



献立表

2023年06月

ひかり保育園(一般)

日付	献立名	材料名			おやつ (◎は10時,○は午後おやつ)
		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 木	麦御飯 チンゲン菜みそ汁 赤魚の煮つけ きゅうりの酢の物(しらす) メロン	米、押麦、砂糖、三温糖	○ヨーグルト(加糖)、あかうお、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	メロン、ごぼう、きゅうり、チンゲンサイ、パイナップル(天然果汁)、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、カットわかめ	◎ビスケット ○ヨーグルト
02 金	肉ラーメン 春巻き オレンジ	生中華めん、春巻きの皮、油、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、もやし、ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	◎せんべい ○菓子 ○牛乳
05 月	ロールパン ウインナー 押し麦のスープ(鶏・キャベツ) ブロッコリーのチキンサラダ	ロールパン、○米、押麦、油	ウインナー、鶏ささ身、鶏ひき肉、○かつお節	パイン缶、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、えのきたけ、○焼きのり、干しいたけ	◎せんべい ○おかかおにぎり ◆ ○麦茶
06 火	麦御飯 キャベツのみそ汁 大豆のハンバーグ はるさめサラダ もも缶	米、○小麦粉、押麦、○砂糖、はるさめ、パン粉、砂糖、油、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、だいたい水餃子詰、牛乳、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○きな粉	もも缶、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、カットわかめ	◎ビスケット ○きな粉蒸しパン◆ ○牛乳
07 水	さんまのかば焼き丼 五目みそ汁(かぼちゃ・だいこん) オレンジ	七分つき米、○ロールパン、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、さんま、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、かぼちゃ、だいこん、○いちごジャム、ねぎ、ごぼう、しょうが	◎せんべい ○ジャムサンド◆ ○牛乳
08 木	おにぎりの日 		○牛乳		◎せんべい ○菓子 ○牛乳
09 金	五目うどん 野菜のかき揚げ ミニゼリー	干しうどん(ゆで)、○ホットケーキ粉、小麦粉、油、○砂糖、砂糖	○牛乳、鶏むね肉、油揚げ、なると、○卵、干しえび	みかん缶、たまねぎ、ほうれんそう、パイン缶、にんじん、ねぎ、しいたけ、粉かんとん	◎ビスケット ○バームクーヘン ○牛乳
12 月	麦御飯 五目みそ汁(豆腐・なす) さばのみそ煮 ひじきとほうれん草のサラダ みかん缶	米、○米、押麦、砂糖、マヨネーズ、ごま油	○牛乳、さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○ごま	◎バナナ、みかん缶、ほうれんそう、なす、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ひじき、○焼きのり、しょうが	◎バナナ ○りんごのタルト ○牛乳
13 火	麦御飯 玉ねぎのみそ汁 鶏の唐揚げ スパゲティのサラダ キウイフルーツ	米、○ポップコーン、スパゲティ、片栗粉、油、押麦、マヨネーズ、○油、オリーブ油	○ヤクルト、鶏むね肉、ハム、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、きゅうり、こまつな、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	◎ビスケット ○ポップコーン◆ ○ヤクルト
14 水	親子丼 ほうれん草のみそ汁 バナナ	米	卵、○チーズ、鶏もも肉、油揚げ、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、焼きのり	◎せんべい ○手作りゼリー◆ ○チーズ
15 木	麦御飯 ごぼうのみそ汁 たららの磯辺揚げ 厚揚げと豚肉の煮物	米、○食パン、押麦、油、小麦粉、○砂糖、砂糖、片栗粉	たら、生揚げ、豚肉(ばら)、油揚げ、○生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、ごぼう、○みかん缶、○バナナ、ねぎ、カットわかめ、あおのり	◎ビスケット ○クリームサンド◆ ○麦茶
16 金	ソース焼きそば 中華スープ(卵) ウインナー もも缶	焼きそばめん、油	○牛乳、ウインナー、豚ひき肉、木綿豆腐、卵	もも缶、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、しいたけ、ほうれんそう、あおのり	◎せんべい ○菓子 ○牛乳

日付	献立名	材料名 <small>(◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)</small>			おやつ <small>(◎は10時、○は午後おやつ)</small>
		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	
19月	冷やしうどん ちくわ揚げ ミニトマト	干しうどん(ゆで)、○食パン、油、てんぷら粉、小麦粉、○グラニュー糖	○牛乳、卵、ちくわ、かまぼこ、○卵	ミニトマト、ほうれんそう、焼きのり	◎せんべい ○フレンチトースト ◆ ○牛乳
20火	麦ご飯 じゃがいものみそ汁 タンドリーチキン もやしと人参のナムル パイン缶	米、じゃがいも、押麦、○片栗粉、○黒砂糖、○砂糖、油、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、淡色みそ、○きな粉、ごま	パイン缶、もやし、ねぎ、にんじん、生わかめ、にんにく	◎ビスケット ○牛乳もち◆ ○麦茶
21水	ハヤシライス キャベツのサラダ(しらす) バナナ	米、じゃがいも、○小麦粉、○ながいも、油、○油	○牛乳、豚肉(もも)、○たこ(茹)、しらす干し	バナナ、たまねぎ、キャベツ、○キャベツ、チンゲンサイ、マッシュルーム、○ねぎ	◎せんべい ○たこ焼き◆ ○牛乳
22木	麦御飯 たまねぎのみそ汁 ホッケの塩焼き じゃがいもと刻み昆布の煮物 きんぴら	米、じゃがいも、○ホックケーキ粉、押麦、砂糖	○牛乳、ほっけ(開き干し)、ちくわ、木綿豆腐、○チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	さくらんぼ(国産)、にんじん、たまねぎ、こまつな、刻みこんぶ、カットわかめ	◎ビスケット ○チーズ蒸しパン◆ ○牛乳
23金	冷やし中華 野菜メンチかつ みかん缶	生中華めん、パン粉、小麦粉、油、砂糖、ごま油	○牛乳、卵、ハム、豚ひき肉、牛ひき肉	みかん缶、もやし、トマト、きゅうり、たまねぎ、キャベツ	◎ビスケット ○菓子 ○牛乳
26月	親子うどん いんげんのツナあえ ミニゼリー	○七分つき米、干しうどん、砂糖	○牛乳、卵、鶏むね肉、ツナ油漬、かまぼこ、○チーズ、○ごま、○しらす干し	にんじん、いんげん、ほうれんそう、ねぎ、○焼きのり	◎せんべい ○おにぎり(じゃこ・チーズ)◆ ○牛乳
27火	麦御飯 豆腐のみそ汁 豚肉のしょうが焼き せん野菜の和風サラダ	米、○小麦粉、押麦、○砂糖、○油、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、干しえび、ごま	きゅうり、たまねぎ、だいこん、こまつな、○かぼちゃ、にんじん、にんにく、しょうが、あおのり	◎ビスケット ○ドーナツ◆ ○牛乳
28水	マーボー豆腐丼 なすのみそ汁 揚げ餃子 キウイフルーツ	米、○小麦粉、○砂糖、片栗粉、油	木綿豆腐、○アイスクリーム、○無塩バター、豚ひき肉、○卵、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、かぼちゃ、もやし、なす、にんじん、にら、たけのこ	◎せんべい ○シューアイス ○麦茶
29木	麦御飯 わかめのみそ汁 赤魚のバター醤油焼き 切干大根と凍り豆腐の煮 オレンジ	米、○じゃがいも、押麦、○油、小麦粉、砂糖	○牛乳、あかうお、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、バター	オレンジ、だいこん、にんじん、ねぎ、切り干しだいこん、干しいたけ、カットわかめ	◎ビスケット ○フライドポテト◆ ○牛乳
30金	おべんとうの日 		○牛乳		◎せんべい ○菓子 ○牛乳

一人当りの摂取量		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 mg	カルシウム g
月平均	未満児	485	18.6	12.1	205
	以上児	485	20.3	14.1	220
一人当りの摂取量		鉄 g	塩分 g		
月平均	未満児	2	1.7		
	以上児	2.1	1.7		

