

令和8年 2月 納食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第二保育園

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		
2月	豆乳 バナナチップ	牛丼、みそ汁(ねぎ・わかめ) ほうれん草とえのきの海苔和え りんご	米、○コーンフレーク、しらたき、三温糖、焼ふ	○牛乳、牛肉(もも)、米みそ(甘みそ)、○豆乳	りんご、ほうれんそう(冷凍)、たまねぎ、にんじん、えのき(冷凍)、ねぎ(冷凍)、刻みのり、カットわかめ、○バナナ(乾果)		牛乳 コーンフレーク
3火	牛乳	御飯、けんちん汁 ししゃもフライ、ブロッコリーのごまマヨサラダ いちご	米、マヨドレ、油、さといも(冷凍)	○豆乳、ししゃもフライ、○ホイップクリーム、木綿豆腐(冷凍)、○いわし(煮干し)、すりごま、○牛乳	いちご、にんじん、きゅうり、だいこん、ねぎ(冷凍)、ごぼう		豆乳 鬼さんカステラ 食べる小魚
4水	豆乳	わかめうどん、お魚ナゲット キャベツとささみのサラダ バナナ	冷凍うどん、○三温糖、揚げ玉、三温糖、ごま油	○牛乳、お魚ナゲット、鶏もも肉、鶏さ身パウチ、○バター、ごま、○豆乳	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、○かぼちゃ(冷凍)、きゅうり、カットわかめ		牛乳 かぼちゃケーク
5木	牛乳	キャロットパン、レタススープ タンドリーカジキ、ツナの香味サラダ スティックチーズ	コロコロパン(人参)、○米、○天かす	かじき、ステックチーズ、ヨーグルト(無糖)、ツナ油漬パウチ、○ごま、○かつお節、○牛乳	にんじん、レタス、きゅうり、コーン紙パック、○あおのり		麦茶 たぬきごはん
6金	豆乳 人参スティック	御飯、もずくのすまし汁 鶏肉のみそマヨ焼き、納豆の野菜和え みかん	米、○小麦粉、○グラニュー糖、マヨドレ、三温糖	○牛乳、鶏もも肉、○バター、挽きわり納豆、かまぼこ、米みそ(甘みそ)、○卵、かつお節、すりごま、○豆乳	みかん、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、えのき(冷凍)、万能ねぎ(冷凍)、もずく、ひじき、○にんじん		牛乳 スティックマドレーヌ
7土	豆乳	クリームスパゲティ、ミニオムレツ コーンサラダ グレープフルーツ	スパゲティー、フレンチドレッシング(分離型)	○牛乳、ふんわりブレーンオムレツ、牛乳、生クリーム、ツナ油漬パウチ、○豆乳	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、しめじ		牛乳 ミニメロンパン
9月	豆乳 バナナチップ	おいなりさん、すいとん汁 さつまいものごまみそ煮 オレンジ	米、さつまいも、○あづきロール、すいとん粉、三温糖	○牛乳、油揚げ(甘煮)、きざみ油揚げ(冷凍)、米みそ(甘みそ)、ごま、すりごま、○豆乳	こんぶ(だし用)、オレンジ、はくさい(冷凍)、だいこん、にんじん、しめじ(冷凍)、たくあん(みじん)、干しあじ(冷凍)、○バナナ(乾果)		牛乳 あづきロール
10火	牛乳	御飯、豆腐スープ 八宝菜、コロコロ大根サラダ グレープフルーツ	米、○米、片栗粉、ごま油	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐(冷凍)、○えび(むき身)、○牛乳	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり、たまねぎ、○たまねぎ、ねぎ(冷凍)、○にんじん、たけのこ(細切り)、○ビーマン、○コーン紙パック、○おしゃぶりこんぶ、干しあじ(冷凍)スライス		麦茶 エビピラフ こんぶ
12木	牛乳	御飯、みそ汁(白菜・ねぎ) 松風焼き、ほうれん草のおかか和え りんご	米、○カラメルソース、パン粉、三温糖	○豆乳、鶏ひき肉、○牛乳、しおり豆腐、米みそ(甘みそ)、卵、ごま、かつお節、○牛乳	りんご、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、ねぎ(冷凍)、はくさい(冷凍)		豆乳 プリン ウエハース
13金	豆乳 きゅうりスティック	ブティプランパン、きのこスープ 鶏肉のオレンジ焼き、かぼちゃのサラダ バナナ	ブティプラン、マヨドレ	○牛乳、鶏もも肉、○豆乳	バナナ、かぼちゃ(冷凍)、きゅうり、しめじ(冷凍)、えのき(冷凍)、マーマレード、コーン紙パック、○きゅうり		牛乳 お米deガトーショコラ
14土	豆乳	あんかけ焼きそば、チキンミートボール 温野菜サラダ オレンジ	蒸し中華めん、マヨドレ、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、かまぼこ、○豆乳	オレンジ、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、もやし		牛乳 季節のパン
16月	豆乳	牛丼、みそ汁(ねぎ・わかめ) ほうれん草とえのきの海苔和え りんご	米、○コーンフレーク、しらたき、三温糖、焼ふ	○牛乳、牛肉(もも)、米みそ(甘みそ)、○豆乳	りんご、ほうれんそう(冷凍)、たまねぎ、にんじん、えのき(冷凍)、ねぎ(冷凍)、刻みのり、カットわかめ		牛乳 コーンフレーク
17火	牛乳 バナナチップ	チキンカレーライス、コンソメスープ ブロッコリーのごまマヨサラダ いちご	米、○焼きおにぎり(冷凍)、マヨドレ	鶏もも肉、すりごま、○牛乳	いちご、たまねぎ、にんじん、カットトマト紙パック、だいこん、きゅうり、キャベツ、コーン紙パック、○バナナ(乾果)		麦茶 焼きおにぎり
18水	豆乳 人参スティック	わかめうどん、お魚ナゲット キャベツとささみのサラダ バナナ	冷凍うどん、○三温糖、揚げ玉、三温糖、ごま油	○牛乳、お魚ナゲット、鶏もも肉、鶏さ身パウチ、○バター、ごま、○豆乳	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、○かぼちゃ(冷凍)、きゅうり、カットわかめ、○にんじん		牛乳 かぼちゃケーク
19木	牛乳	キャロットパン、レタススープ タンドリーカジキ、ツナの香味サラダ スティックチーズ	コロコロパン(人参)、○米、○天かす	かじき、ステックチーズ、ヨーグルト(無糖)、ツナ油漬パウチ、○いわし(煮干し)、ごま、○かつお節、○牛乳	にんじん、レタス、きゅうり、コーン紙パック、○あおのり		麦茶 たぬきごはん 食べる小魚
20金	豆乳	御飯、手作りふりかけ、もずくのすまし汁 えびフライ、納豆の野菜和え みかん	米、油	○牛乳、挽きわり納豆、かまぼこ、干しあび、かつお節、ごま、○豆乳	みかん、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、えのき(冷凍)、万能ねぎ(冷凍)、もずく、ひじき、あおのり		牛乳 バースデーケーキ
21土	豆乳	クリームスパゲティ、ミニオムレツ コーンサラダ オレンジ	スパゲティー、フレンチドレッシング(分離型)	○牛乳、ふんわりブレーンオムレツ、牛乳、生クリーム、ツナ油漬パウチ、○豆乳	オレンジ、キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、しめじ		牛乳 ミニメロンパン
24火	牛乳	御飯、豆腐スープ 八宝菜、コロコロ大根サラダ グレープフルーツ	米、○あづきロール、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐(冷凍)、○牛乳	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり、たまねぎ、ねぎ(冷凍)、たけのこ(細切り)、干しあじ(冷凍)スライス		牛乳 あづきロール
25水	豆乳 バナナチップ	しょうゆラーメン、シュウマイ 三色ナムル いちご	中華めん、○小麦粉、○三温糖、三温糖、ごま油	○豆乳、○カッテージチーズ、豚肉(もも)、○卵、○ヨーグルト(無糖)、ごま、○豆乳	いちご、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、もやし、キャベツ、コーン紙パック、ねぎ(冷凍)、にら、○レモン果汁、○バナナ(乾果)		豆乳 スィルニキ(ロシア)
26木	牛乳	御飯、みそ汁(白菜・ねぎ) 赤魚の煮つけ、ほうれん草のおかか和え りんご	米、○カラメルソース、三温糖	○豆乳、赤魚、○牛乳、米みそ(甘みそ)、かつお節、○牛乳	りんご、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、はくさい(冷凍)、ねぎ(冷凍)		豆乳 プリン ウエハース
27金	豆乳 きゅうりスティック	ブティプランパン、きのこスープ 鶏肉のオレンジ焼き、かぼちゃのサラダ バナナ	ブティプラン、○米、マヨドレ	鶏もも肉、○えび(むき身)、○豆乳	バナナ、かぼちゃ(冷凍)、きゅうり、しめじ(冷凍)、えのき(冷凍)、マーマレード、○たまねぎ、コーン紙パック、○にんじん、○ビーマン、○コーン紙パック、○おしゃぶりこんぶ、○きゅうり		麦茶 エビピラフ こんぶ
28土	豆乳	あんかけ焼きそば、チキンミートボール 温野菜サラダ グレープフルーツ	蒸し中華めん、マヨドレ、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、かまぼこ、○豆乳	グレープフルーツ、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、もやし		牛乳 季節のパン

☆ 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 509kcal	20.6g	15.7g	237mg	3.10mg	262 μg	0.25mg	0.42mg	30mg
3歳未満児 463kcal	20.3g	15.5g	247mg	4.00mg	245 μg	0.25mg	0.42mg	25mg

《今月の食育予定》

3日 節分の献立です。

9日 精進料理の献立です。

25日 世界のおやつ ロシアの『スィルニキ』です。



* 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*

※10時や週一回のおやつに、嗜み応えのあるおやつを提供し嗜む力を育てています。

