

社会福祉法人 東京児童協会
すみだ川のほとりに笑顔咲くほいくえん
令和7年度2月（如月）献立表

感謝して食べよう

※本日の献立メニューは長物と短物としていますが、短物のみには必ず献立と変更する場合はご了承ください。
※カレンダーに記載されているカロリーは幼児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。
※1日の幼児昼食おやつ分のカロリーは、基準値547kcalです。

	月 2	火 3 節分献立	水 4	木 5	金 6	土 7
昼食	ご飯 鶏じゃが 水菜と桜えびのボン酢和え 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 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	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	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	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
おやつ	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	チーズケーキ風トースト 牛乳	ごぼうと豚肉の炊き込みご飯 小魚 麦茶	ウエハース ヨーグルトドリンク
	エネルギー 548 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 12.7 g 炭水化物 89.9 g	エネルギー 528 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 12.5 g 炭水化物 88.6 g	エネルギー 421 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 4.7 g 炭水化物 84.9 g	エネルギー 615 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 25.1 g 炭水化物 79.4 g	エネルギー 541 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 13.0 g 炭水化物 89.9 g	エネルギー 495 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 11.8 g 炭水化物 76.2 g
	9	10	11	12	13	14
昼食	ご飯 鶏肉のりんごソースがけ キャベツと大根のさっぱり和え 南瓜と小松菜の味噌汁 はっさく	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		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 さつまいもと玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト	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
おやつ	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	チーズパン ヨーグルトドリンク	せんべい ヨーグルトドリンク
	エネルギー 506 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 10.9 g 炭水化物 85.2 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 525 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 12.8 g 炭水化物 82.9 g	エネルギー 621 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 11.3 g 炭水化物 95.8 g	エネルギー 461 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 7.6 g 炭水化物 78.8 g
	16	17	18	19	20 誕生日会献立	21
昼食	ご飯 鶏じゃが 水菜と桜えびのボン酢和え 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 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	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	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	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
おやつ	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	チーズケーキ風トースト 牛乳	いちごパイ ホットティー	ウエハース ヨーグルトドリンク
	エネルギー 548 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 12.7 g 炭水化物 89.9 g	エネルギー 492 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 11.7 g 炭水化物 82.1 g	エネルギー 421 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 4.7 g 炭水化物 84.9 g	エネルギー 615 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 25.1 g 炭水化物 79.4 g	エネルギー 603 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 20.9 g 炭水化物 83.8 g	エネルギー 495 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 11.8 g 炭水化物 76.2 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 キャベツと大根のさっぱり和え 南瓜と小松菜の味噌汁 はっさく	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 さつまいもと玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト	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
おやつ		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	チーズパン ヨーグルトドリンク	せんべい ヨーグルトドリンク
		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 506 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 10.9 g 炭水化物 85.2 g	エネルギー 525 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 12.8 g 炭水化物 82.9 g	エネルギー 621 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 11.3 g 炭水化物 95.8 g	エネルギー 461 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 7.6 g 炭水化物 78.8 g