



献立表

2023年09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 金	冷やし中華 春巻き パイン缶	生中華めん、春巻きの皮、油、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、卵、ハム	パイン缶、トマト、きゅうり、もやし、にんじん	◎せんべい ○菓子 ○牛乳
04 月	御飯 ほうれん草の味噌汁 カレイの味噌焼き 厚揚げと豚肉の煮物 キウイフルーツ	米、○食パン、砂糖、油、○グラニュー糖	○牛乳、生揚げ、かれい、木綿豆腐、豚肉(ばら)、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、米みそ(赤色辛みそ)	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、カットわかめ、ほうれん草、しょうが	◎せんべい ○フレンチトースト ◆○牛乳
05 火	麦御飯 五目みそ汁 鶏の唐揚げ ブロッコリーのごまあえなし	米、○小麦粉、片栗粉、○ながいも、油、押麦、○油、砂糖	鶏むね肉、○豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○干しえび、すりごま、○かつお節	○りんご天然果汁、なし、ブロッコリー、かぼちゃ、だいこん、○キャベツ、ねぎ、にんじん、ごぼう、○ねぎ、にんに	◎ビスケット ○お好み焼き◆ ○りんごジュース
06 水	おにぎりの日 豚汁 ミニプリン 	砂糖、○砂糖、ごま油	○牛乳、牛乳、卵、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう、◎バナナ	◎バナナ ○アイス
07 木	麦御飯 豆腐みそ汁 赤魚の煮つけ ほうれん草の納豆あえ パイン缶	○さつまいも、米、押麦、三温糖	○牛乳、あかうお、木綿豆腐、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)	パイン缶、ほうれん草、しいたけ、もやし、パイナップル(天然果汁)、にんじん、ごぼう、カットわかめ	◎ビスケット ○蒸し芋◆ ○牛乳
08 金	冷やしそうめん 餃子 もも缶	干しそうめん、油	○牛乳、卵、油揚げ、かまぼこ	ほうれん草、焼きのり、もも缶	◎せんべい ○菓子 ○牛乳
11 月	さんまのかば焼き丼 さつまいものみそ汁 小松菜の和え物 なし	七分つき米、さつまいも、○小麦粉、○砂糖、片栗粉、油、砂糖	○ヤクルト、さんま、木綿豆腐、○牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉	なし、こまつな、ねぎ、にんじん、コーン缶、カットわかめ、しょうが、◎バナナ	◎バナナ ○きな粉蒸しパン◆ ○ジョア
12 火	麦御飯 キャベツのみそ汁 大豆のハンバーグ 春雨サラダ ぶどう	米、○ポップコーン、押麦、はるさめ、パン粉、砂糖、油、○油、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、だいたい水煮缶詰、牛乳、卵(厚焼き卵)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	ぶどう、にんじん、キャベツ、たまねぎ、もやし、きゅうり	◎ビスケット ○ポップコーン◆ ○牛乳
13 水	ハヤシライス キャベツのサラダ(ささみ) キウイフルーツ	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、油、○油	○牛乳、豚肉(もも)、鶏ささ身、○卵、○無塩バター	たまねぎ、キャベツ、キウイフルーツ、きゅうり、マッシュルーム、○かぼちゃ	◎せんべい ○ドーナツ・かぼちゃ◆ ○牛乳
14 木	麦御飯 大根のみそ汁 さばのカレー揚げ ほうれん草の磯あえ バナナ	米、押麦、小麦粉、油	○ヨーグルト(加糖)、さば、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、はくさい、ほうれん草、だいこん、にんじん、カットわかめ、焼きのり	◎ビスケット ○ヨーグルト
15 金	ロールパン かぶのスープ(ベーコン) タンドリーチキン パスタサラダ なし	ロールパン、○ホットケーキ粉、マカロニ・スパゲティ、○砂糖、片栗粉、砂糖、マヨネーズ	○牛乳、鶏もも肉、ベーコン、ハム、○卵	なし、かぶ、きゅうり、キャベツ、かぶ・葉、にんじん、レモン果汁、にんにく	◎せんべい ○バームクーヘン ○牛乳
19 火	麦御飯 切干し大根のみそ汁 肉じゃが きゅうりの昆布あえ ミニゼリー	米、じゃがいも、○食パン、しらたき、砂糖、○はちみつ、油、押麦	○牛乳、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○スライスチーズ	りんご、たまねぎ、きゅうり、にんじん、さやえんどう、切り干しだいこん、塩こんぶ、カットわかめ	◎ビスケット ○チーズトースト(ハニー)◆ ○牛乳

献立表

2023年09月

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	
20 水	ビビンバ 野菜スープ シュウマイ バナナ	米、○砂糖、ごま油	○こしあん(生)、豚ひき肉、うずら卵水煮缶、ごま	バナナ、キャベツ、もやし、ほうれんそう、にんじん、カットわかめ、○粉かんでん	◎せんべい ○水ようかん◆ ○麦茶
21 木	麦御飯 もやしみそ汁 鮭のコーンマヨ焼き ひじきの煮物 ぶどう	米、○ホットケーキ粉、押麦、マヨネーズ、ごま油、砂糖、片栗粉	さけ、○牛乳、○チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	ぶどう、もやし、にんじん、コーン(冷凍)、いんげん、ひじき	◎ビスケット、○チーズ蒸しパン◆ ○牛乳
22 金	ナポリタンスパゲティー たまごスープ ブロッコリーのチキンサラダ もも缶	スパゲティー、油	○牛乳、ウインナー、卵、豚肉(もも)、鶏ささ身	◎バナナ、もも缶、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ほうれんそう、コーン缶、マッシュルーム、ピーマン	◎バナナ ○菓子 ○牛乳
25 月	五目うどん 野菜のかき揚げ キウイフルーツ	干しうどん(ゆで)、○米、小麦粉、油	○牛乳、鶏むね肉、なると、○しらす干し、油揚げ、干しえび、○ごま	キウイフルーツ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しいたけ、○焼きのり	◎せんべい ○じゃこおにぎり◆ ○牛乳
26 火	麦御飯 じゃがいものみそ汁 ひじき入りミートボール もやしの中華風和え物 パイン缶	米、じゃがいも、押麦、○小麦粉、○砂糖、油、片栗粉、パン粉、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、○卵、○無塩バター、淡色みそ、卵、○アーモンド(乾)、脱脂粉乳	パイン缶、もやし、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、ねぎ、ひじき	◎ビスケット ○マドレーヌ◆ ○牛乳
27 水	中華丼 人参のみそ汁 ひき肉の春巻き もも缶	七分つき米、春巻きの皮、○片栗粉、○黒砂糖、押麦、片栗粉、○砂糖、ごま油、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉	もも缶、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、黒きくらげ、しょうが、にんにく	◎せんべい ○牛乳もち◆ ○麦茶
28 木	麦御飯 豚汁 赤魚のしょうが焼き 切干大根と凍り豆腐の煮物 お月見ゼリー	米、○じゃがいも、押麦、じゃがいも、○油、油、砂糖、ごま油	○ヤクルト、あかうお、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、油揚げ	だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、切り干しいんげん、干しいたけ、しょうが	◎ビスケット ○フライドポテト◆ ○ジョア
29 金	お弁当の日 		○牛乳		◎せんべい ○菓子 ○牛乳
一人当たりの摂取量		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		520	20.1	16	220
以上児		518	19.1	14.2	220
一人当たりの摂取量		鉄 g	塩分 g		
月平均 未満児		2.1	1.7		
以上児		2	1.7		