

令和7年2月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第八こども園

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	
01土	まめびよ 	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、さといも(冷凍)、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、豆腐、油揚げ	キャベツ、バナナ、大根、ねぎ、人参、胡瓜、塩こんぶ	牛乳、カエデの実
03月	豆乳、バナナ チップス	《 精進料理 》おいなりさん、すいとん汁、さつまいものごまみそ煮、みかん	米、さつまいも、○クレープの皮、小麦粉、三温糖	○牛乳、油揚げ、白みそ、油揚げ、ごま、ごま、◎調製豆乳	みかん、白菜、○いちご、大根、人参、しめじ、だいこん(たくあん)、干し椎茸、◎バナナ(乾果)	牛乳、いちごカスタードクレープ
04火	ヤクルト、人参スティック	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、さといも(冷凍)、○欧風マヨネーズ、糸こんにゃく、砂糖、ごま油	○牛乳、さば、○ツナ油漬缶、豆腐、豚肉(もも)、さつまいも、淡色みそ、油揚げ、◎ヤクルト	りんご、大根、人参、ごぼう、切り干しだいこん、ねぎ、○玉ネギ、いんげん、ゆず果皮、干し椎茸、◎人参	牛乳、ツナサンド
05水	豆乳、大根スティック	《 世界の料理:インド 》チャウミン、ワンタンスープ、ささみのサラダ、キウイフルーツ	蒸し中華めん、○じゃが芋、○油、○小麦粉、ドレッシング、○砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、鶏ささ身、○淡色みそ、◎調製豆乳	キャベツ、キウイフルーツ、ブロッコリー、人参、玉ネギ、ピーマン、チンゲンサイ、もやし、ねぎ、胡瓜、カットわかめ、◎大根	牛乳、みそポテト
06木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	《 初午 》こぎつねご飯、みそ汁(さつまいも・水菜)、鮭の香味焼き、白菜とじゃこの青じそ和え、バナナ	米、さつまいも、○小麦粉、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、鮭、○卵、油揚げ、○バター、鶏ひき肉、しらす干し、みそ、◎のむヨーグルト	バナナ、白菜、もやし、こまつな、玉ネギ、人参、水菜、ねぎ、○レモン果汁、干し椎茸、◎胡瓜	牛乳、マドレーヌ
07金	豆乳、おしゃぶり昆布	ごはん、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	○牛乳、鶏もも肉、豆腐、ほたて貝柱水煮缶、みそ、◎調製豆乳	大根、いよかん、ブロッコリー、胡瓜、なめこ、ねぎ、人参、しょうが、にんにく、◎こんぶ	幼児牛乳、いちご蒸しケーキ
08土	まめびよ	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	スパゲティ、欧風マヨネーズ、砂糖、油	○牛乳、豚ひき肉、牛乳、ハム	キャベツ、コーン、玉ネギ、オレンジ、ホールトマト、人参、胡瓜	牛乳、キャラメルソフトパン
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、バナナ	じゃが芋、米、○食パン、白滝、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、○とろけるチーズ、挽きわり納豆、油揚げ、○ベーコン、みそ、かつお節、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	玉ネギ、バナナ、こまつな、もやし、人参、キャベツ、○玉ネギ、えのきたけ、○ピーマン、グリーンピース、ひじき、カットわかめ	牛乳、ピザトースト
11火		☆☆ 建国記念の日 ☆☆				
12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、○ホットケーキ粉、片栗粉、油、○砂糖、○油、砂糖、ごま油	○牛乳、すずき、卵、○きな粉、ごま、◎調製豆乳	白菜、りんご、もやし、ねぎ、人参、チンゲンサイ、水菜、刻みのり、◎大根	牛乳、きなこケーキ
13木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	《 世界の料理:インド 》ロールパン、ジュリアンスープ、 タンドリーチキン 、はんぺんのサラダ、オレンジ	パン、○米、欧風マヨネーズ	鶏もも肉、はんぺん、卵、ツナ水煮缶、○豚肉、ベーコン、ヨーグルト(無糖)、○ごま、◎のむヨーグルト	オレンジ、キャベツ、ブロッコリー、人参、玉ネギ、胡瓜、にんにく、◎胡瓜	麦茶、焼肉おにぎり
14金	豆乳、バナナチップス	《 バレンタイン 》ハートのハンバーグカレー、福神漬、白菜としめじのスープ、カラフルサラダ、いちご	米、フレンチドレッシング(乳化型)、○グラニュー糖、○粉糖	○牛乳、豚ひき肉、プロセスチーズ、牛乳、○卵、◎調製豆乳	玉ネギ、キャベツ、いちご、白菜、人参、胡瓜、トマト、しめじ、コーン、福神漬、赤ピーマン、黄ピーマン、◎バナナ(乾果)	牛乳、ハートのココアパイ
15土	まめびよ	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	中華めん、ごま油、片栗粉、砂糖	○牛乳、調製豆乳、豚肉、えび(むき身)、なると、ツナ油漬缶、ごま	もやし、バナナ、白菜、チンゲンサイ、筍、ねぎ、人参、カットわかめ	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、○クレープの皮、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉、かまぼこ、みそ、ごま、◎調製豆乳	玉ネギ、もやし、ほうれん草、オレンジ、白菜、人参、○いちご、えのきたけ、万能ねぎ、みつ菜、刻みのり、◎こんぶ	牛乳、いちごカスタードクレープ
18火	ヤクルト、人参スティック	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、さといも(冷凍)、○欧風マヨネーズ、糸こんにゃく、砂糖、ごま油	○牛乳、さば、○ツナ油漬缶、豆腐、豚肉(もも)、さつまいも、淡色みそ、油揚げ、◎ヤクルト	りんご、大根、人参、ごぼう、切り干しだいこん、ねぎ、○玉ネギ、いんげん、ゆず果皮、干し椎茸、◎人参	牛乳、ツナサンド
19水	豆乳、大根スティック	あんかけ焼きそば、ワンタンスープ、ささみのサラダ、キウイフルーツ	蒸し中華めん、○じゃが芋、ドレッシング、ごま油、○油、片栗粉	○牛乳、豚肉、鶏ささ身、えび(むき身)、○ウインナー、なると、◎調製豆乳	キウイフルーツ、白菜、キャベツ、ブロッコリー、○玉ネギ、人参、玉ネギ、筍、チンゲンサイ、ねぎ、○トマト、胡瓜、干し椎茸、カットわかめ、◎大根	《 世界の料理:インド 》牛乳、じゃがいものサブジ
20木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	ごはん、みそ汁(さつまいも・水菜)、鶏肉の香味焼き、白菜とじゃこの青じそ和え、バナナ	米、さつまいも、○小麦粉、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、○卵、○バター、しらす干し、みそ、◎のむヨーグルト	バナナ、白菜、もやし、こまつな、玉ネギ、人参、水菜、ねぎ、○レモン果汁、◎胡瓜	牛乳、マドレーヌ
21金	豆乳、食べる小魚	《 誕生会 》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、ドレッシング、砂糖、油	○牛乳、ヨーグルト(無糖)、たらこ、○ホイップクリーム、ツナ油漬缶、ウインナー、バター、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	ホールトマト、ブロッコリー、玉ネギ、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、刻みのり	牛乳、誕生ケーキ※純組はホットケーキ
22土	まめびよ	ホットドック、コロコロスープ、パスタサラダ、オレンジ	○焼きおにぎり、パン、じゃが芋、マカロニスパゲティ、欧風マヨネーズ	ウインナー、鶏もも肉、ツナ水煮缶	オレンジ、玉ネギ、人参、キャベツ、胡瓜	麦茶、焼きおにぎり
24月		☆☆ 天皇誕生日の振替休日 ☆☆				
25火	ヤクルト、人参スティック	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、バナナ	じゃが芋、米、○食パン、白滝、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、○とろけるチーズ、挽きわり納豆、油揚げ、○ベーコン、みそ、かつお節、◎ヤクルト	玉ネギ、バナナ、こまつな、もやし、人参、キャベツ、○玉ネギ、えのきたけ、○ピーマン、グリーンピース、ひじき、カットわかめ、◎人参	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、○ホットケーキ粉、片栗粉、油、○砂糖、○油、砂糖、ごま油	○牛乳、すずき、卵、○きな粉、ごま、◎調製豆乳	白菜、りんご、もやし、ねぎ、人参、チンゲンサイ、水菜、刻みのり、◎大根	牛乳、きなこケーキ
27木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	《 世界の料理:インド 》ロールパン、ジュリアンスープ、 シーケパブ 、マカロニサラダ、オレンジ	パン、○米、マカロニスパゲティ、欧風マヨネーズ	豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ水煮缶、○豚肉、ベーコン、○ごま、◎のむヨーグルト	玉ネギ、オレンジ、キャベツ、人参、胡瓜、レモン果汁、パセリ、◎胡瓜	麦茶、焼肉おにぎり
28金	豆乳、バナナチップス	《 世界の料理:インド 》バターチキンカレー、白菜としめじのスープ、カラフルサラダ、パイナップル	米、フレンチドレッシング(乳化型)、○グラニュー糖、砂糖、油	○牛乳、鶏もも肉、生クリーム、プロセスチーズ、○卵、バター、◎調製豆乳	ホールトマト、パイナップル、玉ネギ、キャベツ、白菜、人参、胡瓜、しめじ、コーン、赤ピーマン、黄ピーマン、◎バナナ(乾果)	牛乳、手作り源氏パイ

☆食材の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

《世界の料理》

今月は**インド**です！インドは国土面積が広く、たくさんの宗教や民族が存在しています。地域によって味付けや使う食材は様々ですが、基本的にスパイスを多用する料理が多いのが特徴です。カレーやナン、タンドリーチキンなどは日本でも馴染みやすいですね。園では辛みを抑えて子どもでも食べやすいようにアレンジします。どんな料理がでるかお楽しみに☆

☆ 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	520kcal	22.0g	19.2g	210mg	1.9mg	168μg	0.33mg	0.37mg	36mg
3歳未満児	480kcal	20.4g	17.7g	243mg	2.4mg	149μg	0.30mg	0.34mg	31mg

