

令和8年 2月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第七こども園

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	
2月	豆乳	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	さつまいも、小麦粉、砂糖 米、三温糖、○小麦粉	油揚げ、すりごま 白みそ、ごま ◎豆乳	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	麦茶 かぼちゃグラタン
3火	牛乳 蒸しいも	鬼っこ御飯、わかめと豆腐のすまし汁 鶏むね肉の黒ゴマ揚げ ブロッコリーと蓮根のツナ和え、りんご	米、○カステラ、○ココア マヨドレ、片栗粉、油 砂糖、◎さつまいも	◎牛乳、鶏むね肉、ツナ、豆腐 チーズ、黒ごま、○ホイップクリ ーム ○小魚、○豆乳	りんご、にんじん、れんこん ブロッコリー、焼きのり、みつば あおのり、カットわかめ	豆乳 おにっこ食パン 小魚
4水	ジョア バナナチップス	ご飯、芋煮 ぶりの照焼き 小松菜のごま和え、パイナップル	米、○フランスパン 里芋、○砂糖、○ココア 三温糖、しらたき、砂糖	◎牛乳、ぶり 豚肉、すりごま ◎ジョア	パイナップル、こまつな、だいこん ねぎ、にんじん、コーン缶、まいたけ 椎茸、◎バナナチップス	牛乳 ココアラスク
5木	豆乳 きゅうりスティック	たらこスパゲティ、牛乳 照り焼きチキン トマトとコーンサラダ、オレンジ	スパゲティ、○米 バター、三温糖 ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き) たらこ、○鶏もも肉 ◎調製豆乳	オレンジ、コーン缶、ブロッコリー、ミニトマト きゅうり、○ごぼう、○にんじん、◎きゅうり ○いんげん、刻みのり、○干し椎茸	麦茶 五目ご飯
6金	のむヨーグルト	玄米御飯、のっぺい汁 鮭の香り味噌焼き 切干大根サラダ、キウイフルーツ	米、○ホットケーキミックス 里芋、発芽玄米、片栗粉 ○砂糖、砂糖、ごま油	さけ、○牛乳、ハム、○ベーコン ○とろけるチーズ、油揚げ、ごま みそ、◎ヨーグルト(ドリンク)	キウイフルーツ、だいこん、にんじん きゅうり、切り干しだいこん、ねぎ ごぼう、干しいたけ	牛乳 ベーコンチーズ 蒸しパン
7土	ジョア	塩やきそば、牛乳 ブロッコリーの胡麻マヨサラダ パイナップル	中華麺 マヨドレ、油	牛乳、えび、いか 鶏ささ身、すりごま ◎ジョア	ブロッコリー、はくさい パイナップル、きゅうり、にんじん	麦茶 こつぶっこ
9月	豆乳	御飯、みそ汁(里芋・葱) まぐろカツ スパゲティサラダ、りんご	里芋、◎さつまいも、○パター ン粉、スパゲティ、油、米 マヨドレ、○砂糖、小麦粉	◎牛乳、まぐろ、米みそ ハム、ごま ◎豆乳	りんご、たまねぎ、きゅうり キャベツ、にんじん、万能ねぎ	牛乳 おさつバター
10火	牛乳 蒸しいも	デミグラスドリア、コンソメスープ コーンバター オーロラサラダ、バナナ	米、◎さつまいも、○肉まん 油	豚肉、とろけるチーズ ◎豆乳、◎牛乳、ベーコン	マッシュルーム、人参、たまねぎ チンゲン菜、ブロッコリー、かぼちゃ バナナ、○こんぶ	豆乳 肉まん こんぶ
12木	豆乳 きゅうりスティック	御飯、はくさいのスープ ポークチャップ ポテトツナサラダ、キウイフルーツ	米、じゃがいも、マヨド レ、油、片栗粉、砂糖	◎牛乳、豚肉、ツナ油漬 ◎ホイップクリーム ◎豆乳	キウイフルーツ、たまねぎ、○バナナ はくさい、きゅうり、にんじん しめじ、万能ねぎ、◎きゅうり	牛乳 バナナクレープ
13金	のむヨーグルト	ロールパン、クリームシチュー 豆腐ナゲット カリカリベーコンサラダ、いちご	ロールパン、じゃがいも ○米、小麦粉、油 バター	豆腐ナゲット、牛乳 鶏もも肉、ベーコン ◎のむヨーグルト	いちご、たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、コーン缶	麦茶 おいなりさん
14土	ジョア	豚肉と小松菜のあんかけ焼きそば、牛乳 コーンサラダ バナナ	焼きそばめん、ごま油 ◎焼きおにぎり、砂糖 片栗粉、○グラニュー糖	牛乳、豚肉(ばら) ◎ジョア	バナナ、キャベツ、トマト、こまつな しいたけ、ねぎ、にんじん、コーン缶	麦茶 源氏パイ
16月	牛乳	焼き鳥丼、みそ汁(白菜) 友禅和え りんご	米、○ホットケーキミッ クス、○油、三温糖、ごま油 ○小麦粉、春雨	◎牛乳、鶏もも肉、米みそ ○ウインナー、油揚げ ◎豆乳	りんご、はくさい、キャベツ、にんじん たまねぎ、きゅうり 万能ねぎ、刻みのり	豆乳 ミニアメリカンドッグ
17火	豆乳 人参スティック	たらこスパゲティ、牛乳 照り焼きチキン トマトとコーンサラダ、オレンジ	スパゲティ、○米 バター、三温糖 ごま油	牛乳、鶏もも肉、たらこ ◎鶏もも肉、○いわし(煮干し) ◎調製豆乳	オレンジ、コーン缶、ブロッコリー、ミニトマト きゅうり、○ごぼう、○にんじん、○いんげん 刻みのり、○干し椎茸、◎にんじん	麦茶 五目ご飯 小魚
18水	ジョア バナナチップス	ご飯、芋煮 ぶりの照焼き 小松菜のごま和え、パイナップル	米、○フランスパン 里芋、○砂糖、○ココア 三温糖、しらたき、砂糖	◎牛乳、ぶり 豚肉、すりごま ◎ジョア	パイナップル、こまつな、だいこん ねぎ、にんじん、コーン缶、まいたけ 椎茸、◎バナナチップス	牛乳 ココアラスク
19木	豆乳 きゅうりスティック	玄米御飯、のっぺい汁 鮭の香り味噌焼き 切干大根サラダ、キウイフルーツ	米、○ホットケーキミックス 里芋、発芽玄米、片栗粉 ○砂糖、砂糖、ごま油	さけ、○牛乳、ハム、○チーズ ○ベーコン、油揚げ、米みそ ごま、◎調製豆乳	キウイフルーツ、だいこん、にんじん きゅうり、切り干しだいこん、ねぎ ごぼう、干しいたけ、◎きゅうり	牛乳 ベーコンチーズ 蒸しパン
20金	のむヨーグルト	チキンバーガー、かぶのスープ フライドポテト レタスのサラダ、いちご	バーガーパン、ポテト じゃがいも、油 マヨドレ、三温糖	鶏もも肉 ◎ホイップクリーム ◎ヨーグルト(ドリンク)	いちご、レタス、トマト、きゅうり ○もも缶、○パイン缶、にんじん しめじ、コーン缶	麦茶 パースデーババロア
21土	ジョア	和風スパゲティ、牛乳 ブロッコリーとハムのサラダ オレンジ	スパゲティ マヨドレ、オリーブ油	牛乳、ハム、豚肉(ばら) ◎ジョア	オレンジ、ミニブロッコリー、たまねぎ えのきたけ、こまつな コーン缶、刻みのり	麦茶 歌舞伎揚げ
24火	豆乳 人参スティック	御飯、みそ汁(里芋・葱) まぐろカツ スパゲティサラダ、りんご	米、里芋、油、スパゲ ティ ◎さつまいも、パン粉、○パ ター、マヨドレ	◎牛乳、まぐろ、米みそ ハム、ごま ◎調製豆乳	りんご、たまねぎ、きゅうり、キャベツ にんじん、万能ねぎ ○こんぶ、◎にんじん	牛乳 おさつバター こんぶ
25水	ジョア 蒸しいも	ロールパン、クリームシチュー 豆腐ナゲット カリカリベーコンサラダ、バナナ	パン、じゃがいも、小麦粉 ◎さつまいも、油、バター ○肉まん	◎調製豆乳、豆腐ナゲット 牛乳、鶏もも肉、ベーコン ◎ジョア	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、コーン缶	豆乳 肉まん
26木	豆乳 きゅうりスティック	御飯、はくさいのスープ ポークチャップ ポテトツナサラダ、キウイフルーツ	米、じゃがいも マヨドレ、油 片栗粉、砂糖	◎牛乳、豚肉、ツナ油漬 ◎ホイップクリーム ◎調製豆乳	キウイフルーツ、たまねぎ、○バナナ はくさい、きゅうり、にんじん しめじ、万能ねぎ、◎きゅうり	牛乳 バナナクレープ
27金	のむヨーグルト	わかめおにぎり コロケ カラフルサラダ、いちご	米、さつまいも マヨドレ、バター ○グラニュー糖	◎牛乳 ◎ヨーグルト(ドリンク)	いちご、にんじん コーン缶、かぼちゃ、ブロッコリー	牛乳 手作り源氏パイ
28土	ジョア	ソース焼きそば、牛乳 パンパンジーサラダ オレンジ	焼きそばめん マヨドレ、油、砂糖	牛乳、豚肉、鶏ささ身 米みそ、すりごま ◎ジョア	オレンジ、キャベツ、もやし、にんじん たまねぎ、きゅうり、ピーマン カットわかめ、あおのり	麦茶 かぼちゃグラタン

《今月の食育予定》

☆ 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

- ・ 1日 精進料理の献立になっています。
- ・ 3日 節分のメニューになっています。
- ・ 13日 この午のため、おやつでお稲荷さんを食べます。
- ・ 27日 お弁当給食です。(愛組・乳児組)

* 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 *

