



# 献立表


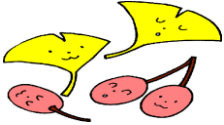
2023年11月

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	
01 水	豚井豆腐みそ汁 わかめときゅうりのツナ和え りんご	七分つき米、油、片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、ツナ油、漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ、こまつな、きゅうり、えのきたけ、カットわかめ、にんにく、しょうが、◎	◎バナナ ○菓子 ○牛乳
02 木	ゆかり御飯 大根のみそ汁 さばの塩焼き ひじきとさつま芋の炒り煮 もも缶	七分つき米、さつまいも、○片栗粉、○黒砂糖、押麦、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、さば、油揚げ、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、ごま	もも缶、だいこん、にんじん、ねぎ、さやえんどう、ひじき、カットわかめ	◎ビスケット ○牛乳もち◆ ○麦茶
06 月	麦御飯 中華スープ 豚肉のしょうが焼き もやしと人参のナムル パン缶	米、○ロールパン、押麦、油、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ごま	パン缶、もやし、にんじん、○いちごジャム、ねぎ、えのきたけ、生わかめ、にら、たまねぎ、にんにく、しょうが	◎せんべい ○ジャムサンド ○牛乳
07 火	麦御飯 五目みそ汁 鶏肉の味噌焼 ブロッコリーのごまあえ プリン	米、○じゃがいも、砂糖、押麦、○油	○ヤクルト、牛乳、鶏もも肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、すりごま	ブロッコリー、かぼちゃ、だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう、にんにく、しょうが	◎ビスケット ○フライドポテト◆ ○ジョア
08 水	さんまのかば焼き井さつまいものみそ汁 小松菜とコーンの和え物 なし	七分つき米、さつまいも、○ホットケーキ粉、片栗粉、油、○砂糖、砂糖	○牛乳、さんま、木綿豆腐、○卵、米みそ(淡色辛みそ)	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 ○カステラ ○牛乳
09 木	麦御飯 白菜みそ汁 肉じゃが かぶの塩昆布あえ もも缶	米、じゃがいも、しらたき、○とうもろこし(玄穀)、砂糖、油、○油、押麦	豚肉(肩)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	○野菜ミックスジュース、もも缶、かぶ、たまねぎ、きゅうり、はくさい、にんじん、さやえんどう、塩こんぶ	◎せんべい ○ポップコーン(カレー)◆ ○野菜ジュース
10 金	みそラーメン ひき肉の春巻き オレンジ	生中華めん、春巻きの皮、油、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、卵、なると、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、もやし、キャベツ、ねぎ、にんじん	◎せんべい ○あんぱん ○牛乳
13 月	麦御飯 キャベツのみそ汁 豚肉のすき焼き風煮物 納豆あえ キウイフルーツ	○さつまいも、米、押麦、○砂糖、○油、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、○ごま	たまねぎ、キウイフルーツ、ほうれんそう、はくさい、もやし、キャベツ、ねぎ、えのきたけ、にんじん、カットわかめ	◎ビスケット ○大学芋◆ ○牛乳
14 火	おにぎりの日 豚汁 ミニゼリー 	○食パン、○砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう	◎せんべい ○クリームボックス ○牛乳
15 水	牛井 五目みそ汁 きゅうりの酢の物(しらす) ぶどう	米、○米粉、しらたき、砂糖、○油、ごま油	○牛乳、牛肉(ばら)、○豆乳、木綿豆腐、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	ぶどう、たまねぎ、きゅうり、なす、にんじん、えのきたけ、カットわかめ、◎バナナ	◎バナナ ○七五三紅白蒸しパン◆ ○牛乳
16 木	くりごはん ねぎのみそ汁 鮭のコーンマヨ焼き 大根と鶏肉の煮物 りんご	七分つき米、さつまいも、もち米、マヨネーズ、○油、砂糖、○ホットケーキ粉	○ヤクルト、さけ、○チーズ、ゆでくり、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、○牛乳	だいこん、りんご、ねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、さやえんどう、こんぶ(だし用)	◎せんべい ○チーズハドッグミニ◆ ○ジョア
17 金	焼きそば 中華スープ コロケ みかん缶	焼きそばめん、○ホットケーキ粉、油、○砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(ばら)、鶏ひき肉、○卵	みかん缶、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、あおのり	◎ビスケット ○バームクーヘン ○牛乳

# 献立表

2023年11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月	ロールパン クリームシチュー ミートローフ ブロッコリーの玉ねぎドレッシング ミニゼリー	○米、じゃがいも、ロールパン、油、パン粉、○砂糖、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、○しらす干し、卵、牛乳	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、○えだまめ(冷凍)、いんげん、コーン缶、レモン果汁	◎せんべい ○枝豆とじゃこのおにぎり◆ ○牛乳
21火	麦御飯 豆腐のみそ汁 鶏の唐揚げ もやしとわかめのナムル もも缶	米、○小麦粉、片栗粉、○砂糖、油、押麦、ごま油	○牛乳、鶏むね肉、木綿豆腐、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	もも缶、もやし、ほうれんそう、にんじん、にんにく、しょうが、カットわかめ	◎せんべい ○チョコチップ蒸しパン◆ ○牛乳
22水	カレーライス コールスローサラダ キウイフルーツ	七分つき米、じゃがいも、押麦、油、砂糖	○ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、ハム	たまねぎ、キウイフルーツ、きゅうり、キャベツ、にんじん、干しぶどう	◎ビスケット ○ヨーグルト
24金	お弁当の日 		○牛乳	◎バナナ	◎バナナ ○菓子 ○牛乳
27月	きつねうどん おくらとキャベツの和え物 パイン缶	○七分つき米、干しうどん、砂糖	○牛乳、油揚げ、○鶏ひき肉、かまぼこ	パイン缶、キャベツ、にんじん、ねぎ、オクラ、○あおのり	◎せんべい ○とりそぼろおにぎり◆ ○牛乳
28火	さつま芋御飯 もやしのみそ汁 鶏肉のマーマレード焼き ひじきとレンコンのサラダ みかん缶	七分つき米、○食パン、さつまいも、マヨネーズ、○砂糖、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、○生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	みかん缶、にんじん、もやし、だいこん、きゅうり、○バナナ、コーン缶、れんこん、マーマレード、ひじき、カットわかめ	◎せんべい ○フルーツサンド◆ ○牛乳
29水	ビビンバ 野菜スープ シュウマイ バナナ	○さつまいも、米、ごま油	○牛乳、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	◎せんべい ○蒸し芋◆ ○牛乳
30木	麦御飯 かぼちゃのみそ汁 赤魚のバター醤油焼き キャベツとちくわの酢和え ミニゼリー	米、○小麦粉、○砂糖、押麦、○油、小麦粉、砂糖	○牛乳、あかうお、ちくわ、○おから、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、○無塩バター、バター、ごま	キャベツ、かぼちゃ、だいこん、にんじん、ごぼう	◎ビスケット ○ドーナツ・おから◆ ○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		517	18.9	14.5	214
以上児		536	21.2	17.5	223
一人当たりの摂取量		鉄 g	塩分 g		
月平均 未満児		2	1.5		
以上児		2.3	1.7		