



2014年

ひかり保育園

| | | | | 園長 | | 主任 | | 栄養士 | | |
|----------------------------------|---------------------------|--|--|---|---|--|--|---------|------------------------------|-----|
| 日付 | 行事 | 献立 | エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (kcal/たんぱく質) | 材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ) | | | | 10時おやつ | 3時おやつ | |
| | | | | 糖と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | 調味料 | | | |
| 1 | 水 お祭り献立 | お祭りきのこおこわ 豆腐みそ汁 ししゃもフライ 小松菜のおかかあえ ミニゼリー | 551.2(436.7) 23.9(20.1) 14.8(14.3) 2.4(2.1) | ◎食パン、米、もち米、板こんにゃく、油、パン粉、小麦粉、砂糖 | ○牛乳、ししゃも、木綿豆腐、豚肉(もも)、かにかまぼこ、米みそ(甘みそ)、くりの甘露煮、卵、いわし(煮干し)、粉チーズ、かつお節、◎チーズ | こまつな、ねぎ、しめじ、にんじん、ごぼう、○ブルーベリージャム、パセリ、カットわかめ | 酒、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩 | チーズ | ジャムサンド 牛乳 | |
| 2 | 木 | 御飯 切干だいこんみそ汁 鶏肉団子の甘辛煮 コールスローサラダ ミニトマト | 664.2(502.2) 23.6(17.3) 24.0(16.9) 2.3(1.8) | 米、○ホットケーキ粉、油、砂糖、片栗粉、○三温糖 | ○牛乳、鶏ひき肉、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、卵、○無塩バター、ハム、油揚げ | たまねぎ、きゅうり、キャベツ、○かぼちゃ、りんご、ミニトマト、しいたけ、にんじん、たけのこ、切り干しだいこん、干しぶどう、グリーンピース | 煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩、こしょう | せんべい | かぼちゃの パウンドケーキ 牛乳 | |
| 3 | 金 乳児組保育参観 | 麦御飯(乳児のみ) 凍り豆腐みそ汁 手作り卵焼き カラフル納豆 里芋と厚揚げの煮物 梨 | 573.3(484.2) 25.3(19.7) 16.3(11.7) 2.1(1.6) | 米、さといも、三温糖、砂糖、油、マヨネーズ、押麦 | ○牛乳、卵、生揚げ、鶏ひき肉、挽きわり納豆、米みそ(甘みそ)、凍り豆腐、いわし(煮干し) | なし、にんじん、たまねぎ、コーン缶、オクラ、いんげん、カットわかめ | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん | ゼリー | 菓子 牛乳 | |
| 6 | 月 | 麦御飯(乳児のみ) にゅうめん汁 肉じゃが キャベツの胡麻マヨネーズあえ 梨 | 609.4(472.1) 20.8(16.1) 18.8(14.4) 2.3(1.7) | 米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、しらたき、干しとうめん、マヨネーズ、砂糖、油、押麦 | ○牛乳、牛肉(肩ロース)、○卵、鶏ささ身、ちくわ、○チーズ、ごま | キャベツ、なし、たまねぎ、にんじん、しいたけ、さやえんどう、ねぎ | かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩 | 塩せんべい | チーズ 蒸しパン 牛乳 | |
| 7 | 火 スイセンジャー | 御飯 だいこんみそ汁 さばのみそ煮 さつまいもサラダ ミニトマト | 603.4(503.4) 20.2(15.7) 19.9(18.0) 2.0(1.4) | ◎さつまいも、米、さつまいも、○砂糖、○油、マヨネーズ、砂糖、フレンチドレッシング(分離型) | さば、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、油揚げ、○ごま | ミニトマト、だいこん、きゅうり、コーン缶、干しぶどう、しょうが、カットわかめ | 煮干だし汁、みりん、酒、○しょうゆ | ウエハース | 大学芋 ほうじ茶 | |
| 8 | 水 お祭り献立 | シーフードカレーライス ちくわサラダ 福神漬け 手作りゼリー | 598.4(426.8) 18.1(12.8) 12.3(11.7) 2.4(1.7) | 米、○ぶどうパン、じゃがいも、押麦、油、砂糖 | ○牛乳、ちくわ、えび(むき身)、いか、牛乳、あさり水煮缶 | たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、福神漬 | カレールー、しょうゆ、酢 | ビスコ | 黒糖パン 牛乳 | |
| 9 | 木 | 御飯 じゃがいもみそ汁 鶏のから揚げ・ごま風味 切干し大根の旨煮 ミニトマト | 530.7(379.4) 20.2(14.3) 15.3(13.8) 1.6(1.1) | 米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、小麦粉 | ○牛乳、鶏もも肉、米みそ(甘みそ)、卵、油揚げ、いわし(煮干し)、ごま | ミニトマト、たまねぎ、キャベツ、切り干しだいこん、にんじん、いんげん、しょうが | しょうゆ、みりん、酒 | 野菜ジュース | 菓子 牛乳 | |
| 10 | 金 幼年消防 白河大会 移動図書 | おにぎりの日 | 273.6(246.0) 11.1(9.2) 13.8(10.9) 0.8(0.6) | ○ロールパン、○油 | ○牛乳、牛乳、○フランクフルト | ○キャベツ、◎バナナ | ○ケチャップ | バナナ | ホットドッグ 牛乳 | |
| 14 | 火 | 麦御飯(乳児のみ) 白菜みそ汁 れんこんバーグきのこソース 小松菜のごまあえ オレンジ | 453.2(389.1) 17.7(15.4) 13.3(9.9) 2.1(1.6) | 米、○どうもろこし(玄穀)、パン粉、片栗粉、砂糖、○油、油、押麦 | 豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま、◎ヨーグルト(ドリンク) | オレンジ、ネーブル、こまつな、はくさい、れんこん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、にんじん、コーン缶、カットわかめ、しょうが | 煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩、○食塩、○カレー粉、ナツメグ、こしょう | 飲むヨーグルト | ポップコーン ほうじ茶 | |
| 15 | 水 デイサービス訪問 | ナポリタンスパゲティ 野菜スープ ポイルブロッコリーとトマト ヨーグルト | 524.5(385.8) 20.0(14.4) 11.5(8.1) 1.4(1.1) | ○米、スパゲティ、マヨネーズ | ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、○さけ(塩)、ベーコン、○チーズ、○ごま | たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、ブロッコリー、マッシュルーム、ピーマン、○焼きのり | ケチャップ、ウスターソース、○酒、コンソメ、食塩、こしょう | 塩せんべい | 鮭・チーズ おにぎり ほうじ茶 | |
| 16 | 木 内科検診 | 御飯 かぶみそ汁 手作りさつま揚げ 炒り豆腐 ミニゼリー | 537.3(452.5) 23.1(17.0) 17.4(12.4) 2.0(1.6) | 米、油、○白玉粉、砂糖、片栗粉、○油 | ○牛乳、木綿豆腐、白身魚すり身、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ、○粉チーズ | かぶ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、ねぎ、ごぼう、ひじき、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、みりん、○食塩 | ビスコ | もちもち チーズパン 牛乳 | |
| 17 | 金 国際交流 | 麦御飯(乳児組のみ) 麩のすまし汁 鮭のバターしょうゆ焼き 大根と豚肉の煮物 ぶどう | 501.3(391.2) 23.3(17.9) 11.7(13.0) 1.7(1.2) | 米、焼ふ(車ふ)、油、押麦 | さけ、木綿豆腐、豚肉(もも)、バター | だいこん、ぶどう、にんじん、えのきたけ、ねぎ | かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、みりん、酒、食塩 | ゼリー | 菓子 ジョア | |
| 20 | 月 | 麦御飯(乳児のみ) わかめスープ マカロニチキングラタン 三色サラダ バナナ | 653.2(497.5) 17.2(14.3) 20.0(14.1) 2.1(1.6) | 米、○コーンフレーク、マカロニスパゲティ、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)、パン粉、油、押麦 | ○牛乳、牛乳、鶏もも肉、バター、○無塩バター、粉チーズ、ごま、◎ヨーグルト(加糖) | バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、だいこん、コーン缶、きゅうり、生わかめ、○干しぶどう、マッシュルーム缶 | 中華スープ、コンソメ、食塩 | ヨーグルト | グラノーラおこし 牛乳 | |
| 21 | 火 光南高校 保育実習 | 御飯 まいたけ汁 さんまのかば焼き かぼちゃと豚肉の煮物 | 639.9(507.7) 23.0(17.6) 23.1(32.5) 2.2(1.6) | 米、○ホットケーキ粉、油、小麦粉、砂糖 | さんま、豚肉(ばら)、○ツナ水煮缶、○脱脂粉乳、○バター、かつお節 | かぼちゃ、まいたけ、○ほうれんそう、○たまねぎ、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、○コーン缶、しょうが、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用) | しょうゆ、みりん、食塩 | ビスコ | ケーキサレ ほうじ茶 | |
| 22 | 水 お祭り献立 | サンドイッチ 豆乳入りかぼちゃシチュー フライドポテト 梨 | 635.1(479.0) 18.7(14.5) 19.1(13.9) 2.8(2.6) | 食パン、○米、フライドポテト、油、○押麦、マヨネーズ、マーガリン | 豆乳、卵、ハム、ベーコン、スライスチーズ、脱脂粉乳、○黒ごま | かぼちゃ、なし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、◎野菜ジュース | コンソメ、○食塩、食塩 | 野菜ジュース | 十穀おにぎり ほうじ茶 | |
| 23 | 木 総合避難訓練 | 御飯 けんちん汁 魚のパン粉焼き じゃがいもと刻み昆布の煮物 ミニトマト | 541.5(394.4) 19.0(14.1) 11.4(9.9) 2.2(1.5) | 米、じゃがいも、○クリームパン、油、小麦粉、砂糖、パン粉、ごま油 | さわら、木綿豆腐、ちくわ、油揚げ○牛乳 | ミニトマト、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、刻みこんぶ | かつおだし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩、パセリ粉、こしょう | せんべい | パン 牛乳 | |
| 24 | 金 | 麦御飯(乳児組のみ) 豆腐みそ汁 手作りさつま芋のコロッケ ウインナーと野菜のソテー オレンジ | 690.7(561.2) 20.6(19.0) 20.6(19.5) 2.6(2.3) | 米、さつまいも、パン粉、油、小麦粉、押麦、○三温糖、○片栗粉 | 木綿豆腐、ウインナー、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、◎チーズ | オレンジ、たまねぎ、キャベツ、だいこん、ピーマン、にんじん、ねぎ、カットわかめ | かつお・昆布だし汁、ウスターソース、食塩、こしょう、○しょうゆ | チーズ | みたらし団子 ほうじ茶 | |
| 27 | 月 | 麦御飯(乳児のみ) とうもろこしのスープ ピーマンの細切り炒め 蒸しかぼちゃ バナナ | 624.8(448.5) 19.9(14.1) 16.7(12.9) 1.8(1.3) | 米、○ホットケーキ粉、油、○油、はるさめ、○三温糖、片栗粉、砂糖、押麦 | ○牛乳、豚肉(もも)、○脱脂粉乳、○卵、○ごま | バナナ、かぼちゃ、ピーマン、クリームコーン缶、にんじん、コーン缶、ねぎ、○ひじき | 酒、しょうゆ、オysterソース、コンソメ、食塩、こしょう | せんべい | ひじきいり ボンボン ドーナッツ 牛乳 | |
| 28 | 火 | 御飯 だいこんみそ汁 ホッケの塩焼き さつまいもとひじきの煮物 ミニトマト | 502.3(453.3) 16.1(18.1) 12.0(16.2) 3.2(3.1) | 米、さつまいも、油、砂糖 | ○牛乳、ほっけ(開き干し)、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(ばら)、油揚げ | りんご、だいこん、なめこ、にんじん、ねぎ、ひじき○バナナ | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、みりん | バナナ | フルーチェ ウエハース | |
| 29 | 水 | お弁当の日 | 211.6(168.7) 5.5(4.1) 9.7(7.8) 0.6(0.5) | | ○牛乳 | | | ビスケット | 菓子 牛乳 | |
| 30 | 木 | 御飯 じゃがいもみそ汁 鮭のタルタル焼き ほうれん草とコーンのナムル | 508.4(436.9) 23.8(18.2) 12.9(13.1) 1.4(1.0) | 米、◎さつまいも、じゃがいも、マヨネーズ、ごま油 | さけ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ごま | ほうれんそう、にんじん、ごぼう、たまねぎ、コーン缶 | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、パセリ粉 | ウエハース | ふかし芋 ほうじ茶 | |
| 31 | 金 ハロウィン | 麦御飯(乳児のみ) 肉団子と野菜のシチュー かぼちゃチーズフライ ゆでブロッコリー 梨 | 463.5(341.4) 14.8(10.8) 12.2(8.6) 1.5(1.4) | 米、じゃがいも、油、片栗粉、押麦 | 豆乳、豚ひき肉、卵 | なし、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、こまつな、◎野菜ジュース | しょうゆ、食塩、コンソメ、ナツメグ | 野菜ジュース | かぼちゃプリン | |
| ※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。 10日、おにぎりを忘れずに。 | | | | 月平均 未満児 | 410 | 14.3 | 12.6 | 172 | 2.2 | 1.5 |
| | | | | 以上児 | 528 | 18.8 | 15.1 | 2.4 | 2.0 | |

※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。