



# 献立表


2024年03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	
01 金	散らし寿司 豆腐すまし汁 野菜メンチかつ キャベツの胡麻マヨネーズあえ いちご	米、砂糖、板こんにゃく、小麦粉、パン粉、油、マヨネーズ	○牛乳、木綿豆腐、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、しらす干し、ちくわ、油揚げ、でんぶ、ごま	キャベツ、いちご、にんじん、たまねぎ、ごぼう、えのきたけ、さやえんどう、焼きのり、かんぴょう(乾)、カットわか	◎カルピス ◎ひなあられ ○桜もち ○牛乳
04 月	スパゲティミートソース わかめスープ かみかみサラダ オレンジ	スパゲティ、○米、マヨネーズ、油	○牛乳、豚ひき肉、○チーズ、鶏ささ身、○さくらえび、粉チーズ、ごま	◎バナナ、たまねぎ、キャベツ、オレンジ、にんじん、ごぼう、きゅうり、生わかめ、にんにく、○焼きのり、刻みこ	◎バナナ ○チーズ桜エビおにぎり◆ ○牛乳
05 火	麦ご飯 ほうれんの草みそ汁 ひじき入りミートボール♥ 白菜とツナの和えもの パン缶	米、○小麦粉、○砂糖、押麦、油、片栗粉、パン粉	○牛乳、豚ひき肉、○卵、○無塩バター、ツナ油漬缶、米みそ(甘みそ)、卵、油揚げ、ごま、いわし(煮干し)	パン缶、はくさい、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ、ひじき	◎ビスケット ○カステラ ○牛乳
06 水	おにぎりの日 豚汁 みかん 	○米粉、○片栗粉、○油、ごま油、○砂糖、○ごま油	○豆乳、○鶏ひき肉、豚肉(肩ロース)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	○りんご天然果汁、みかん、はくさい、ねぎ、にんじん、ごぼう、○ねぎ	◎せんべい ○肉まん ○りんごジュース
07 木	ゆかり御飯 たまねぎのみそ汁 カレーの磯辺揚げ♥ 根菜の煮物 もも缶	七分つき米、○砂糖、押麦、油、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、かれい、○卵、鶏もも肉、○チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	にんじん、たまねぎ、だいいん、ごぼう、しょうが	◎ビスケット ○プリン♥ ○チーズ
08 金	ロールパン かぶのスープ(ベーコン) タンドリーチキン パスタサラダ キウイフルーツ	ロールパン、○ホットケーキ粉、マカロニ・スパゲティ、○砂糖、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、ベーコン、ハム、○卵、牛こま	かぶ、キウイフルーツ、きゅうり、キャベツ、かぶ・葉、にんじん、レモン果汁、にんにく	◎せんべい ○バームクーヘン♥ ○牛乳
11 月	きつねうどん ほうれん草のしらすあえ いちご	ゆでうどん、○米、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、油揚げ、しらす干し、かまぼこ、牛こま	ほうれんそう、いちご、たまねぎ、にんじん、ねぎ	◎せんべい ○牛しぐれおにぎり◆ ○牛乳
12 火	麦御飯 玉ねぎのみそ汁 鶏の唐揚げ♥ ポテトサラダ(ハム) ゼリー	米、じゃがいも、○小麦粉、マヨネーズ、片栗粉、○砂糖、油、押麦	○牛乳、鶏むね肉、○卵、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、○無塩バター	きゅうり、はくさい、たまねぎ、にんじん、コーン缶、にんにく、しょうが	◎ビスケット ○チョコチップ蒸しパン◆ ○牛乳
13 水	ハヤシライス キャベツのサラダ(ささみ) フルーツポンチ♥	米、油	○牛乳、豚肉(もも)、鶏ささ身	たまねぎ、キャベツ、バナナ、りんご、もも缶、みかん缶、パン缶、きゅうり、マッシュルーム	◎せんべい ○あんぱん ○牛乳
14 木	麦御飯 きのこのみそ汁 たらのバター醤油焼 もやしのごまあえ オレンジ	米、押麦、○ホットケーキ粉、○油、小麦粉、砂糖、ごま油	○牛乳、あかうお、木綿豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○チーズ、○卵、バター、すりごま	オレンジ、もやし、しめじ、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、ねぎ、◎バナナ	◎バナナ ○チーズハドッグ◆ ○乳飲料
15 金	麦御飯 中華スープ 肉じゃが マカロニサラダ パン缶	米、じゃがいも、スパゲティ、マヨネーズ、油、砂糖、ごま油、押麦	○牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉	パン缶、たまねぎ、にんじん、きゅうり、チンゲンサイ、えのきたけ、さやえんどう	◎せんべい ○菓子 ○牛乳
18 月	みそラーメン♥ 餃子 キウイフルーツ	生中華めん、○七分つき米、油、ごま油	○牛乳、卵、豚ひき肉、○さけ、なると、米みそ(淡色辛みそ)、○ごま	キウイフルーツ、キャベツ、もやし、ねぎ、にんじん、○焼きのり	◎せんべい ○鮭おにぎり◆ ○牛乳

# 献立表

2024年03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	麦御飯 中華スープ 豚肉のしょうが焼き せん野菜の和風サラダ いちご	米、○さつまいも、押麦、○砂糖、○油、油、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、干しえび、ごま、○ごま	きゅうり、いちご、たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ、えのきたけ、にら、にんにく、しょうが、あおのり、◎バナナ	◎バナナ ○大学芋◆ ○牛乳
21 木	麦御飯 大根のみそ汁 さばのカレー揚げ♥ ひじきの煮物 みかん	米、押麦、小麦粉、油、ごま油、砂糖、片栗粉	○牛乳、さば、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、にんじん、だいこん、さやえんどう、ひじき、カットわかめ	◎せんべい ○菓子 ○牛乳
22 金	ロールパン はるさめのスープ チーズハンバーグ♥ スパゲティサラダ もも缶	ロールパン、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、パン粉、はるさめ、油、砂糖、スパゲティ	○牛乳、豚ひき肉、○卵、○生クリーム、ハム、チーズ、卵、○無塩バター、牛乳	もも缶、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、クリームコーン缶、きゅうり、キャベツ、○もも缶	◎ビスケット ○ロールケーキ ○牛乳
25 月	カレーうどん 小松菜のおかかあえ(かにかま) ゼリー	ゆでうどん、○コッペパン、○グラニュー糖、○油、片栗粉、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、かにかまぼこ、油揚げ、かつお節	こまつな、ねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ	◎せんべい ○あげぱん ○牛乳
26 火	麦御飯 なめこのみそ汁 チキンカツ フレンチサラダ キウイフルーツ	米、押麦、油、パン粉、小麦粉、砂糖	○ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、ハム、卵、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、だいこん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、なめこ	◎ビスケット ○ヨーグルト
27 水	牛丼 卵と野菜のスープ 春雨サラダ いちご	米、○ホットケーキ粉、しらたき、○砂糖、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油	○牛乳、牛肉(ばら)、卵(厚焼き卵)、ハム、○卵、卵	いちご、たまねぎ、もやし、だいこん、きゅうり、にんじん、しめじ、◎バナナ	◎バナナ ○ワッフル ○牛乳
28 木	お弁当の日 		○牛乳		◎せんべい ○菓子

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	527	20	15.8	226
	以上児	540	24	17.4	228
一人当たりの摂取量		鉄 g	塩分 g		
月平均	未満児	2	1.7		
	以上児	2.2	1.7		

※土曜日はカレーライスが提供されます。

2 9 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
---------------------	--------------	-----------	----------	-----------	----------------------

※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。

※♥はひまわり組のリクエスト献立です。