

令和7年 2月 昼食献立表

社会福祉法人多摩養育園
光明高倉保育園

日付	10時おやつ	献立	材 料 名			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	
01 土	牛乳	御飯、すき焼き風煮物、小松菜とコーンのごま和え、バナナ、みそ汁(麩・わかめ)	米、○食パン、しらたき、○卵抜きマヨネーズ、焼ふ、砂糖	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○たらこ、ごま	バナナ、こまつな、はくさい、にんじん、ねぎ、コーン(冷凍)、カットわかめ	たらまヨトースト、牛乳
02 日	牛乳	ベーコンピラフ、お魚ナゲット、ほうれん草のサラダ、オレンジ、かぶのスープ	○さつまいも、米、フレンチドレッシング(分離型)、油	○牛乳、○牛乳、魚ナゲット、○スライスチーズ、ベーコン、ツナ油漬缶、バター	オレンジ、ほうれん草、にんじん、むきたまねぎ、かぶ、コーン(冷凍)、かぶ・葉、グリーンピース(冷凍)	さつま芋のチーズはさみ焼き、牛乳
03 月	牛乳、野菜スティック	やこめごはん、赤魚の煮つけ、ブロッコリーのごまあえ、バナナ、みそ汁(ほうれん草・麩)	米、○ホットケーキ粉、○油、三温糖、手まり麩、○砂糖、砂糖	○牛乳、○牛乳、あかうお、○豆乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、だいたいず水煮缶詰、○こしあん(生)、すりごま	バナナ、ブロッコリー、○にんじん、にんじん、ほうれん草、コーン(冷凍)、ひじき、干しいたけ	鬼さんホットケーキ、牛乳
04 火	プチダノン	ハヤシライス、ポテトサラダ、りんご、はくさいスープ	米、じゃがいも 乱切りカット 冷凍、○板こんにやく、マヨネーズ、油	○牛乳、豚肉(もも)、○はんぺん、○ウインナー、○プチダノン	りんご、○だいいん、むきたまねぎ、にんじん、はくさい、マッシュルーム缶、きゅうり、コーン(冷凍)、しめじ	おでん、牛乳
05 水	牛乳、野菜スティック	黒糖ロール、スペイン風オムレツ、キャベツのサラダ、パイナップル、マカロニスープ	黒糖ロール、○米、フレンチドレッシング(分離型)、マカロニ、油	○牛乳、卵、○高野豆腐、豆乳、○でんぶ	パイナップル、むきたまねぎ、キャベツ、トマト、根切りもやし、○きゅうり、○きゅうり、ピーマン、エリンギ、○焼きのり、○かんぴょう(乾)、カットわかめ	太巻き、麦茶
06 木	牛乳	いなりずし(精進料理)、さつまいものごま味噌煮、すいとん、いちご	さつまいも、米、○ロールパン、小麦粉、○グラニュー糖、○油、砂糖	○牛乳、油揚げ(甘煮)、○きな粉、白みそ、油揚げ、すりごま、ごま	いちご、こんぶ(だし用)、はくさい、だいいん、にんじん、しめじ、だいいん(たくあん)、干しいたけ	選べる揚げパン、ジョア
07 金	バナナ	チャンポン麺、餃子、海藻サラダ、みかん	焼きそばめん、○食パン、○卵抜きマヨネーズ、フレンチドレッシング(分離型)、ごま油	○牛乳、豆乳、ぎょうざ(冷凍)、豚肉(ばら)、ツナ油漬缶、いか	みかん、○バナナ、きゅうり、根切りもやし、チンゲンサイ、にんじん、○コーン缶、たけのこ(ゆで)、ねぎ、カットわかめ	コーンマヨトースト、牛乳、教育昆布
08 土	牛乳	クリームスパゲティ、あんぱんまんポテト、コーンサラダ、グレープフルーツ、オニオンスープ	スパゲティ、フレンチドレッシング(分離型)、小麦粉	○牛乳、○牛乳、牛乳、生クリーム、ツナ油漬缶	グレープフルーツ、キャベツ、むきたまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、コーン(冷凍)、赤ピーマン	肉まん、牛乳
09 日	牛乳	クワッサン、タンドリーチキン、カリフラワーとコーンのサラダ、キウイフルーツ、おくらスープ	クワッサン、○お好み焼き粉、フレンチドレッシング(乳化型)、○油	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、○豚肉(肩ロース)、○干しえび、○かつお節	キウイフルーツ、にんじん、カリフラワー、コーン(冷凍)、ブロッコリー、○キャベツ、オクラ、にんにく、○あおのり	お好み焼き、牛乳
10 月	牛乳、野菜スティック	ジャージャー麺、牛乳、蒸しシューマイ、三色ナムル、いちご	ゆで中華めん、三温糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、○牛乳、牛乳、豚ひき肉、米みそ(甘みそ)、ごま	いちご、根切りもやし、にんじん、むきたまねぎ、○にんじん、ほうれん草(冷凍)、ほうれん草、きゅうり、ピーマン	ワッフル、牛乳
11 火	プチダノン	わかめ御飯、鶏のから揚げ、三色お浸し、みかん、みそ汁(玉ねぎ・あげ)	米、○小麦粉、○上新粉、○粉糖、片栗粉、油	○牛乳、鶏もも肉、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○きな粉、○ごま、○プチダノン	みかん、ほうれん草、根切りもやし、むきたまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	きな粉のボールクッキー、牛乳
12 水	牛乳、きらず揚げ	食パン(ジャム付き)、マカロニグラタン、コロコロサラダ、バナナ、わかめスープ	食パン、○ぎょうざの皮、マカロニ、油、パン粉、砂糖	○牛乳、○調製豆乳、鶏もも肉、○とろけるチーズ、ピザ用チーズ、○魚肉ソーセージ	バナナ、にんじん、むきたまねぎ、ほうれん草、だいいん、きゅうり、いちごジャム、○むきたまねぎ、コーン(冷凍)、ねぎ、カットわかめ	簡単ピザ、まめびよ
13 木	牛乳	えのき御飯、カレーの煮つけ、大根サラダ、オレンジ、みそ汁(白菜・ねぎ)	米、○油、三温糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、かれない、米みそ(甘みそ)、油揚げ(油抜き)	オレンジ、○れんこん、だいいん、にんじん、はくさい、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	れんこんチップ、牛乳
14 金	バナナ	ぶどうパン、鶏の照り焼き、マカロニサラダ、いちご、キャベツのスープ	○お米deガトーショコラ、ぶどうパン、卵抜きマヨネーズ、マカロニ、砂糖、油、○粉糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ハム	○バナナ、いちご、きゅうり、キャベツ、むきたまねぎ、にんじん、コーン缶	ハートのガトーショコラ、牛乳、教育昆布
15 土	牛乳	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、○卵抜きマヨネーズ、卵抜きマヨネーズ、ごま油	○牛乳、牛乳、鶏もも肉、ほたて貝柱水煮缶、かまぼこ、○たらこ	バナナ、だいいん、キャベツ、きゅうり、にんじん、根切りもやし、コーン缶	たらまヨトースト、麦茶
16 日	牛乳	オムライス、イタリアンサラダ、りんご、きのこスープ	○さつまいも、米、○水あめ、フレンチドレッシング(乳化型)、○油、○砂糖、油	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、チーズ、ウインナー、○黒ごま	りんご、むきたまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、しめじ	大学芋、牛乳
17 月	牛乳、きらず揚げ	やこめごはん、赤魚の煮つけ、ブロッコリーのごまあえ、バナナ、みそ汁(ほうれん草・麩)	米、○小麦粉、○砂糖、三温糖、手まり麩、砂糖	○牛乳、○牛乳、あかうお、○バター、○卵、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、だいたいず水煮缶詰、すりごま	バナナ、ブロッコリー、にんじん、ほうれん草、コーン(冷凍)、ひじき、干しいたけ	マドレーヌ、牛乳
18 火	プチダノン	ハヤシライス、ポテトサラダ、りんご、はくさいスープ	米、じゃがいも 乱切りカット 冷凍、○板こんにやく、マヨネーズ、油	○牛乳、豚肉(もも)、○はんぺん、○ウインナー、○プチダノン	りんご、○だいいん、むきたまねぎ、にんじん、はくさい、マッシュルーム缶、きゅうり、コーン(冷凍)、しめじ	おでん、牛乳
19 水	牛乳、野菜スティック	黒糖ロール、スペイン風オムレツ、キャベツのサラダ、パイナップル、マカロニスープ	黒糖ロール、○米、フレンチドレッシング(分離型)、マカロニ、油	○牛乳、卵、○高野豆腐、豆乳、○でんぶ	パイナップル、むきたまねぎ、キャベツ、トマト、根切りもやし、○きゅうり、○きゅうり、ピーマン、エリンギ、○焼きのり、○かんぴょう(乾)、カットわかめ	太巻き、麦茶
20 木	牛乳	いなりずし(精進料理)、さつまいものごま味噌煮、すいとん、いちご	さつまいも、米、○ロールパン、小麦粉、○グラニュー糖、○油、砂糖	○牛乳、油揚げ(甘煮)、鶏もも肉、○きな粉、白みそ、油揚げ、すりごま、ごま	いちご、こんぶ(だし用)、はくさい、だいいん、にんじん、しめじ、だいいん(たくあん)、干しいたけ	選べる揚げパン、ジョア
21 金	バナナ	ラーメンバイキング(幼児3種乳児2種)、餃子、海藻サラダ、みかん	ゆで中華めん、○ケーキ、フレンチドレッシング(分離型)	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ぎょうざ(冷凍)、ツナ油漬缶、赤みそ	みかん、○バナナ、きゅうり、キャベツ、にんじん、ねぎ、にら、カットわかめ	お誕生日ケーキ(純組はホットケーキ)、牛乳、教育昆布
22 土	牛乳	御飯、すき焼き風煮物、小松菜とコーンのごま和え、バナナ、みそ汁(麩・わかめ)	米、しらたき、焼ふ、砂糖	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	バナナ、こまつな、はくさい、にんじん、ねぎ、コーン(冷凍)、カットわかめ	肉まん、牛乳
23 日	牛乳	わかめうどん、ウインナーの天ぷら、ほうれん草の磯和え、キウイフルーツ	ゆでうどん、○焼ふ、○砂糖、油、小麦粉	○牛乳、○牛乳、ウインナー、鶏もも肉(皮付き)、○バター、油揚げ	キウイフルーツ、ほうれん草、にんじん、むきたまねぎ、のり佃煮、カットわかめ、あおのり	お麩ラスク(ココア)、牛乳
24 月	牛乳、野菜スティック	御飯、たらちりソース風、きゅうりとホタテのサラダ、いちご、チンゲンサイスープ	米、油、マヨネーズ、砂糖、片栗粉	○牛乳、○牛乳、たら、ほたて貝柱水煮缶	いちご、トマト、ねぎ、きゅうり、○にんじん、チンゲンサイ、にんじん、コーン(冷凍)	ワッフル、牛乳
25 火	プチダノン	わかめ御飯、鶏のから揚げ、三色お浸し、みかん、みそ汁(玉ねぎ・あげ)	米、○小麦粉、○上新粉、○粉糖、片栗粉、油	○牛乳、鶏もも肉、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○きな粉、○ごま、○プチダノン	みかん、ほうれん草、根切りもやし、むきたまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	きな粉のボールクッキー、牛乳
26 水	牛乳、きらず揚げ	食パン(ジャム付き)、マカロニグラタン、コロコロサラダ、バナナ、わかめスープ	食パン、○ぎょうざの皮、マカロニ、油、パン粉、砂糖	○牛乳、○調製豆乳、鶏もも肉、○とろけるチーズ、ピザ用チーズ、○魚肉ソーセージ	バナナ、にんじん、むきたまねぎ、ほうれん草、だいいん、きゅうり、いちごジャム、○むきたまねぎ、コーン(冷凍)、ねぎ、カットわかめ	簡単ピザ、まめびよ
27 木	牛乳	えのき御飯、カレーの煮つけ、大根サラダ、オレンジ、みそ汁(白菜・ねぎ)	米、○油、三温糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、かれない、米みそ(甘みそ)、油揚げ(油抜き)	オレンジ、○れんこん、だいいん、にんじん、はくさい、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	れんこんチップ、牛乳
28 金	バナナ	ふりかけ御飯、チーズハンバーグ(選べるソース)、ほうれん草のソテー、果物盛り合わせ、コーンポタージュ	米、○お米deガトーショコラ、油、パン粉、片栗粉	○牛乳、牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵抜きベーコン、スライスチーズ	○バナナ、むきたまねぎ、ほうれん草、クリームコーン缶、みかん缶、バナナ、コーン(冷凍)、にんじん、さくらんぼ缶	お米deガトーショコラ、牛乳、教育昆布

☆ 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 544kcal	21.6g	18.0g	294mg	2.5mg	260 μg	0.36mg	0.40mg	43mg
3歳未満児 458kcal	18.6g	16.3g	299mg	2.0mg	227 μg	0.30mg	0.40mg	34mg

献立は仕入れの都合で変更することがあります。ご了承ください。



2月2日は節分です。季節の変わり目には邪気が生じると考えられており、邪気を追い払うために豆まきをし、一年の無病息災を願います。高倉保育園では3日に豆まきを行います。「鬼は外、福は内」と大きな声で元気に豆まきをしましょう。空気の乾燥で風邪などが流行っていますが、いろいろな食材を食べて健康的な体を作り、元気に過ごしましょう。太字に下線を引いてあるメニューが道組の誕生月の子のリクエストメニューです。