



献立表

2023年10月

ひかり保育園(一般)

日付	献立名	材料名			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	
02月	親子うどん 小松菜のしらすサラダ なし	○米、干しうどん、 油、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、鶏むね肉、 卵、かまぼこ、しらす干し、 ○油揚げ	なし、こまつな、キャベツ、 ほうれんそう、にんじん、 ねぎ、○にんじん、 ○ひじき	◎せんべい ○ひじきおにぎり◆ ○牛乳
03火	麦御飯 五目みそ汁 鶏の唐揚げ ブロッコリーサラダ ぶどう	米、○サンドイッチパン、 片栗粉、マヨネーズ、 油、押麦	○牛乳、鶏むね肉、米みそ (淡色辛みそ)、油揚げ	ぶどう、かぼちゃ、ブロッコリー、 だいこん、○いちごジャム、 ねぎ、にんじん、ごぼう、 コーン缶、にんにく、しょう	◎ビスケット ○ジャムサンド ○牛乳
04水	マーボー豆腐丼 ほうれん草のみそ汁 キャベツとわかめの中華 和え みかん缶	米、片栗粉、砂糖、 油、ごま油	○ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、 豚ひき肉、しらす干し、 ごま	キャベツ、もやし、きゅうり、 ねぎ、にんじん、たけのこ、 カットわかめ、ほうれんそう	◎せんべい ○ソフール
05木	ゆかり御飯 なめこみそ汁 ホッケの塩焼き 里芋と切干大根の旨煮 パイン缶	七分つき米、さといも、 ○小麦粉、○砂糖、押麦、 砂糖、油	○牛乳、ほっけ(開き干し)、 木綿豆腐、○卵、米みそ (淡色辛みそ)、油揚げ、 ○きな粉、ごま	パイン缶、ねぎ、なめこ、 にんじん、切り干しだいこん	◎ビスケット ○きな粉蒸しパン◆ ○牛乳
06金	みそラーメン ひき肉の春巻き ミニゼリー	生中華めん、春巻きの皮、 油、片栗粉、ごま油	○ヤクルト、豚ひき肉、 なると、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、キャベツ、ねぎ、 にんじん、◎バナナ	◎バナナ ○菓子 ○ジョア
10火	麦御飯 キャベツのみそ汁 ハンバーグ スパゲティのサラダ みかん缶	○さつまいも、米、押麦、 スパゲティ、マヨネーズ、 パン粉、油、砂糖、 オリーブ油	○牛乳、豚ひき肉、牛乳、 卵、ハム、チーズ、米みそ (淡色辛みそ)、油揚げ	みかん缶、にんじん、 キャベツ、たまねぎ、 きゅうり	◎ビスケット ○蒸し芋◆ ○牛乳
11水	麦御飯 さつまいものみそ汁 さばのみそ煮 野菜炒め もも缶	米、さつまいも、押麦、 ごま油、砂糖	さば、○チーズ、豚肉(肩 ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	もも缶、キャベツ、もやし、 ねぎ、にんじん、ピーマン、 しょうが	◎せんべい ○手作りゼリー◆ ○チーズ
12木	親子丼 ほうれん草のみそ汁 かみかみサラダ バナナ	米、◎小麦粉、○ホット ケーキ粉、◎砂糖、○ 油、○砂糖	○牛乳、卵、○木綿豆腐、 鶏もも肉、油揚げ、◎牛乳、 ◎卵、米みそ(甘みそ)、 ちくわ、◎無塩バター、 ○ごま	バナナ、たまねぎ、ごぼう、 ほうれんそう、にんじん、 コーン缶、えだまめ(冷凍)、 ねぎ、焼きのり	◎ミニパン ○ドーナツ・ごま◆ ○牛乳
13金	御飯 えのきのみそ汁 肉じゃが もやしの中華風和え物 キウイフルーツ	米、じゃがいも、○小麦粉、 砂糖、○砂糖、油、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、 ハム、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、 ○無塩バター	キウイフルーツ、もやし、 キャベツ、にんじん、 たまねぎ、こまつな、 えのきたけ、さやえんどう、 カットわかめ	◎せんべい ○スティックパン ○牛乳
16月	ロールパン ミネストローネスープ 野菜メンチかつ ほうれん草ときのこのサラダ りんご	ロールパン、じゃがいも、 ○片栗粉、パン粉、○砂糖、 小麦粉、マカロニ・スパゲティ、 油、マヨネー	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、 ベーコン、卵、○きな粉	りんご、ほうれんそう、 たまねぎ、にんじん、 トマト、しめじ、キャベツ、 コーン缶、にんにく	◎せんべい ○牛乳もち◆ ○麦茶
17火	麦御飯 にんじのみそ汁 豚肉のしょうが焼き カラフル納豆 ぶどう	○さつまいも、米、押麦、 ○砂糖、○油、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、 米みそ(淡色辛みそ)、 ○ごま	ぶどう、たまねぎ、にんじん、 にんにく、しょうが	◎ビスケット ○大学芋◆ ○牛乳
18水	おにぎりの日 豚汁 ミニゼリー 	○ホットケーキ粉、○砂糖、 ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、 ○卵、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 ○カステラ ○牛乳

献 立 表

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 木	麦御飯 大根のみそ汁 たららの磯辺揚げ ひじきの煮物 キウイフルーツ	米、○ポップコーン、 押麦、小麦粉、油、砂 糖、ごま油、片栗粉、 ○油	○牛乳、たら、豚肉(も も)、蒸し大豆	キウイフルーツ、だいこ ん、にんじん、こまつ な、ねぎ、ひじき、刻み こんぶ、こんぶ(だし 用)、あおのり	◎ビスケット ○ポップコーン◆ ○牛乳
20 金	スパゲティミートソース 押し麦のスープ ジャーマンポテト みかん缶	じゃがいも、スパゲ ティ、押し麦、油	○牛乳、豚ひき肉、 ベーコン、鶏ひき肉、 粉チーズ	たまねぎ、みかん缶、 キャベツ、にんじん、 ピーマン、えのきたけ、 にんにく、干しいた け、しょうが	◎せんべい ○菓子 ○牛乳
23 月	わかめ御飯 豆腐みそ汁 さけのコーンマヨ焼き 昆布の煮物 プリン	七分つき米、○小麦 粉、砂糖、○砂糖、○ 油、マヨネーズ、小麦 粉、油、ごま油	○牛乳、牛乳、さけ、 卵、木綿豆腐、○卵、 米みそ(淡色辛みそ)、 ちくわ、油揚げ、粉 チーズ	だいこん、にんじん、ね ぎ、クリームコーン缶、 刻みこんぶ	◎せんべい ○ワッフル ○牛乳
24 火	麦ご飯 コーンクリームスープ ハニースパイシーチキン ごぼうとコーンのサラダ パイン缶	米、押し麦、マヨネーズ、 片栗粉、はちみつ、油	○牛乳、鶏もも肉、豆 乳、ハム、ごま	パイン缶、クリームコー ン缶、コーン缶、たま ねぎ、ごぼう、にんじ ん、にんにく	◎ビスケット ○あんぱん ○牛乳
25 水	三色どんぶり 小松菜のみそ汁 せん野菜の和風サラダ もも缶	七分つき米、○じゃが いも、押し麦、○油、油、 砂糖	○ヤクルト、卵、鶏ひき 肉、米みそ(淡色辛み そ)、干しえび、ごま	もも缶、きゅうり、ほうれ んそう、だいこん、こま つな、えのきたけ、ね ぎ、にんじん、あおの り、焼きのり、しょうが、 みょうろ	◎バナナ ○フライドポテト◆ ○ジョア
26 木	麦御飯 かぶのスープ 赤魚のバター醤油焼き 野菜炒め りんご	米、押し麦、○小麦粉、 ○砂糖、油、小麦粉、 ごま油	○牛乳、あかうお、○ 卵、○生クリーム、鶏も も肉、バター、○無塩 バター	たまねぎ、かぶ、りん ご、にんじん、キャベ ツ、しいたけ、○もも 缶、ピーマン、○パイ ン缶	◎ビスケット ○ロールケーキ ○牛乳
27 金	お弁当の日 		○牛乳		◎せんべい ○菓子 ○牛乳
30 月	けんちんうどん きゅうりとツナの酢の物 キウイフルーツ	ゆでうどん、○米、さと いも、○ごま油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、ツ ナ油漬缶、かまぼこ、 ○チーズ、○かつお 節、○干しえび	キャベツ、キウイフル ーツ、だいこん、ほうれん そう、きゅうり、にんじ ん、ねぎ、カットわか め、○焼きのり	◎せんべい ○干しエビおにぎり ◆ ○牛乳
31 火	麦御飯 みそ汁 かぼちゃチーズフライ ブロッコリーの白あえ ハロウィンミニゼリー	米、○ホットケーキ粉、 押し麦、マヨネーズ、パ ン粉、油、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、○ 卵、チーズ、米みそ (淡色辛みそ)、ハム、 卵、ごま	かぼちゃ、ブロッコ リー、たまねぎ、りん ご、ねぎ、にんじん、 カットわかめ	◎ビスケット ○ホットケーキ◆ ○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	502	19.9	13.9	223
	以上児	525	21.7	16	229
一人当たりの摂取量		鉄 g	塩分 g		
月平均	未満児	2.1	1.5		
	以上児	2.3	1.6		