



献立表


2024年01月


ひかり保育園(一般)

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	
04 木	麦御飯 麩のすまし汁 正月・松風焼き ブロッコリーのごま酢あえ ミニゼリー	米、○さつまいも、押麦、片栗粉、○砂糖、焼ふ、砂糖	○牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	ブロッコリー、たまねぎ、○パイナップル、にんじん、えのきたけ、○もも缶(黄桃)、ねぎ、あおのり	◎せんべい ○フルーツきんとん ◆ ○牛乳
05 金	麦御飯 けんちん汁(鶏肉) ちくわ磯辺揚げ 肉豆腐 オレンジ	米、押麦、油、小麦粉、砂糖、ごま油	○牛乳、焼き豆腐、ちくわ、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、鶏もも肉	だいこん、オレンジ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、あおのり	◎ビスケット ○菓子 ○牛乳
09 火	麦御飯 白菜のみそ汁 鶏の唐揚げ パスタサラダ もも缶	米、マカロニ・スパゲティ、片栗粉、油、押麦、マヨネーズ	○ヨーグルト(加糖)、鶏むね肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	もも缶、はくさい、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	◎ビスケット ○ソフール
10 水	マーボー豆腐丼 中華スープ もやしとの和え物 りんご	○じゃがいも、米、○油、片栗粉、油	○ヤクルト、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム	もやし、りんご、チンゲンサイ、にんじん、にら、こまつな、たけのこ、ねぎ	◎せんべい ○フライドポテト◆ ○ジョア
11 木	おにぎりの日 豚汁 	じゃがいも	○牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、はくさい、ねぎ、にんじん、ごぼう	◎ビスケット ○菓子 ○牛乳
12 金	ゆかり御飯 ねぎのみそ汁 さばの塩焼き ひじきとさつま芋の炒り煮 みかん	七分つき米、○ホットケーキ粉、さつまいも、○砂糖、押麦、油、砂糖	○牛乳、さば、油揚げ、ちくわ、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	みかん、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	◎せんべい ○バームクーヘン ○牛乳
15 月	親子うどん おくらとちくわの海苔あえ バナナ	○米、干しうどん、砂糖	○牛乳、卵、鶏むね肉、○チーズ、ちくわ	バナナ、オクラ、にんじん、ねぎ、○塩こんぶ、○焼きのり、焼きのり	◎せんべい ○昆布チーズおにぎり◆ ○牛乳
16 火	麦御飯 豆腐のみそ汁 豚肉のしょうが焼き もやしと人参のナムル りんご	米、○コッペパン、押麦、○油、○グラニュー糖、油、○砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○きな粉、ごま	りんご、もやし、にんじん、しめじ、生わかめ、たまねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが、カットわかめ	◎ビスケット ○あげぱん(ココア)◆ ○牛乳
17 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、もやし、にんじん、はくさい、キャベツ、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、しょうが、にんにく	◎せんべい ○牛乳もち◆ ○麦茶
18 木	麦御飯 もやしのみそ汁 赤魚の煮つけ 野菜炒め パイナップル	米、○小麦粉、押麦、○砂糖、三温糖、油	○牛乳、あかうお、米みそ(淡色辛みそ)、○無塩バター、ベーコン	もやし、パイナップル、たまねぎ、キャベツ、にんじん、◎バナナ	◎バナナ ○チョコチップ蒸しパン◆ ○牛乳
19 金	ロールパン クラムチャウダー ハニースパイシーチキン キャベツとわかめのサラダ オレンジ	ロールパン、じゃがいも、はちみつ、油、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、豆乳、しらす干し、あさり水煮缶、ごま	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、クリームコーン缶、きゅうり、にんじん、カットわかめ、にんにく	◎ビスケット ○菓子 ○牛乳
22 月	肉ラーメン かぼちゃサラダ みかん缶	生中華めん、○米、油、砂糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、豚ひき肉、○しらす干し、おから、○ごま、米みそ(淡色辛みそ)	みかん缶、かぼちゃ、ねぎ、きゅうり、もやし、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、○焼きのり、にんにく、しょうが	◎ビスケット ○じゃこおにぎり◆ ○牛乳

献立表

2024年01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	
23 火	麦御飯 わかめのみそ汁 大豆のハンバーグ 白和え ミニゼリー	米、押麦、パン粉、砂糖、油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、だいず水煮缶詰、牛乳、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	にんじん、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、にら、カットわかめ	◎せんべい ○菓子 ○牛乳
24 水	豚丼 なめこのみそ汁 フルーツヨーグルト	七分つき米、○ホットケーキ粉、○油、油、片栗粉、○砂糖	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、○米みそ(甘みそ)、○卵、いわし(煮干し)	たまねぎ、みかん缶、バナナ、パイン缶、ごまつな、えのきたけ、にんじん、ねぎ、なめこ、にんにく、しょうが	◎ビスケット ○手作りドーナツ◆ ○牛乳
25 木	麦御飯 大根のみそ汁 さばのカレー揚げ ほうれん草とえのき茸のお浸し りんご	米、○食パン、押麦、小麦粉、油、○砂糖	○牛乳、さば、○生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、卵	りんご、ほうれんそう、だいこん、えのきたけ、○もも缶、○みかん缶、○バナナ、にんじん、カットわかめ	◎ビスケット ○フルーツサンド◆ ○牛乳
26 金	お弁当の日 		○牛乳		◎せんべい ○菓子 ○牛乳
29 月	ソース焼きそば 中華スープ コロッケ オレンジ	焼きそばめん、じゃがいも、○ポップコーン、油、小麦粉、パン粉、○油	豚ひき肉、卵	○野菜ミックスジュース、たまねぎ、キャベツ、オレンジ、にんじん、にら、あおのり	◎ビスケット ○ポップコーン◆ ○野菜ジュース
30 火	わかめ御飯 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 もも缶	七分つき米、マヨネーズ、片栗粉	鶏もも肉、○チーズ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	もも缶、もやし、にんじん、だいこん、きゅうり、コーン缶、れんこん、マーマレード、ひじき	◎せんべい ○ゼリー◆ ○チーズ
31 水	御飯 キーマカレー おくらとキャベツの和え物 パイン缶	○さつまいも、米、○油、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、○ごま	パイン缶、キャベツ、たまねぎ、グリーンピース、オクラ、トマトピューレ、にんにく、しょうが	◎ビスケット ○大学芋◆ ○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	18.9	13.8	213
	以上児	519	21.1	15.8	228
一人当たりの摂取量		鉄 g	塩分 g		
月平均	未満児	2	1.6		
	以上児	2.2	1.7		

※土曜日はカレーライスが提供されます。

6 13 20 27 (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
----------------------------	--------------	-----------	----------	-----------	----------------------

※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。