

令和7年 2月 夕食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明高倉保育園

日付	延長補食	夕食	材 料 名		
			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	ギンビスアス バラガス、麦 茶	御飯、さけのちゃんちゃん焼き、きゅうりの酢の物(しらす)、キウイフルーツ、すまし汁(大根)	米、砂糖	さけ、白みそ、しらす干し、バター、ごま	キウイフルーツ、きゅうり、にんじん、キャベツ、むきたまねぎ、だいこん、しめじ、だいこん(葉)、カットわかめ、レモン果汁
02 日	ソフトせんべい、麦茶	お休み			
03 月	動物ビスケット、麦茶	御飯、チンジャオロース、海藻サラダ、みかん、はるさめスープ	米、フレンチドレッシング(分離型)、はるさめ、油、砂糖、片栗粉	豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶	みかん、きゅうり、ピーマン、にんじん、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、たけのこ、カットわかめ
04 火	星たべよ、麦茶	けんちんうどん、ちくわ磯辺揚げ、小松菜のしらす和え、キウイフルーツ	ゆでうどん、さといも、油、小麦粉	ちくわ、豚肉(もも)、しらす干し	キウイフルーツ、こまつな、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、干しいたけ、あおのり
05 水	ミレービスケット、麦茶	御飯、かじきのねぎ味噌焼き、かぼちゃのそぼろあんかけ、オレンジ、すまし汁(ほうれん草・豆腐)	米、卵抜きマヨネーズ、油、片栗粉、砂糖	かじき、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ
06 木	花せんべい、麦茶	中華丼、焼豚の和え物、バナナ、チンゲンサイのスープ	米、ごま油、片栗粉、砂糖、油	豚肉(肩ロース)、焼き豚、ごま	バナナ、はくさい、根切りもやし、チンゲンサイ、ねぎ、きゅうり、にんじん、たけのこ、干しいたけ、しょうが、にんにく
07 金	うの花揚げ、麦茶	御飯、さばハンバーグ、ほうれん草と油揚げのお浸し、パイナップル、みそ汁(大根・えのき)	米、パン粉、片栗粉、ごま油	さば(水煮缶)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	パイナップル、ほうれんそう、にんじん、だいこん、えのきたけ、カットわかめ
08 土	クラッカー、麦茶	御飯、チキンのピザ焼き、コールスローサラダ、りんご、コーンスープ	米、卵抜きマヨネーズ、油、砂糖	鶏もも肉、とろけるチーズ	りんご、キャベツ、むきたまねぎ、ピーマン、マッシュルーム缶、にんじん、コーン(冷凍)、カットわかめ
09 日	ギンビスアス バラガス、麦 茶	お休み			
10 月	ソフトせんべい、麦茶	御飯、豚肉のしょうが焼き、はくさいのこんぶ和え、バナナ、みそ汁(厚揚げ・こまつな)	米、油、小麦粉	豚肉(肩ロース)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、はくさい、むきたまねぎ、にんじん、こまつな、ねぎ、しょうが、塩こんぶ
11 火	動物ビスケット、麦茶	お休み			
12 水	星たべよ、麦茶	みそラーメン、シュウマイ、ほうれん草のナムル、グレープフルーツ	ゆで中華めん、ごま油	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	グレープフルーツ、根切りもやし、ほうれんそう、キャベツ、ねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、にら、カットわかめ
13 木	ミレービスケット、麦茶	ふりかけ御飯、干草焼き、白菜のなめたけあえ、いちご、みそ汁(あげ・じゃがいも)	米、じゃがいも、砂糖	卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	はくさい、いちご、にんじん、ほうれんそう、なめたけ、干しいたけ
14 金	花せんべい、麦茶	御飯、白身魚のフライ、だいこんのサラダ、パイナップル、きのこのスープ	米、油、フレンチドレッシング(分離型)	卵抜きベーコン、たら	パイナップル、だいこん、むきたまねぎ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、しめじ、コーン(冷凍)
15 土	うの花揚げ、麦茶	ゆかり御飯、あじのかば焼き、切干し大根の旨煮、オレンジ、豚汁	米、板こんにゃく、油、小麦粉、砂糖、ごま油	あじ、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、切り干しだいこん、干しいたけ、しょうが
16 日	クラッカー、麦茶	お休み			
17 月	ギンビスアス バラガス、麦 茶	御飯、ハンバーグ、コールスローサラダ、みかん、トマトスープ	米、卵抜きマヨネーズ、パン粉、油、砂糖、片栗粉	豚ひき肉、牛ひき肉	みかん、むきたまねぎ、キャベツ、トマト、レタス、にんじん
18 火	ソフトせんべい、麦茶	御飯、さばのみそ煮、きゅうりの酢の物、バナナ、けんちん汁(鶏肉)	米、砂糖、油、ごま油	さば、木綿豆腐、鶏もも肉、白みそ、しらす干し、油揚げ、赤みそ、ごま	バナナ、ねぎ、きゅうり、だいこん、にんじん、ごぼう、カットわかめ、しょうが
19 水	動物ビスケット、麦茶	ミートスパゲティー、コロコロサラダ、りんご、野菜スープ	スパゲティー、砂糖、油、小麦粉	豚ひき肉、牛ひき肉、卵抜きハム、鶏もも肉	りんご、むきたまねぎ、ホールトマト缶詰、きゅうり、かぶ、にんじん、かぶ・葉、コーン(冷凍)
20 木	星たべよ、麦茶	御飯、鶏のから揚げ、はくさいの中華和え、オレンジ、みそ汁(厚揚げ・わかめ)	米、片栗粉、油、砂糖、ごま油	鶏もも肉、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、オレンジ、にんじん、焼きのり、カットわかめ、にんにく、しょうが
21 金	ミレービスケット、麦茶	御飯、ぶりの照り焼き、ひじきの五目煮、パイナップル、みそ汁(かぶ・あげ)	米、しらたき、砂糖	ぶり、米みそ(淡色辛みそ)、だいたいず水煮缶詰、油揚げ、ちくわ	パイナップル、かぶ、ひじき、さやえんどう、カットわかめ
22 土	花せんべい、麦茶	御飯、豚肉と玉ねぎのみそ炒め、三色お浸し、いちご、すまし汁(えのき)	米、砂糖、焼ふ、油	豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、淡色みそ	いちご、根切りもやし、むきたまねぎ、ほうれんそう、えのきたけ、ねぎ、にんじん、干しいたけ、しょうが
23 日	うの花揚げ、麦茶	お休み			
24 月	クラッカー、麦茶	お休み			
25 火	ギンビスアス バラガス、麦 茶	御飯、さけのホイル焼き、ブロッコリーのごまあえ、キウイフルーツ、みそ汁(麩・ねぎ)	米、油、花麩、砂糖	さけ、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	キウイフルーツ、ブロッコリー、むきたまねぎ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、万能ねぎ、赤ピーマン、レモン果汁
26 水	ソフトせんべい、麦茶	カレーライス、かぼちゃのサラダ、オレンジ、だいこんのスープ	米、じゃがいも 乱切りカット 冷凍、卵抜きマヨネーズ、油	豚肉(もも)、卵抜きベーコン	オレンジ、かぼちゃ、むきたまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、コーン(冷凍)、だいこん(葉)、にんにく
27 木	動物ビスケット、麦茶	きつねうどん、大根のそぼろ煮、きゅうりとわかめの酢みそ和え、バナナ	ゆでうどん、砂糖、片栗粉、油	鶏もも肉(皮付き)、鶏ひき肉、油揚げ、白みそ、ごま	バナナ、だいこん、きゅうり、むきたまねぎ、キャベツ、ねぎ、にんじん、いんげん、カットわかめ
28 金	星たべよ、麦茶	御飯、豆腐の旨煮、トマトの中華風サラダ、パイナップル、中華スープ(きくらげ)	米、ごま油、片栗粉、砂糖	木綿豆腐、豚肉(もも)	パイナップル、はくさい、トマト、きゅうり、にんじん、ねぎ、えのきたけ、カットわかめ、黒きくらげ

	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	277kcal	10.9g	7.5g	65mg	1.4mg	116μg	0.22mg	0.15mg	28mg
3歳未満児	203kcal	8.1g	5.7g	48mg	1.0mg	86μg	0.16mg	0.11mg	20mg



～旬の素材・豆知識～
今月の旬の食材はねぎです。
ねぎの白い部分にはビタミンC、緑の部分にはビタミンCに加え、β-カロテン、カルシウムなどが豊富です。また、ねぎの独特のにおいをつくる硫化アリルという成分には、ビタミンB1の吸収を助ける働きがあるので、ビタミンB1が豊富な豚肉と一緒に食べるとさらに効果的です。この硫化アリルは刻むことによって沢山作られ、時間と共に消えてしまうので、食べる直前に調理することが大切です。

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