





献立表

2024年04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月	親子うどん ひじきとレンコンのサラダ いちご	◎七分つき米、干しうどん、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、卵、鶏むね肉、○鶏ひき肉、かまぼこ、ベーコン、ごま	いちご、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、コーン缶、ねぎ、れんこん、ひじき、○あおのり	◎せんべい ○おにぎり(とりそばろ)◆ ○牛乳
02火	麦御飯 玉ねぎのみそ汁 鶏の唐揚げ 切干大根のサラダ もも缶	米、○ホットケーキ粉、片栗粉、油、押麦、砂糖	○牛乳、鶏むね肉、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	もも缶、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、切り干しだいこん、にんにく、しょうが	◎ビスケット ○蒸しパン◆ ○牛乳
03水	豚丼 白菜のみそ汁 バナナ	七分つき米、油、片栗粉	○ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、はくさい、こまつな、えのきたけ、にんじん、ねぎ、カットわかめ、にんにく、しょうが	◎せんべい ○ヨーグルト
04木	麦御飯 かぼちゃのみそ汁 真鯛の塩麹焼き 大根と鶏肉の煮物 パイン缶	○さつまいも、米、押麦、砂糖	○牛乳、たい、鶏もも肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	パイン缶、だいこん、かぼちゃ、にんじん、ねぎ、さやえんどう	◎ビスケット ○ふかし芋◆ ○牛乳
05金	ロールパン 押し麦のスープ 野菜メンチかつ 小松菜のしらすサラダ オレンジ	ロールパン、押麦、油、パン粉、小麦粉	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、しらす干し、卵、鶏ひき肉	オレンジ、はくさい、こまつな、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、コーン缶、干ししいたけ	◎せんべい ○菓子 ○牛乳
08月	野菜たっぷり塩ラーメン 餃子 キウイフルーツ	生中華めん、○米、ごま油、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)	キウイフルーツ、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、コーン缶、○塩こんぶ、○焼きのり	◎せんべい ○昆布おにぎり◆ ○牛乳
09火	麦御飯 白菜のみそ汁 鶏肉のマーメレード焼き マカロニサラダ ミニゼリー	米、○ホットケーキ粉、マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、○油、押麦、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、油揚げ、ハム、○ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、○チーズ、○卵	はくさい、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、マーメレード	◎ビスケット ○チーズハドッグ◆ ○牛乳
10水	親子丼 人参みそ汁 きゅうりの酢の物 バナナ	米、○ポップコーン、砂糖、○油	卵、鶏もも肉、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)	○野菜ミックスジュース、バナナ、きゅうり、たまねぎ、もやし、にんじん、カットわかめ、焼きのり	◎せんべい ○ポップコーン◆ ○野菜ジュース
11木	麦御飯 わかめのみそ汁 さけのコーンマヨ焼き 根菜と豚肉の煮物 いちご	米、さといも、○ホットケーキ粉、押麦、○油、マヨネーズ、小麦粉、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、さけ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、○ごま	いちご、にんじん、たまねぎ、ごぼう、コーン缶、いんげん	◎ビスケット ○牛乳 ○ドーナツ・ココア◆
12金	おにぎりの日 春野菜の豚汁 ミニプリン 	じゃがいも、砂糖	○牛乳、牛乳、卵、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、グリーンアスパラガス、にんじん、ねぎ	◎せんべい ○菓子 ○牛乳
15月	きつねうどん 野菜のかき揚げ みかん缶	ゆでうどん、○米、小麦粉、油、砂糖	○牛乳、えび(むき身)、油揚げ、卵、○ごま	たまねぎ、みかん缶、にんじん、ねぎ、○焼きのり	◎せんべい ○ゆかりおにぎり◆ ○牛乳
16火	麦御飯 切干し大根のみそ汁 肉じゃが ほうれん草とえのき茸のお浸し ミニゼリー	米、じゃがいも、しらたき、○小麦粉、○砂糖、砂糖、油、押麦	○牛乳、豚肉(肩)、○卵、○無塩バター、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、もやし、さやえんどう、切り干しだいこん、カットわかめ	◎ビスケット ○カステラ ○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。

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	
17 水	マーボー豆腐丼 卵と野菜のスープ 春巻き もも缶	米、○ロールパン、春巻きの皮、片栗粉、油	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、卵	もも缶、にんじん、もやし、だいこん、にら、しめじ、○いちごジャム、ほうれんそう、たけのこ	◎せんべい ○ジャムサンド◆ ○牛乳
18 木	ゆかり御飯 ごぼうのみそ汁 ホッケの塩焼き ひじきとじゃが芋の炒り煮 キウイフルーツ	七分つき米、じゃがいも、○片栗粉、○黒砂糖、押麦、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、ほっけ(開き干し)、油揚げ、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、ごま	キウイフルーツ、ごぼう、にんじん、ねぎ、さやえんどう、ひじき、カットわかめ、◎バナナ	◎バナナ ○牛乳もち◆ ○麦茶
19 金	ロールパン 野菜スープ 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、さつまいも、はちみつ、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、しらす干し、ごま	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、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	スパゲティミートソース わかめスープ かぼちゃのサラダ もも缶	スパゲティ、マヨネーズ、油	○牛乳、豚ひき肉、ハム、粉チーズ、ごま	もも缶、たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、にんじん、生わかめ、コーン缶、にんにく、しょうが	◎せんべい ○あんぱん ○牛乳
23 火	お弁当の日 		○牛乳		◎ビスケット ○菓子 ○牛乳
24 水	ハヤシライス フレンチサラダ ヨーグルト(果物)	米、○じゃがいも、じゃがいも、油、砂糖、○油	ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、ハム	たまねぎ、キャベツ、みかん缶、マッシュルーム、バナナ、パイン缶、きゅうり、コーン缶	◎せんべい ○フライドポテト◆ ○ジョア
25 木	麦御飯 五目みそ汁 さばのみそ煮 もやしのごま酢あえ いちご	米、押麦、○砂糖、砂糖	○牛乳、さば、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、油揚げ、ごま	いちご、もやし、かぼちゃ、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、しょうが、◎バナナ	◎バナナ ○プリン◆ ○せんべい
26 金	麦ご飯 じゃがいものみそ汁 ひじき入りミートボール おくらとちくわの海苔あえ パイン缶	米、じゃがいも、押麦、油、片栗粉、パン粉、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、ちくわ、淡色みそ、卵、脱脂粉乳	パイン缶、オクラ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、ひじき、焼きのり	◎ビスケット ○菓子 ○牛乳
30 火	麦御飯 中華スープ 豚肉のしょうが焼き 小松菜とコーンの和え物 ミニゼリー	米、○さつまいも、押麦、○砂糖、○油、油、ごま油、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、○ごま	もやし、こまつな、たまねぎ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、にら、コーン缶、にんにく、しょうが、◎バナナ	◎バナナ ○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		519	18.7	14.4	214
以上児		521	21.5	16.5	226
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		2.1	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

