



2014年

ひかり保育園

				献立				エネルギーたんぱく質(%)は未満児		材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				園長	主任	担当	
日付	行事			エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	糖質	穀と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	10時おやつ	3時おやつ			
2	月	御飯	そらまめのミルクスープ	692.8(522.1)	25.0(19.1)	24.2(18.1)	2.1(2.1)	米、じゃがいも、マヨネーズ	米、じゃがいも、マヨネーズ	牛乳、卵、ベーコン、生クリーム、バター	そらまめ、キウイフルーツ、たまねぎ、かぼちゃ、ミニトマト、グリーンアスパラガス、グリーンピース(冷凍)、レモン果汁、◎野菜ジュース	ケチャップ、コンソメ、食塩、こしょう	野菜ジュース	パン牛乳			
3	火	御飯	みそ汁(人参・油揚げ)	552.1(442.0)	21.2(15.0)	13.1(9.4)	2.4(1.7)	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、砂糖、○油、○グラニュー糖	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、砂糖、○油、○グラニュー糖	○牛乳、さくら、米みそ(淡色辛みそ)、さつま揚げ、油揚げ	きゅうり、にんじん、○にんじん、さやえんどう、切り干しだいこん、ねぎ、○マーメレード、塩こんぶ、カットわかめ、しょうが	煮干だし汁、みりん、しょうゆ、酒	手作りゼリー	キャロットドーナツ牛乳			
4	水	ロールパン	じゃがいもポターージュ	597.9(421.6)	20.3(14.2)	19.7(13.9)	2.5(1.8)	米、じゃがいも、ロールパン、油、砂糖	米、じゃがいも、ロールパン、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、大豆(ゆで)、○さけ(塩)、生クリーム、○チーズ、バター、○ごま	たまねぎ、バナナ、ホールトマト缶詰、にんじん、○焼きのり、パセリ	ケチャップ、食塩、○酒、コンソメ	ビスケット	鮭・チーズおにぎりほうじ茶			
5	木	非難訓練	御飯	538.8(453.2)	27.2(21.2)	15.7(12.3)	1.8(1.6)	米、○焼ふ(車ふ)、油、片栗粉、砂糖	米、○焼ふ(車ふ)、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、さけ、生揚げ、○卵、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、○バター、○すりごま、○きな粉	だいこん、にんじん、たまねぎ、黄ピーマン、もやし、ほうれんそう、ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢	せんべい	お麩のフレンチトースト牛乳			
6	金	国際交流	麦御飯(乳児のみ)	619.8(475.7)	23.3(17.5)	23.5(18.1)	3.2(2.3)	米、スパゲティ、パン粉、油、オリブ油、押麦	米、スパゲティ、パン粉、油、オリブ油、押麦	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、牛乳、ハム	たまねぎ、ミニトマト、きゅうり、にんじん、カットわかめ、◎りんご天然果汁	かつお・昆布だし汁、ノンオイル和風ドレッシング、ケチャップ、ウスターソース、食塩	りんごジュース	菓子牛乳			
9	月	麦御飯(乳児のみ)	みそ汁(豆腐・玉ねぎ)	584.8(480.2)	21.2(16.5)	15.6(12.4)	2.4(2.0)	米、○米、油、マヨネーズ、片栗粉、パン粉、砂糖、押麦	米、○米、油、マヨネーズ、片栗粉、パン粉、砂糖、押麦	豚ひき肉、木綿豆腐、○たらこ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、○ごま、脱脂粉乳、ごま	たまねぎ、パイン缶、かぼちゃ、にんじん、プロコリー、ひじき、○焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、○酒、食塩	クラッカー	たらこおにぎりほうじ茶			
10	火	御飯	みそ汁(わかめ・もやし)	579.7(456.6)	24.1(20.2)	18.5(16.9)	2.7(2.3)	米、○小麦粉、じゃがいも、ぎょうざの皮、マヨネーズ、○なごいも、片栗粉、○油、油、砂糖	米、○小麦粉、じゃがいも、ぎょうざの皮、マヨネーズ、○なごいも、片栗粉、○油、油、砂糖	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、○豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、○干しえび、○するめ、○かつお節、◎チーズ	もやし、たまねぎ、○キャベツ、にんじん、グリーンアスパラガス、たけのこ(ゆで)、コーン缶、○ねぎ、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ、	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○ケチャップ、酒、○ウスターソース、食塩	チーズ	お好み焼きほうじ茶			
11	水	スイセンジャー	防災おにぎりの日	186.4(202.4)	8.6(7.9)	7.5(7.6)	0.8(0.7)	○ロールパン	○ロールパン	○牛乳、○ちくわ、○ハム	○きゅうり		ビスコ	かえるパン牛乳			
12	木	御飯	すまし汁	445.0(336.7)	21.7(16.2)	9.6(9.3)	2.1(1.5)	米、三温糖、油、焼ふ	米、三温糖、油、焼ふ	○牛乳、さけ、麦みそ、バター	きゅうり、キャベツ、グリーンアスパラガス、ごまつな、しめじ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、塩こんぶ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	ミニゼリー	菓子牛乳			
13	金	移動図書	御飯	602.9(455.8)	22.2(17.0)	17.9(13.6)	2.3(2.1)	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	○牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、そらまめ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、切り干しだいこん、レモン果汁、◎野菜ジュース	煮干だし汁、しょうゆ、ケチャップ、食塩	野菜ジュース	カステラ牛乳			
16	月	交通安全教室	麦御飯(乳児のみ)	561.9(442.8)	23.0(17.3)	16.9(12.8)	2.2(1.7)	米、○白玉粉、マヨネーズ、○砂糖、押麦	米、○白玉粉、マヨネーズ、○砂糖、押麦	鶏もも肉、木綿豆腐、○納ごし豆腐、チーズ、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キャベツ、○もも缶、○みかん缶、○バナナ、○パイナップル、きゅうり、にんじん、ねぎ、マーメレード	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒	クラッカー	フルーツ豆腐白玉ほうじ茶			
17	火	御飯	そうめん汁	572.9(445.5)	20.7(14.6)	15.9(11.3)	2.3(1.6)	米、じゃがいも、○米、マヨネーズ、干しそうめん、小麦粉、○砂糖	米、じゃがいも、○米、マヨネーズ、干しそうめん、小麦粉、○砂糖	さけ、ハム、かにかまぼこ、○米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、バター、チーズ、○ごま	ミニトマト、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、ねぎ	かつおだし汁、○みりん、しょうゆ、食塩	手作りゼリー	みそ焼きおにぎりほうじ茶			
18	水	カレーピラフ	おくらスープ	396.8(271.4)	10.6(7.4)	6.8(4.8)	1.7(1.2)	米、じゃがいも、○砂糖、油	米、じゃがいも、○砂糖、油	卵、鶏ひき肉、ベーコン	○みかん缶、○もも缶、スナックえんどう、たまねぎ、オクラ、にんじん、○かんでん、カットわかめ、パセリ	コンソメ、食塩、カレー粉、こしょう	ビスケット	フルーツ寒天			
19	木	御飯	みそ汁(たまねぎ・しめじ)	511.9(371.9)	25.1(18.0)	13.9(9.7)	2.0(1.9)	米、○食パン、パン粉、油、小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、砂糖	米、○食パン、パン粉、油、小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、砂糖	まぐろ、○豆腐、鶏ささ身、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ、○バター、ごま、すりごま	トマト、そらまめ、たまねぎ、きゅうり、しめじ、コーン缶、カットわかめ、◎野菜ジュース	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	野菜ジュース	豆乳フレンチトーストほうじ茶			
20	金	麦御飯(乳児のみ)	みそ汁(あおさ・豆腐)	566.7(431.4)	14.2(10.1)	9.5(6.4)	1.7(1.4)	米、砂糖、ごま油	米、砂糖、ごま油	鶏手羽肉、木綿豆腐、うずら卵水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、コーン缶、にんにく、しょうが、あおのり	かつおだし汁、酒、しょうゆ、酢、食塩、こしょう	せんべい	ゼリー			
23	月	麦御飯(乳児のみ)	みそ汁(豆腐・わかめ)	637.9(511.1)	23.4(17.7)	13.6(9.7)	2.9(2.4)	米、○ホットケーキ粉、振ごんにやく、○砂糖、砂糖、三温糖、押麦	米、○ホットケーキ粉、振ごんにやく、○砂糖、砂糖、三温糖、押麦	○ヨーグルト(ドリンク)、たら、木綿豆腐、○無塩バター、鶏もも肉、○牛乳、米みそ(淡色辛みそ)	○バナナ、パイン缶、れんこん、にんじん、パイナップル(天然果汁)、たけのこ(ゆで)、ごぼう、いんげん、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒	せんべい	バナナマフィン飲むヨーグルト			
24	火	御飯	かき玉汁	427.9(331.2)	21.7(16.6)	10.2(7.3)	2.4(1.7)	米、油、片栗粉、小麦粉、砂糖	米、油、片栗粉、小麦粉、砂糖	○ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、卵、ちくわ、たいす水煮缶詰、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	ミニトマト、にら、にんじん、さやえんどう、ひじき、しょうが、◎オレンジ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、カレー粉	オレンジ	ヨーグルト			
25	水	お弁当の日	お弁当の日	172.2(203.0)	4.3(5.0)	9.2(9.3)	0.3(0.4)			○牛乳			ビスコ	菓子牛乳			
26	木	御飯	みそ汁(厚揚げ・大根)	521.8(421.2)	21.2(16.0)	13.1(9.3)	2.5(2.1)	米、○白玉粉、油、砂糖、○三温糖、○片栗粉、片栗粉	米、○白玉粉、油、砂糖、○三温糖、○片栗粉、片栗粉	かつお(春)、○木綿豆腐、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	トマト、だいこん、レタス、きゅうり、ねぎ、コーン缶、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、本みりん、酢、○しょうゆ、酒、しょうゆ、食塩、こしょう	手作りゼリー	みたらし豆腐団子ほうじ茶			
27	金	御飯	みそ汁(じゃが芋・長ねぎ)	522.3(389.3)	19.3(14.5)	14.0(10.7)	2.8(2.0)	米、じゃがいも、パン粉、油、砂糖、ごま油	米、じゃがいも、パン粉、油、砂糖、ごま油	豚ひき肉、だいす水煮缶詰、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、卵、ごま	バナナ、にんじん、もやし、たまねぎ、ねぎ、生わかめ	煮干だし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	ビスケット	プリン			
30	月	麦御飯(乳児のみ)	マーボー豆腐	646.1(524.1)	20.1(18.0)	21.8(20.0)	1.0(1.1)	米、春巻きの皮、砂糖、油、片栗粉、押麦	米、春巻きの皮、砂糖、油、片栗粉、押麦	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳、◎チーズ	もやし、にんじん、もも缶、みかん缶、パイン缶、バナナ、にら、たけのこ、かんでん	酒、しょうゆ、食塩、シナモン	チーズ	菓子牛乳			
※保育料は期日内に納入しましょう。									エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	塩分 g			
は、幼児組完全給食の日です。									月平均 未満児	431	16.2	11.9	145	1.8	1.8		
									以上児	557	21.3	15.5	174	2.5	2.3		

※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。

※給食用のはコップは毎日持ってきてください。