

令和8年 2月 昼食献立表

社会福祉法人多摩養育園
光明高倉保育園

日付	10時おやつ	献立	材 料 名			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 日	牛乳	きつねうどん、ちくわ磯辺揚げ、小松菜とささみのお浸し、りんご	ゆでうどん、○食パン、○砂糖、油、小麦粉、砂糖	○牛乳、○牛乳、ちくわ、○卵、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、鶏ささみ	りんご、こまつな、にんじん、むきたまねぎ、ねぎ、あおのり	フレンチトースト、牛乳
02 月	牛乳、野菜スティック	御飯、さといもコロッケ、 小松菜の納豆あえ 、パイン缶、みそ汁(油揚げ・白菜)	米、さといも(冷凍)、パン粉、小麦粉、油、手まり麴	○牛乳、○牛乳、挽きわり納豆、○たこボール、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	パイン缶、はくさい、○にんじん、こまつな、キャベツ、根切りもやし、にんじん、ひじき、カットわかめ	たこ焼き、牛乳
03 火	ブチダノン	ブティボワン、ポークビーンズ、れんこんとハムのサラダ、バナナ、牛乳	じゃがいも、○米、ロールパン、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、○卵(厚焼き卵)、豚肉(肩ロース)、大豆(ゆで)、ハム、○でんぶ、○ブチダノン	バナナ、むきたまねぎ、れんこん、ホールトマト缶詰、にんじん、○きゅうり、きゅうり、○焼きのり、○かんぴょう(乾)、にんにく	太巻き、麦茶
04 水	牛乳、きらず揚げ	ひじきごはん、あじの照り焼き、キャベツの昆布あえ、選べる果物(いちご・みかん)、みそ汁(麴・わかめ)	米、○小麦粉、○砂糖、油、砂糖、花麴、ごま油	○牛乳、○牛乳、あじ、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、油揚げ	キャベツ、みかん、いちご、にんじん、ひじき、塩こんぶ、しょうが、カットわかめ	きな粉蒸しパン、牛乳
05 木	牛乳	御飯、厚揚げのみそ炒め、もやしのゆかりあえ、オレンジ、すまし汁(大根・ねぎ)	米、○板こんにゃく、ごま油、砂糖、片栗粉	○牛乳、生揚げ、○卵抜きウインナー、豚肉(肩ロース)、○はんぺん、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、根切りもやし、○だいこん、むきたまねぎ、だいこん、にんじん、ピーマン、万能ねぎ、干しいたけ、にんにく、しょうが	おでん、麦茶
06 金	バナナ	ベーコンとほうれん草のスパゲティー、お魚ナゲット、フレンチサラダ、りんご、はくさいスープ	スパゲティー、フレンチドレッシング(分離型)	○牛乳、魚ナゲット、ベーコン、ツナ油漬缶	りんご、○バナナ、むきたまねぎ、ほうれんそう(冷凍)、きゅうり、にんじん、はくさい、しめじ、マッシュルーム缶、にんにく、パセリ	ワッフル 、牛乳、教育昆布
07 土	牛乳	御飯、すき焼き風煮物、きゅうりの酢の物、グレープフルーツ、あおさ汁	米、○じゃがいも ハーフ 冷凍、しらたき、○油、○でんぶら粉、砂糖、油、○砂糖	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、○淡色みそ	グレープフルーツ、はくさい、きゅうり、むきたまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、あおのり	味噌ポテト、牛乳
08 日	牛乳	御飯、たらのチリソース風、三色お浸し(チンゲン菜)、キウイフルーツ、中華スープ(きくらげ)	米、○白玉粉、○ホットケーキ粉、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、○牛乳、たら、○絹ごし豆腐、○つぶしあん(砂糖添加)、○黒ごま	キウイフルーツ、チンゲンサイ、根切りもやし、ねぎ、にんじん、えのきたけ、黒きくらげ	もちもちあんぱん、牛乳
09 月	牛乳、きらず揚げ	食パン(ジャム付き)、ハンバーグ、ヨールスローサラダ、スティックチーズ、ヨーンポタージュ	食パン、○米、パン粉、油、マヨネーズ、○油、砂糖	○牛乳、牛乳、豚ひき肉、豆乳、牛ひき肉、チーズ、○焼き豚、○なると	むきたまねぎ、クリームコーン缶、キャベツ、コーン(冷凍)、きゅうり、いちごジャム、○むきたまねぎ、○ピーマン、にんじん	焼豚チャーハン、麦茶
10 火	ブチダノン	御飯、ブロッコリーとエビの中華炒め、もやしの和え物、パイン缶、 わんたんスープ	米、○お米deガトーショコラ、砂糖、油、片栗粉、ごま油	○牛乳、えび(むき身)、わんたん、○ブチダノン	パイン缶、ブロッコリー、根切りもやし、きゅうり、ねぎ、にんじん、チンゲンサイ	お米deガトーショコラ、牛乳
11 水	牛乳、野菜スティック	わかめ御飯、鶏のから揚げ 、海藻サラダ、グレープフルーツ、にらともやしのスープ	米、片栗粉、○粉糖、フレンチドレッシング(分離型)、油、ごま油	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、ごま	グレープフルーツ、きゅうり、○きゅうり、根切りもやし、にんじん、にら、カットわかめ、にんにく、しょうが	シュガーパイ、牛乳
12 木	牛乳	御飯、さけの西京焼き、筑前煮(付け合わせ)、もも缶、すまし汁(ほうれん草・えのき)	米、○砂糖、砂糖、糸こんにゃく、油	○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、さけ、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	もも缶、ほうれんそう、○みかん缶、○バナナ、○パイン缶、にんじん、れんこん、ごぼう、たけのこ(ゆで)、えのきたけ、いんげん	フルーツヨーグルト、カル鉄ウエハース、麦茶
13 金	バナナ	塩ラーメン 、焼豚の和え物、 りんご 、牛乳	ゆで中華めん、○食パン、○マヨネーズ、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(ロース)、焼き豚、○しらす干し	○バナナ、りんご、根切りもやし、キャベツ、ねぎ、きゅうり、にら、○あおのり	しらすトースト、ジョア、教育昆布
14 土	牛乳	御飯、たらのピザ焼き、ブロッコリーの黒ごまサラダ、オレンジ、オニオンスープ	米、○さつまいも、フレンチドレッシング(分離型)	○牛乳、○牛乳、たら、○スライスチーズ、とろけるチーズ、黒ごま	オレンジ、むきたまねぎ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、ピーマン、コーン(冷凍)、パセリ	さつま芋のチーズはさみ焼き、牛乳
15 日	牛乳	クロワッサン、ポテトオムレツ、キャベツとツナのサラダ、キウイフルーツ、かぼちゃのミルクスープ	○米、クロワッサン、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)、○油	○牛乳、牛乳、卵、○豚肉(肩ロース)、豚ひき肉、ツナ油漬缶、ベーコン、バター	キウイフルーツ、キャベツ、むきたまねぎ、にんじん、かぼちゃ	肉巻きおにぎり、麦茶
16 月	牛乳、野菜スティック	御飯、白身魚のフライ、 小松菜の納豆あえ 、パイン缶、みそ汁(油揚げ・白菜)	米、油、手まり麴	○牛乳、○牛乳、挽きわり納豆、○たこボール、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	パイン缶、はくさい、○にんじん、こまつな、根切りもやし、にんじん、ひじき、カットわかめ	たこ焼き、牛乳
17 火	ブチダノン	ブティボワン、ポークビーンズ、れんこんとハムのサラダ、バナナ、牛乳	○米、じゃがいも、ロールパン、○砂糖、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、○挽きわり納豆、豚肉(肩ロース)、大豆(ゆで)、ハム、○ブチダノン	バナナ、むきたまねぎ、れんこん、ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、○焼きのり、にんにく	納豆巻き(愛組は手巻き寿司)、麦茶
18 水	牛乳、きらず揚げ	ひじきごはん、あじの照り焼き、キャベツの昆布あえ、選べる果物(いちご・みかん)、みそ汁(麴・わかめ)	米、○小麦粉、○砂糖、油、砂糖、花麴、ごま油	○牛乳、○牛乳、あじ、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、油揚げ	キャベツ、みかん、いちご、にんじん、ひじき、塩こんぶ、しょうが、カットわかめ	きな粉蒸しパン、牛乳
19 木	牛乳	御飯、厚揚げのみそ炒め、もやしのゆかりあえ、オレンジ、すまし汁(大根・ねぎ)	米、○板こんにゃく、ごま油、砂糖、片栗粉	○牛乳、生揚げ、○卵抜きウインナー、豚肉(肩ロース)、○はんぺん、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、根切りもやし、○だいこん、むきたまねぎ、だいこん、にんじん、ピーマン、万能ねぎ、干しいたけ、にんにく、しょうが	おでん(太陽チームはおでんパーティー)、麦茶
20 金	バナナ	スパゲティーバイキング、お魚ナゲット、フレンチサラダ、りんご、はくさいスープ	スパゲティー、○ケーキ、フレンチドレッシング(分離型)、油、砂糖、小麦粉	○牛乳、魚ナゲット、豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ油漬缶	りんご、○バナナ、むきたまねぎ、にんじん、きゅうり、ホールトマト缶詰、はくさい、しめじ	お誕生日ケーキ (純組はホットケーキ)、牛乳、教育昆布
21 土	牛乳	御飯、すき焼き風煮物、きゅうりの酢の物、グレープフルーツ、あおさ汁	米、○じゃがいも ハーフ 冷凍、しらたき、○油、○でんぶら粉、砂糖、油、○砂糖	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、○淡色みそ	グレープフルーツ、はくさい、きゅうり、むきたまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、あおのり	味噌ポテト、牛乳
22 日	牛乳	御飯、チンジャオロース、ほうれん草のナムル、みかん、わかめスープ	米、○クレープ皮、砂糖、油、片栗粉、ごま油	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、○ホイップクリーム、ごま	みかん、ほうれんそう、キャベツ、ピーマン、○バナナ、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、にんじん、コーン(冷凍)、カットわかめ	クレープ、牛乳
23 月	牛乳、きらず揚げ	食パン(ジャム付き)、ハンバーグ、ヨールスローサラダ、スティックチーズ、ヨーンポタージュ	食パン、○米、パン粉、油、マヨネーズ、○油、砂糖	○牛乳、牛乳、豚ひき肉、豆乳、牛ひき肉、チーズ、○焼き豚、○なると	むきたまねぎ、クリームコーン缶、キャベツ、コーン(冷凍)、きゅうり、いちごジャム、○むきたまねぎ、○ピーマン、にんじん	焼豚チャーハン、麦茶
24 火	ブチダノン	御飯、 ブロッコリーとエビの中華炒め 、もやしの和え物、パイン缶、わんたんスープ	米、○お米deガトーショコラ、砂糖、油、片栗粉、ごま油	○牛乳、えび(むき身)、わんたん、○ブチダノン	パイン缶、ブロッコリー、根切りもやし、きゅうり、ねぎ、にんじん、チンゲンサイ	お米deガトーショコラ、牛乳
25 水	牛乳、野菜スティック	わかめ御飯、 鶏のから揚げ 、海藻サラダ、グレープフルーツ、野菜ジュース	米、片栗粉、○粉糖、フレンチドレッシング(分離型)、油、ごま油	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、ごま	グレープフルーツ、きゅうり、○きゅうり、にんじん、カットわかめ、にんにく、しょうが、野菜ジュース	シュガーパイ、牛乳
26 木	牛乳	御飯、さけの西京焼き、筑前煮(付け合わせ)、もも缶、すまし汁(ほうれん草・えのき)	米、○砂糖、砂糖、糸こんにゃく、油	○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、さけ、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	もも缶、ほうれんそう、○みかん缶、○バナナ、○パイン缶、にんじん、れんこん、ごぼう、たけのこ(ゆで)、えのきたけ、いんげん	フルーツヨーグルト、カル鉄ウエハース、麦茶
27 金	バナナ	塩ラーメン 、焼豚の和え物、りんご、牛乳	ゆで中華めん、○食パン、○マヨネーズ、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(ロース)、焼き豚、○しらす干し	○バナナ、りんご、根切りもやし、キャベツ、ねぎ、きゅうり、にら、○あおのり	しらすトースト、ジョア、教育昆布
28 土	牛乳	御飯、たらのピザ焼き、ブロッコリーの黒ごまサラダ、オレンジ、オニオンスープ	米、○さつまいも、フレンチドレッシング(分離型)	○牛乳、○牛乳、たら、○スライスチーズ、とろけるチーズ、黒ごま	オレンジ、むきたまねぎ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、ピーマン、コーン(冷凍)、パセリ	さつま芋のチーズはさみ焼き、牛乳

☆ 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 526kcal	21.4g	17.8g	293mg	3.0mg	190 μg	0.34mg	0.37mg	41mg
3歳未満児 443kcal	18.7g	16.3g	256mg	2.2mg	179 μg	0.29mg	0.40mg	33mg

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。



2月3日は節分です。季節の変わり目には邪気が生じると考えられており、邪気を追い払うために豆まきをし、一年の無病息災を願います。高倉保育園では3日に豆まきを行います。「鬼は外、福は内」と大きな声で元気に豆まきしましょう。空気の乾燥で風邪などが流行っていますが、いろいろな食材を食べて健康的な体を作り、元気に過ごしましょう。太字に下線を引いてあるメニューが道組の誕生月の子のリクエストメニューです。