



# 献立表

2024年02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 木	麦御飯 切干し大根のみそ汁 肉じゃが ひじきとキャベツのサラダ ミニゼリー	米、じゃがいも、○食パン、しらたき、マヨネーズ、油、○砂糖、砂糖、押麦	○牛乳、豚肉(肩)、○生クリーム、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、○みかん缶、○バナナ、にんじん、コーン缶、さやえんどう、切り干しだいこん、ひじき、カット	◎ビスケット ○クリームサンド◆ ○牛乳
02 金	いわしの生姜煮 節分・けんちん汁 きゅうりとささみのごまサラダ みかん	七分つき米、油、片栗粉、ごま油、砂糖	○牛乳、いわし、木綿豆腐、鶏ささ身、油揚げ、ごま	みかん、◎バナナ、きゅうり、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、コーン缶、カットわかめ、しょうが	◎バナナ ○菓子 ○牛乳
05 月	わかめうどん 桜エビのかき揚げ バナナ	干しうどん、○米、さつまいも、小麦粉、油、砂糖	○牛乳、○チーズ、鶏むね肉、干しえび	バナナ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、えだまめ(冷凍)、ねぎ、○塩こんぶ、○焼きのり	◎せんべい ○昆布チーズおにぎり◆ ○牛乳
06 火	麦御飯 みそ汁 大豆のハンバーグ ポテトサラダ(ハム) オレンジ	米、じゃがいも、○ロールパン、押麦、マヨネーズ、パン粉、砂糖	豚ひき肉、牛乳、ハム、だいたい水煮缶詰、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キャベツ、オレンジ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、○いちごジャム、コーン缶、カットわかめ	◎ビスケット ○ジャムサンド◆ ○麦茶
07 水	中華丼 えびカツ 卵と野菜のスープ もも缶	米、○砂糖、パン粉、片栗粉、小麦粉、油、ごま油、砂糖	○牛乳、○卵、豚肉(もも)、えび、うずら卵水煮缶、卵	もも缶、チンゲンサイ、にんじん、だいこん、しめじ、ねぎ、しいたけ、しょうが	◎せんべい ○プリン◆ ○せんべい
08 木	おにぎりの日 豚汁(じゃが芋) ミニゼリー	じゃがいも	○ヤクルト、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、たまねぎ、ねぎ、にんじん、ごぼう	◎ビスケット ○菓子 ○ジョア
09 金	わかめ御飯 みそ汁 ホッケの塩焼き 里芋と厚揚げの煮物 キウイフルーツ	七分つき米、さといも、砂糖	○牛乳、ほっけ(開き干し)、生揚げ、油揚げ、鶏むね肉、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、ごぼう、にんじん、ねぎ、いんげん、カットわかめ	◎ビスケット ○菓子 ○牛乳
13 火	麦御飯 中華スープ 豚肉のしょうが焼き 白菜とツナのごま和え りんご	米、○じゃがいも、押麦、○油、油、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、ごま	はくさい、りんご、たまねぎ、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 ○フライドポテト◆ ○牛乳
14 水	マーボー豆腐丼 みそ汁 春雨サラダ パイン缶	七分つき米、○小麦粉、○砂糖、押麦、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵(厚焼き卵)、ハム、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、○無塩バター、油揚げ	パイン缶、かぼちゃ、だいこん、もやし、ねぎ、きゅうり、ごぼう、しょうが	◎せんべい ○チョコ蒸しパン◆ ○牛乳
15 木	麦御飯 みそ汁 さばのカレー揚げ 切干大根と里芋の旨煮 みかん缶	米、さといも、押麦、小麦粉、油、砂糖	○ヨーグルト(加糖)、さば、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、卵	◎バナナ、みかん缶、だいこん、にんじん、切り干しだいこん、カットわかめ	◎バナナ ○ヨーグルト
16 金	ロールパン タンドリーチキン コーンクリームスープ 小松菜のしらす和え ミニゼリー	ロールパン、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、豆乳、しらす干し	こまつな、クリームコーン缶、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、レモン果汁、にんにく	◎せんべい ○菓子 ○牛乳
19 月	スパゲティミートソース かぶのスープ かぼちゃサラダ バナナ	スパゲティ、○七分つき米、マヨネーズ、油、砂糖	豚ひき肉、○鶏ひき肉、ベーコン、粉チーズ	バナナ、かぶ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、かぶ・葉、コーン缶、にんにく、干しぶどう、○あおのり、しょうが	◎クラッカー ○おにぎり(とりそばろ)◆ ○麦茶



# 献立表

2024年02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 火	麦ご飯 みそ汁 ひじき入りミートボール もやしとわかめのナムル パイン缶	米、○ホットケーキ粉、 押麦、○砂糖、油、片 栗粉、パン粉、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、木 綿豆腐、○卵、米みそ (淡色辛みそ)、卵、脱 脂粉乳、ごま	パイン缶、もやし、にん じん、たまねぎ、ひじ き、カットわかめ	◎ビスケット ○バームクーヘン ○牛乳
21 水	親子丼 みそ汁 ブロッコリーのマヨネーズ あえ キウイフルーツ	米、○ホットケーキ粉、 ○油、マヨネーズ、○ 砂糖	○牛乳、卵、○木綿豆 腐、木綿豆腐、鶏もも 肉、米みそ(淡色辛み そ)、○ごま、油揚げ	キウイフルーツ、たまね ぎ、ブロッコリー、にん じん、チンゲンサイ、 コーン缶、焼きのり	◎せんべい ○ドーナツ・ごま◆ ○牛乳
22 木	麦御飯 みそ汁 赤魚のバター醤油焼き ほうれん草とえのき茸の お浸し オレンジ	米、○ポップコーン、 押麦、小麦粉、○油	○牛乳、あかうお、木 綿豆腐、米みそ(淡色 辛みそ)、バター	オレンジ、ほうれんそ う、なめこ、えのきた け、ねぎ	◎ビスケット ○ポップコーン◆ ○牛乳
26 月	野菜たっぷり温うどん ひき肉の春巻き キウイフルーツ	ゆでうどん、○コッペパ ン、春巻きの皮、油、 片栗粉、○油	○牛乳、豚ひき肉、鶏 むね肉、かまぼこ	キウイフルーツ、にんじ ん、はくさい、もやし、 ねぎ、しめじ	◎せんべい ○ココア揚げパン◆ ○牛乳
27 火	麦御飯 みそ汁 鶏肉のマーマレード焼き キャベツと油揚げの炒め 煮 もも缶	米、○片栗粉、○砂 糖、押麦、片栗粉、油	鶏もも肉、○牛乳、油 揚げ、米みそ(淡色辛 みそ)、○きな粉	キャベツ、もも缶、はく さい、たまねぎ、にんじ ん、いんげん、マーマ レード	◎せんべい ○牛乳もち◆ ○麦茶
28 水	三色どんぶり みそ汁 白菜のサラダ(ツナ) パイン缶	七分つき米、さつまい も、○ホットケーキ粉、 押麦、油、砂糖	○牛乳、鶏ひき肉、ツ ナ油漬缶、米みそ(淡 色辛みそ)、ごま	はくさい、パイン、ほう れんそう、にんじん、ね ぎ、レモン果汁、カット わかめ、しょうが	◎ビスケット ○蒸しパン◆ ○牛乳
29 木	お弁当の日 				◎せんべい ○菓子 ○りんごジュース
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		497	19.9	13.7	226
以上児		538	22.1	15.9	228
一人当たりの摂取量		鉄 g	塩分 g		
月平均 未満児		2.2	1.6		
以上児		2.3	1.7		
※土曜日はカレーライスが提供されます。					
3 10 17 24 (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。