちご、なめこ、 コーン(ホール)、葱、海苔、 ◎昆布 | 牛乳、 大豆フレークスナック |
| 4 火 | バナナ豆乳 | ごはん、豚汁、さばの幽庵焼き、 切干大根の煮物、りんご | 米、○食パン、里芋、 ○マヨネーズ、砂糖、 ごま油 | ○牛乳、鯖、○ツナ、豆腐、 豚肉、さつま揚げ、油揚げ、 ◎豆乳 | りんご、大根、人参、ごぼう、 切り干し大根、葱、○玉葱、 こんにやく、いんげん、ゆず果皮、 干し椎茸、◎バナナ | 牛乳、 ツナサンド |
| 5 水 | 牛乳、 大根スティック | あんかけ焼きそば、ワタンスープ、 ささみのサラダ、バナナ | 中華麺、○米、 ドレッシング、ごま油、 油、片栗粉、○ごま | 豚肉、鶏肉、えび(むき身)、 なると、◎牛乳 | バナナ、白菜、キャベツ、ブロッコリー、 人参、玉葱、筍、青梗菜、○昆布、葱、 胡瓜、干し椎茸、わかめ、◎大根 | ★第五の日★ 麦茶、 おにぎり (昆布又はのりたまご) |
| 6 木 | のむヨーグルト | ★精進料理・初午★ 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、 ○無塩バター、○小麦粉、 小麦粉、○砂糖、ごま、 三温糖、ごま | ○牛乳、あぶらあげ、○卵、 油揚げ、◎ヨーグルト | いちご、白菜、大根、人参、しめじ、 だいこん(たくあん)、 ○レモン果汁、干し椎茸 | 牛乳、 マドレーヌ |
| 7 金 | 豆乳、 おしゃぶり昆布 | わかめご飯、みそ汁(豆腐・なめこ)、 鶏肉のから揚げ、 大根とホタテフレークの和風サラダ、いよかん | 米、油、片栗粉、 ○蒸しケーキ | ○牛乳、鶏肉、豆腐、 ほたて貝柱水煮、◎豆乳 | 大根、いよかん、ブロッコリー、胡瓜、 なめこ、葱、人参、たきこみわかめ、 しょうが、にんにく、◎バナナ(乾果) | 牛乳、 いちご蒸しケーキ |
| 8 土 | ミックスジュース | 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、オレンジ | ○原宿ドック(チーズ)、 スパゲティ、 マヨネーズ、砂糖、油 | ○牛乳、豚肉、牛乳、ハム | キャベツ、コーン(ホール)、玉葱、 オレンジ、ホールトマト缶詰、人参、 胡瓜、◎ミックスジュース | 牛乳、 原宿ドック |
| 10 月 | 豆乳、 食べる小魚 | ごはん、みそ汁(キャベツ・油揚げ)、 肉じゃが、小松菜の納豆和え、いよかん | じゃが芋、米、 ○食パン、砂糖 | ○牛乳、豚肉、○チーズ、納豆、 油揚げ、○ベーコン、かつお節、 ◎豆乳、◎いわし(煮干し) | いよかん、玉葱、小松菜、もやし、 人参、キャベツ、○玉葱、しらたき、 えのき茸、○ピーマン、 グリーンピース(冷凍)、ひじき、わかめ | 牛乳、 ピザトースト |
| 11 火 |  建国記念の日  | | | | | |
| 12 水 | 豆乳、 胡瓜スティック | 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、○ホットケーキミックス、 片栗粉、油、○砂糖、○油、 砂糖、ごま油、ごま | ○牛乳、すずき、卵、 ○きな粉、◎豆乳 | 白菜、りんご、もやし、葱、人参、 青梗菜、水菜、海苔、◎胡瓜 | 牛乳、 きなこケーキ |
| 13 木 | のむヨーグルト | 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、○砂糖 | 鶏肉、はんぺん、卵、○豚肉、 ベーコン、○油揚げ、 ◎ヨーグルト | オレンジ、ブロッコリー、 キャベツ、○葱、玉葱、人参、 ○まいたけ、○人参、○ごぼう、 ○せり | ☆郷土料理(秋田県)☆ 麦茶、 きりたんぼ |
| 14 金 | 豆乳、 バナナチップス | ★パレンタインデーメニュー★ ハートのドライカレーライス、福神漬け、 白菜としめじのスープ、カラフルサラダ、いちご | 米、○パイ皮、 ドレッシング、油、 ○グラニュー糖、○砂糖 | ○牛乳、豚肉、ダイスチーズ、 ○卵、◎豆乳 | 玉葱、キャベツ、いちご、人参、白菜、 胡瓜、ピーマン、しめじ、コーン(冷凍)、 福神漬、黄ピーマン、干しぶどう、 赤ピーマン、しょうが、にんにく、◎バナナ(乾果) | 牛乳、 ハートのココアパイ |
| 15 土 | ミックスジュース | ちゃんぽんラーメン、もやしとわかめの和え物、 焼ギョウザ、バナナ | 中華麺、ごま油、 片栗粉、砂糖、ごま | ○牛乳、豆乳、餃子、豚肉、 えび(むき身)、なると、ツナ | もやし、バナナ、白菜、青梗菜、 筍、葱、人参、わかめ、 ◎ミックスジュース | 牛乳、 ミニあんぱん |
| 17 月 | 豆乳、 おしゃぶり昆布 | みそ豚丼、すまし汁(白菜・えのき)、 ほうれん草の磯和え、オレンジ | 米、砂糖、ごま、ごま油 | ○牛乳、豚肉、○クレープ皮、 かまぼこ、◎豆乳 | 玉葱、もやし、ほうれん草、オレンジ、 白菜、人参、○いちご、えのき茸、 万能ねぎ、みつば、海苔、◎昆布 | 牛乳、 いちごカスタード クレープ |
| 18 火 | 牛乳 | ごはん、豚汁、さばの幽庵焼き、 切干大根の煮物、りんご | 米、○小麦粉、里芋、 砂糖、ごま油 | 鯖、豆腐、豚肉、さつま揚げ、 油揚げ、○油揚げ、◎牛乳 | りんご、大根、○小松菜、人参、ごぼう、 切り干し大根、○葱、○人参、葱、 こんにやく、いんげん、ゆず果皮、 ○干し椎茸、干し椎茸 | 麦茶、 手作りうどん |
| 19 水 | 豆乳、 人参スティック | あんかけ焼きそば、ワタンスープ、 ささみのサラダ、バナナ | 中華麺、○小麦粉、○油、 ドレッシング、○黒砂糖、 ごま油、油、片栗粉 | ○牛乳、豚肉、鶏肉、 えび(むき身)、なると、◎豆乳 | バナナ、白菜、キャベツ、ブロッコリー、 人参、玉葱、筍、青梗菜、葱、胡瓜、 干し椎茸、わかめ、◎人参 | 牛乳、 黒糖ちんすこう |
| 20 木 | のむヨーグルト | ごはん、みそ汁(さつまい・水菜)、 鶏肉の香味焼き、白菜とじゃこの青じそ和え、 いよかん | 米、さつまい、 ○無塩バター、○小麦粉、 ○砂糖、砂糖、ごま油 | ○牛乳、鶏肉、○卵、 しらす干し、◎ヨーグルト | いよかん、白菜、もやし、小松菜、 玉葱、人参、水菜、葱、 ○レモン果汁 | 牛乳、 マドレーヌ |
| 21 金 | 豆乳、 食べる小魚 | ★誕生会メニュー★ 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 | スパゲティ、 ○ロールケーキ、 ドレッシング、 砂糖、無塩バター、油 | ○牛乳、ヨーグルト、たらこ、 ○生クリーム、ツナ、ウイナー、 ◎豆乳、◎いわし(煮干し) | ホールトマト缶詰、ブロッコリー、玉葱、 大根、キャベツ、人参、○いちご、 みかん缶、キウイフルーツ、いちご、 胡瓜、しそ、海苔 | 牛乳、 誕生会ケーキ |
| 22 土 | ミックスジュース | ホットドック、コロコロスープ、 マカロニサラダ、オレンジ | ○焼きおにぎり、 ロールパン、 じゃが芋、スパゲティ、 マヨネーズ | ウイナー、鶏肉、ツナ水煮缶 | オレンジ、玉葱、人参、キャベツ、 胡瓜、◎ミックスジュース | 麦茶、 焼きおにぎり |
| 24 月 |  振替休日  | | | | | |
| 25 火 | 飲むヨーグルト | ごはん、みそ汁(キャベツ・油揚げ)、 肉じゃが、小松菜の納豆和え、いよかん | じゃが芋、米、 ○食パン、砂糖 | ○牛乳、豚肉、○チーズ、納豆、 油揚げ、○ベーコン、かつお節、 ◎ヨーグルト | いよかん、玉葱、小松菜、もやし、人参、 キャベツ、○玉葱、しらたき、えのき茸、 ○ピーマン、グリーンピース(冷凍)、 ひじき、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、○ホットケーキミックス、 片栗粉、油、○砂糖、○油、 砂糖、ごま油、ごま | ○牛乳、すずき、卵、 ○きな粉、◎豆乳 | 白菜、りんご、もやし、葱、人参、 青梗菜、水菜、海苔、◎大根 | 牛乳、 きなこケーキ |
| 27 木 | のむヨーグルト | 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、 マヨネーズ、○ごま | 鶏肉、はんぺん、卵、○豚肉、 ベーコン、◎ヨーグルト | オレンジ、ブロッコリー、キャベツ、 玉葱、人参 | 麦茶、 焼肉おにぎり |
| 28 金 | 豆乳、 バナナチップス | 根菜カレー、福神漬け、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、 ドレッシング、 ○グラニュー糖 | ○牛乳、豚肉、 ダイスチーズ、○卵、◎豆乳 | パイナップル、キャベツ、玉葱、白菜、 大根、蓮根、ごぼう、人参、胡瓜、 福神漬、しめじ、コーン(冷凍)、 赤ピーマン、黄ピーマン、◎バナナ(乾果) | 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 | 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 | 551kcal | 22.0g | 17.1g | 241mg | 2.4mg | 187μg | 0.30mg | 0.34mg | 20mg |
| 3歳未満児 | 522kcal | 20.9g | 16.2g | 225mg | 2.3mg | 198μg | 0.28mg | 0.31mg | 21mg |

☆ 今月の行事食 ☆

- 3日: 節分
- 5日: 第五の日(昆布おにぎり又はのりたまごおにぎりの選択)
- 6日: 精進料理・初午
- 14日: パレンタインデー
- 21日: 誕生会

・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。
※第五の日 昆布おにぎり又はのりたまごおにぎりのどちらかを選んでもらいます。

