



社会福祉法人東京児童協会
 学び処世田谷保育屋敷わびさびあそび
 令和7年度 2月（如月）献立



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日の昼食とおやつのカロリーです。
 乳児は8割で計算しています。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：551kcal

| | 月 2 | 火 3 節分献立 | 水 4 | 木 5 | 金 6 | 土 7 |
|----|--|---|--|---|--|--|
| 昼食 | ご飯 鶏じゃが 野菜と桜えびのポン酢和え 白菜と人参の味噌汁 みかん | 鯛の蒲焼き丼 金平金棒 小松菜のお浸し 鬼除け汁 ミルクゼリー～イチゴソースかけ | 豆たっぷりドライカレー 冬野菜の甘酢漬け パイザンヌスープ フルーツゼリー | 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 鶏の竜田揚げ 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 キャベツおかか和え かぶと油揚げの味噌汁 ヨーグルト |
| 3時 | バナナ春巻き ヨーグルトドリンク | 鬼まんじゅう 牛乳 | かきたま煮麺 麦茶 | チーズケーキトースト 牛乳 | ごぼうと豚肉の炊き込みご飯 麦茶 | ゆかりおにぎり ヨーグルトドリンク |
| | I補給 - 522 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 12.7 g 炭水化物 84.0 g | I補給 - 610 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 14.8 g 炭水化物 100.7 g | I補給 - 429 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 4.7 g 炭水化物 88.1 g | I補給 - 629 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 22.4 g 炭水化物 93.1 g | I補給 - 527 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 17.7 g 炭水化物 75.9 g | I補給 - 541 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 9.9 g 炭水化物 91.3 g |
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 誕生日会 | 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 バナナ | 雑穀ご飯 豚肉と白菜の塩麹炒め 胡瓜ともやしの胡麻酢和え ニラと厚揚げの味噌汁 ヨーグルト | | 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 | パエリア 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 きらきらみかんゼリー | 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 | そぼろと白菜の和風あんかけ丼 麦茶 | クロワッサン 牛乳 | | 鮭と人参のおにぎり 小魚 / 麦茶 | いちごパイ ヨーグルトドリンク | おかかおにぎり ヨーグルトドリンク |
| | I補給 - 513 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 10.9 g 炭水化物 86.9 g | I補給 - 636 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 25.1 g 炭水化物 74.5 g | | I補給 - 560 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 13.1 g 炭水化物 93.5 g | I補給 - 680 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 21.0 g 炭水化物 97.0 g | I補給 - 573 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 7.1 g 炭水化物 104.9 g |
| | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 昼食 | ご飯 鶏じゃが 野菜と桜えびのポン酢和え 白菜と人参の味噌汁 みかん | 鯛の蒲焼き丼 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 パイザンヌスープ 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 鶏の竜田揚げ 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 キャベツおかか和え かぶと油揚げの味噌汁 ヨーグルト |
| 3時 | バナナ春巻き ヨーグルトドリンク | さつまいもとりんごの茶巾 牛乳 | かきたま煮麺 麦茶 | チーズケーキトースト 牛乳 | ごぼうと豚肉の炊き込みご飯 麦茶 | ゆかりおにぎり ヨーグルトドリンク |
| | I補給 - 548 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 12.7 g 炭水化物 89.9 g | I補給 - 537 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 11.8 g 炭水化物 93.0 g | I補給 - 421 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 4.7 g 炭水化物 84.9 g | I補給 - 629 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 22.4 g 炭水化物 93.1 g | I補給 - 527 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 17.7 g 炭水化物 75.9 g | I補給 - 567 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 9.9 g 炭水化物 97.2 g |
| | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 昼食 | | 雑穀ご飯 豚肉と白菜の塩麹炒め 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 | 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 鯖の柚子味噌焼き 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 | | 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 | クロワッサン ヨーグルトドリンク | おかかおにぎり ヨーグルトドリンク |
| | | I補給 - 564 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 19.9 g 炭水化物 73.6 g | I補給 - 528 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 10.9 g 炭水化物 87.7 g | I補給 - 560 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 13.1 g 炭水化物 93.5 g | I補給 - 527 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 14.8 g 炭水化物 75.9 g | I補給 - 573 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 7.1 g 炭水化物 104.9 g |

振替休日

