

社会福祉法人 東京児童協会
 昭和こども園
 令和7年度2月(如月)献立



2月の目標:感謝して食べよう



※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。
 ※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食とおやつ分のカロリーです。乳児は8割で計算しています。また、これは目安であり個々の喫食量に応じて変動します。
 ※一日の幼児昼食おやつのカロリー基準:548kcal

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
昼食	ご飯 鶏じゃが 水菜と桜えびのポン酢和え 白菜と人参の味噌汁 みかん	鰯の蒲焼き丼 金平金棒 小松菜のお浸し 鬼除け汁 いちご	豆たっぷりドライカレー 冬野菜の甘酢漬け ペイザンヌスープ いよかん	胚芽ご飯 大根と牛肉の甘辛炒め キャベツと胡瓜の海苔和え さつま芋と玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 鶏肉の照り焼き 白雪サラダ 豆腐となめこの味噌汁 バナナ	ご飯 豚肉と野菜の炒めもの キャベツおほか和え かぶと油揚げの味噌汁 ヨーグルト
3時	りんごとさつまいものパウンドケーキ ヨーグルトドリンク	鬼さんプリン 牛乳	かきたま煮麺 麦茶	チーズケーキ風トースト 牛乳	ごぼうと豚肉の炊き込みご飯 小魚 麦茶	ゆかりおにぎり 牛乳
	エネルギー 618 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 19.3 g 炭水化物 91.6 g	エネルギー 487 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 13.5 g 炭水化物 72 g	エネルギー 403 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 4.6 g 炭水化物 82.2 g	エネルギー 621 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 22.2 g 炭水化物 91.4 g	エネルギー 512 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 14.9 g 炭水化物 75.7 g	エネルギー 546 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 14.4 g 炭水化物 85.7 g
	9	10	11	12	13	14
昼食	ご飯 鶏肉のりんごソースがけ きゃべつと大根のさっぱり和え 南瓜と小松菜の味噌汁 ヨーグルト	雑穀ご飯 豚肉と白菜の塩麴炒め 胡瓜ともやしの胡麻酢和え ニラと厚揚げの味噌汁 バナナ		野菜たっぷり味噌ラーメン 焼売 ほうれん草の中華ナムル フルーツゼリー	菜飯 鱈の柚子味噌焼き 切干大根のハリハリサラダ 大根皮入りみぞれ汁 でこぼん	鶏そぼろ丼 胡瓜と人参のゆかり和え じゃが芋と若布の味噌汁 ヨーグルト
3時	そぼろと白菜の和風あんかけ丼 麦茶	オレンジマフィン 牛乳		鮭と人参のおにぎり 小魚 麦茶	メロンパン ヨーグルトドリンク	おほかおにぎり 牛乳
	エネルギー 528 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 10.9 g 炭水化物 87.7 g	エネルギー 564 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 19.9 g 炭水化物 73.6 g		エネルギー 559 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 13.1 g 炭水化物 93 g	エネルギー 459 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 8.6 g 炭水化物 74.6 g	エネルギー 552 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 11.6 g 炭水化物 93.4 g
	16	17	18	19	20	21
昼食	ご飯 鶏じゃが 水菜と桜えびのポン酢和え 白菜と人参の味噌汁 みかん	鰯の蒲焼き丼 金平ごぼう 小松菜のお浸し 豚汁 フルーツゼリー	豆たっぷりドライカレー 冬野菜の甘酢漬け ペイザンヌスープ いよかん	フォカッチャ ハンバーグ〜トマトソースがけ〜 キャベツのコールスローサラダ カリフラワーポタージュ いちご	ご飯 鶏肉の照り焼き 白雪サラダ 豆腐となめこの味噌汁 バナナ	ご飯 豚肉と野菜の炒めもの キャベツおほか和え かぶと油揚げの味噌汁 ヨーグルト
3時	りんごとさつまいものパウンドケーキ ヨーグルトドリンク	チーズケーキ風トースト 牛乳	かきたま煮麺 麦茶	チュロス ホットミルク	ごぼうと豚肉の炊き込みご飯 小魚 麦茶	ゆかりおにぎり 牛乳
	エネルギー 618 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 19.3 g 炭水化物 91.6 g	エネルギー 637 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 18.2 g 炭水化物 104.0 g	エネルギー 403 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 4.6 g 炭水化物 82.2 g	エネルギー 606 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 23.3 g 炭水化物 76 g	エネルギー 512 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 14.9 g 炭水化物 75.7 g	エネルギー 546 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 14.4 g 炭水化物 85.7 g
	23	24	25	26	27	28
昼食		雑穀ご飯 豚肉と白菜の塩麴炒め 胡瓜ともやしの胡麻酢和え ニラと厚揚げの味噌汁 バナナ	ご飯 鶏肉のりんごソースがけ きゃべつと大根のさっぱり和え 南瓜と小松菜の味噌汁 ヨーグルト	麦ご飯 白菜たっぷりちゃんこ鍋 胡瓜と若布の酢の物 りんご	野菜たっぷり味噌ラーメン 焼売 ほうれん草の中華ナムル フルーツゼリー	鶏そぼろ丼 胡瓜と人参のゆかり和え じゃが芋と若布の味噌汁 ヨーグルト
3時		オレンジマフィン 牛乳	そぼろと白菜の和風あんかけ丼 麦茶	鮭と人参のおにぎり 小魚 麦茶	メロンパン ヨーグルトドリンク	パンオレ 牛乳
		エネルギー 564 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 19.9 g 炭水化物 73.6 g	エネルギー 528 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 10.9 g 炭水化物 87.7 g	エネルギー 470 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 10.3 g 炭水化物 78.3 g	エネルギー 569 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 14.1 g 炭水化物 91.5 g	エネルギー 521 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 13.6 g 炭水化物 79.8 g