

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	
2月	豆乳(いちご)	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	さつま芋、小麦粉、砂糖 米、○ホットケーキミックス 油、三温糖、○小麦粉	○牛乳、油揚げ、すりごま ○ウインナー、白みそ、ごま ◎豆びよ(いちご)	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
3火	豆乳 干しいも	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、◎蒸し切干しいも	○牛乳、鶏むね肉、ツナ、豆腐 チーズ、黒ごま、○ホイップ ○いわし(煮干し)、◎調製豆乳	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	牛乳 おにっこカステラ 小魚
4水	のむヨーグルト	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 ○粉チーズ、○ごま ◎ヨーグルト(ドリンク)	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 しいたけ、○あおのり	牛乳 ココアフレンチトースト
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	豆乳(バナナ)	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、◎豆びよ(バナナ)	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	きつねうどん、牛乳 しゅうまい、ブロッコリーの胡麻マヨサラダ パイナップル	ゆでうどん マヨドレ ○大学いも	牛乳、油揚げ(甘煮) 鶏ささ身、すりごま ◎ジョア、しゅうまい	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 大学いも
9月	豆乳(いちご)	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、○さつま芋、○バター パン粉、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、卵、ごま ◎豆びよ(いちご)	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 干しいも	ロールパン、クリームシチュー チキンナゲット カリカリベーコンサラダ、バナナ	ロールパン、◎切干しいも じゃがいも、バター、小麦粉 ○強力粉、○小麦粉、○砂糖	チキンナゲット、牛乳 鶏もも肉、◎牛乳、ベーコン ○調製豆乳、○みそ	バナナ、たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、コーン缶 ○なす、○こんぶ	豆乳 なすのおやき こんぶ
12木	のむヨーグルト	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 ◎ヨーグルト(ドリンク)	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	牛乳 バナナクレープ
13金	豆乳(バナナ)	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、いちご	米、さつまいも マヨドレ、バター ○米	豚ひき肉、チーズ ベーコン、○いなりあげ ◎豆びよ(バナナ)	たまねぎ、いちご、にんじん、コーン缶 かぼちゃ、ブロッコリー、チンゲンサイ マッシュルーム、グリーンピース	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 ポイルウインナー、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、ウインナー	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 手作り源氏パイ
16月	豆乳(いちご)	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 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 ◎豆びよ(いちご)	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	牛乳 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	のむヨーグルト	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 ○粉チーズ、○ごま ◎ヨーグルト(ドリンク)	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 しいたけ、○あおのり	牛乳 ココアフレンチトースト
19木	豆乳 きゅうりスティック	ハンバーガー、大きなかぶのスープ フライドポテト レタスのサラダ、いちご	ハンバーガーパン ポテトフライ、油 三温糖	豚ひき肉 ○ホイップクリーム ◎調製豆乳	いちご、レタス、トマト、きゅうり、玉ねぎ ○もも缶、○パイン缶、にんじん しめじ、コーン缶、◎きゅうり、かぶ	麦茶 パースデーババロア
20金	豆乳(バナナ)	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、◎豆びよ(バナナ)	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
21土	ジョア	和風スパゲティ、牛乳 ミートボール、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 ○肉まん	牛乳、ハム、豚肉(ばら) ◎ジョア、ミートボール	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 肉まん
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 ◎さつま芋、パン粉、○砂糖 小麦粉、○バター、マヨドレ	○牛乳、まぐろ、米みそ ハム、卵、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	のむヨーグルト	ロールパン、クリームシチュー チキンナゲット カリカリベーコンサラダ、バナナ	パン、じゃがいも、小麦粉 ○強力粉、○小麦粉、油 ○砂糖、バター、○ココア	○調製豆乳、チキンナゲット 牛乳、鶏もも肉、ベーコン ◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、コーン缶、○なす	豆乳 なすのおやき
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	豆乳(バナナ)	ベーコンピラフ、わかめスープ コロッケ 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 ベーコン ◎豆びよ(バナナ)	いちご、たまねぎ、にんじん コーン缶、かぼちゃ、ブロッコリー 青梗菜、カットわかめ	牛乳 手作り源氏パイ
28土	ジョア	ソース焼きそば、牛乳 スティックチーズ 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 ○せんべい	牛乳、豚肉、鶏ささ身 米みそ、チーズ、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 歌舞伎揚げ

☆ 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	540kcal 21.5g 19.7g 202mg 2.30mg 177μg 0.37mg 0.35mg 42mg
3歳未満児	505kcal 20.9g 18.6g 237mg 2.60mg 147μg 0.36mg 0.36mg 33mg

* 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 *

《今月の食育予定》

- ・ 2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。
- ・ 10日 和組がみそ作りを行います。
- ・ 13日 二の午のため、おやつでお稲荷さんを食べます。
- ・ 19日 誕生会絵本メニューになっています。
- ・ 27日 お弁当給食(和・愛・心・善)です。

※毎週金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。



～2/7成長展～

調理室からは誕生会メニューの掲示を行います。
絵本総選挙第1位の誕生会メニューの絵本の試食も
行います。ぜひ見に来て下さいね♪

