



献立表

2023年12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	ロールパン ミネストローネスープ 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、パン粉、小麦粉、マ カロニ・スパゲティー、 油、マヨネーズ、オリ ブ油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、 ベーコン、牛ひき肉、 卵	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 ○菓子 ○牛乳
04 月	野菜たっぷり塩ラーメン ひき肉の春巻き もも缶	生中華めん、○米、春 巻きの皮、ごま油、油、 片栗粉	○牛乳、豚肉(ばら)、 豚ひき肉、かまぼこ	もも缶、キャベツ、もや し、にんじん、コーン 缶、○塩こんぶ、○焼 きのり	◎ビスケット ○昆布おにぎり◆ ○牛乳
05 火	麦御飯 中華スープ 豚肉のしょうが焼き スパゲティーのサラダ みかん缶	米、押麦、スパゲ ティー、マヨネーズ、 油、オリーブ油、ごま油	○ヨーグルト(加糖)、豚 肉(肩ロース)、ハム、卵	みかん缶、たまねぎ、 きゅうり、キャベツ、に んじん、ねぎ、えのきた け、にら、にんにく、 しょうが	◎ビスケット ○ヨーグルト
06 水	おにぎりの日 豚汁 プリン 	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	◎せんべい ○菓子 ○牛乳
07 木	ゆかり御飯 豆腐みそ汁 さばの塩焼き 根菜の煮物 パイナップル	七分つき米、○片栗 粉、○黒砂糖、押麦、 ○砂糖、砂糖		パイナップル缶、にんじん、だ いこん、なめこ、れんこ ん、ごぼう、糸みつば、 ◎バナナ	◎バナナ ○牛乳もち◆ ○麦茶
08 金	マーボー豆腐丼 中華スープ 春雨サラダ りんご	米、○小麦粉、○砂 糖、はるさめ、○油、砂 糖、片栗粉、ごま油、 油	○牛乳、木綿豆腐、豚 ひき肉、卵(厚焼き卵)、 ○卵、鶏ひき肉	りんご、もやし、にんじ ん、チンゲンサイ、たま ねぎ、きゅうり、にら、え のきたけ、たけのこ	◎ビスケット ○バームクーヘン ○牛乳
11 月	スパゲティミートソース わかめスープ ブロッコリーのチキンサラ ダ もも缶	○さつまいも、スパゲ ティー、○砂糖、○油、 油	○牛乳、豚ひき肉、鶏 ささ身、ベーコン、粉 チーズ、○ごま、ごま	たまねぎ、もも缶、キャ ベツ、にんじん、ブロッ コリー、コーン缶、生わ かめ、にんにく、しょう が	◎せんべい ○大学芋◆ ○牛乳
12 火	麦御飯 ほうれん草みそ汁 チーズハンバーグ ポテトサラダ ミニゼリー	米、じゃがいも、押麦、 パン粉、マヨネーズ、 油、砂糖、◎クロワッサ ン	豚ひき肉、ハム、チー ズ、卵、米みそ(甘み そ)、油揚げ、脱脂粉 乳、いわし(煮干し)、牛 乳	○野菜ミックスジュ ース、きゅうり、ほうれんそ う、にんじん、たまね ぎ、ねぎ、コーン缶	◎ミニパン ○ウエハース ○野菜ジュース
13 水	中華丼 人参みそ汁 揚げ餃子 オレンジ	七分つき米、○小麦 粉、○砂糖、押麦、ご ま油、片栗粉、油	○牛乳、豚肉(肩ロ ース)、米みそ(淡色辛み そ)、○脱脂粉乳、○ バター、○きな粉	オレンジ、はくさい、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 ○きな粉蒸しパン◆ ○牛乳
14 木	麦御飯 みそ汁 カレイ煮つけ 野菜炒め パイナップル	米、○ホットケーキ粉、 押麦、油、○油、片栗 粉	○牛乳、かれい、ベー コン、米みそ(淡色辛 みそ)、○チーズ、○ 卵	パイナップル缶、だいこん、た まねぎ、キャベツ、にん じん、しょうが、◎バナ ナ	◎バナナ ○チーズハドッグ・ミ ニ◆ ○牛乳
15 金	ロールパン 野菜コーンスープ ハニースパイシーチキン ひじきとほうれん草のサラ ダ キウイフルーツ	ロールパン、さつまい も、マヨネーズ、はちみ つ、片栗粉	○ヤクルト、鶏もも肉、 豆乳、ベーコン、ごま	キウイフルーツ、ほうれ んそう、クリームコーン 缶、にんじん、ねぎ、ひ じき、にんにく	◎ビスケット ○菓子 ○ジョア
18 月	とん汁うどん きゅうりとささみのごまサラ ダ ミニゼリー	○米、干しうどん、さと いも、油、砂糖	○牛乳、豚肉(ばら)、 鶏ささ身、○しらす干 し、米みそ(淡色辛み そ)、○ごま、ごま	きゅうり、もやし、だいこ ん、にんじん、こまつ な、ごぼう、ねぎ、コー ン缶、○焼きのり	◎せんべい ○じゃこおにぎり◆ ○牛乳

※食材入荷の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※◆は手作りおやつです。

献立表

2023年12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	
19 火	わかめ御飯 豆腐のみそ汁 鶏の唐揚げ キャベツドレッシング和え バナナ	七分つき米、○とうもろこし(玄穀)、片栗粉、フレンチドレッシング(分離型)、油、○油	○牛乳、鶏むね肉、木綿豆腐、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、キャベツ、にんじん、にんにく、しょうが、たまねぎ	◎クラッカー ○ポップコーン(カレー塩)◆ ○牛乳
20 水	三色どんぶり 白菜みそ汁 もやしの中華風和え物 みかん缶	七分つき米、○砂糖、押麦、砂糖、油、ごま油	○牛乳、鶏ひき肉、○卵、卵、油揚げ、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、もやし、ほうれんそう、こまつな、はくさい、にんじん、焼きのり、しょうが	◎ビスケット ○プリン◆
21 木	麦御飯 みそ汁 さけのコーンマヨ焼き ひじきの煮物 りんご	米、○ホットケーキ粉、さつまいも、○油、マヨネーズ、小麦粉、○砂糖、ごま油、砂糖、油、片栗粉、押麦	○牛乳、さけ、○木綿豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○黒ごま、粉チーズ	りんご、だいこん、チンゲンサイ、にんじん、クリームコーン缶、さやえんどう、ひじき、カットわかめ、◎バナナ	◎バナナ ○ドーナツ◆ ○牛乳
22 金	コーンライス かぶのスープ えびフライ ブロッコリーの玉ねぎドレッシング パイン缶	七分つき米、○小麦粉、○砂糖、パン粉、油、小麦粉、砂糖	○牛乳、えび、○卵、○生クリーム、ベーコン、ハム、卵、○無塩バター	かぶ、パイン缶、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、かぶ・葉、○いちご、コーン缶、ピーマン、レモン果汁	◎せんべい ○クリスマスケーキ ○牛乳
25 月	麦御飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き さつまいものサラダ みかん缶	米、さつまいも、○食パン、押麦、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、○ピザ用チーズ	みかん缶、はくさい、きゅうり、えのきたけ、○たまねぎ、にんじん、○ピーマン、カットわかめ、しょうが	◎せんべい ○ピザトースト◆ ○牛乳
26 火	麦御飯 みそ汁 たらの磯辺揚げ 豚肉のすき焼き風煮物 りんご	米、○小麦粉、押麦、○砂糖、しらたき、小麦粉、油、砂糖、片栗粉	たら、豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、○卵、○牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、○脱脂粉乳、○バター、○きな粉	りんご、かぶ、はくさい、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、カットわかめ、あおのり、◎バナナ	◎バナナ ○きな粉蒸しパン◆ ○麦茶
27 水	ハヤシライス 白菜のサラダ ミニゼリー	米、○じゃがいも、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)、○油、油	○牛乳、豚肉(もも)、ハム	はくさい、たまねぎ、マッシュルーム、コーン缶	◎せんべい ○フライドポテト◆ ○牛乳
28 木	お弁当の日 		○牛乳		◎ビスケット ○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	518	18.6	15.2	206
以上児	546	22.6	16.7	220
一人当りの摂取量	鉄 g	塩分 g		
月平均 未満児	2	1.6		
以上児	2.4	1.7		

※土曜日はカレーライスが提供されます。

2 9 16 23 (土)	カレーライス 麦茶	米、じゃがいも、油	○牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん	◎ビスケット ○菓子 ○牛乳
---------------------------	--------------	-----------	----------	-----------	----------------------