



2014年
ひかり保育園

園長	主任	栄養士

※ 11月は、11日(火)が防災おにぎりの日・19日(水)がお弁当の日になります。忘れずにご準備ください※

日付	行事	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1人あたり)	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	
				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			
4	火	御飯 麩のすまし汁 さばのみそ煮 筑前煮 梨	629.5(454.5) 24.0(17.0) 17.9(12.5) 2.5(1.8)	米、○ホットケーキ粉、さといも、板こんにゃく、○油、砂糖、○マヨネーズ、焼ふ(車ふ)、○砂糖	○牛乳、さば、○卵、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	なし、○クリームコーン缶、ほうれんそう、にんじん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、えのきたけ、いんげん、ねぎ、しょうが、◎みかん	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	みかん	とうもろこし ドーナツ 牛乳	
5	水	完全給食 カレーライス フレンチサラダ 福神漬け バナナ	604.4(446.2) 20.8(15.6) 15.6(12.1) 2.0(1.5)	米、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)	○牛乳、鶏もも肉、だいたい水漬缶詰、脱脂粉乳	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、だいこん(べつたら漬)、コーン缶	カレールー	ビスケット	パン 牛乳	
6	木	御飯 ごぼうみそ汁 鮭のチャンチャン焼き ポテトサラダ	479.7(351.0) 19.8(14.3) 9.9(7.0) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、○白玉粉、マヨネーズ	さけ、生揚げ、○牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、○ゆであずき缶、米みそ(甘みそ)、バター	○かぼちゃ、かぶ、ごぼう、きゅうり、キャベツ、かぶ、葉、にんじん、しめじ、えのきたけ、◎野菜ジュース	かつお・昆布だし汁、食塩	野菜ジュース	かぼちゃ白玉 ほうじ茶	
7	金	避難訓練 麦御飯(乳児のみ) 大根みそ汁 鶏肉の味噌焼 お浸しミックス ゼリー	458.1(338.6) 18.9(14.2) 6.8(4.9) 2.2(1.6)	米、ごま油、砂糖、押麦	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、しらす干し	もやし、にんじん、だいこん、ほうれんそう、チンゲンサイ、こまつな、えのきたけ、にんにく、しょうが、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	小魚せんべい	肉まん ほうじ茶	
10	月	麦御飯(乳児のみ) スープヌードル ハンバーグ ポイルブロッコリー にんじんグラッセ 梨	695.9(557.4) 21.1(15.6) 27.7(22.4) 2.0(1.4)	米、マカロニ・スパゲティー、パン粉、マヨネーズ、オリーブ油、油、砂糖、押麦	○牛乳、豚ひき肉、○アーモンドフィッシュ8g、ベーコン、卵、脱脂粉乳、バター、牛乳	なし、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、セロリ	ケチャップ、ウスターソース、みりん、食塩、コンソメ、こしょう	ずずカステラ	菓子 小魚 牛乳	
11	火	防災 おにぎりの日 防災おにぎりの日	218.6(178.8) 6.6(5.0) 8.6(6.0) 0.6(0.4)	○ホットケーキ粉、○マヨネーズ、○油	○牛乳、○ベーコン	◎たまねぎ、◎バナナ	○ケチャップ	バナナ	オニオンパン 牛乳	
12	水	餅つき会 七五三祝い あんこもち のりもち けんちん汁 たくあん みかん	423.6(325.9) 16.0(12.6) 13.4(10.6) 2.2(1.7)	もち米、砂糖、○油	○フランクフルト、こしあん(生)、鶏もも肉	みかん、だいこん、だいこん(たくあん)、ごぼう、ねぎ、にんじん、しめじ、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	ビスケット	フランクフルト ほうじ茶	
13	木	御飯 かぼちゃのみそ汁 むきさめの煮つけ チンゲン菜とエリンギの炒め物	487.3(383.1) 22.2(18.0) 13.1(10.3) 1.5(1.7)	米、三温糖	○牛乳、たら、油揚げ、ウインナー、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	チンゲンサイ、かぼちゃ、たまねぎ、エリンギ、にんじん、キャベツ◎野菜ジュース	みりん、しょうゆ、食塩、こしょう	野菜ジュース	菓子 牛乳	
14	金	移動図書 麦御飯(乳児のみ) すまし汁 えびフライ スパゲティーのツナサラダ りんご	586.8(482.4) 21.5(17.1) 18.8(14.5) 1.8(1.5)	米、スパゲティー、パン粉、マヨネーズ、小麦粉、油、焼ふ、○砂糖、押麦	○牛乳、えび、かまぼこ、○生クリーム、卵、ツナ油漬缶	りんご、きゅうり、コーン缶、にんじん、みつば、えのきたけ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酢	せんべい	ロールケーキ 牛乳	
17	月	麦御飯(乳児のみ) 豆腐スープ 八宝菜 春巻き オレンジ	709.5(577.2) 31.4(27.1) 26.4(24.1) 2.6(2.4)	米、春巻きの皮、○小麦粉、○三温糖、油、片栗粉、砂糖、押麦	○牛乳、絹ごし豆腐、豚肉(もも)、豚ひき肉、○卵、えび、いか、○おから、○バター、うずら卵水煮缶、◎チーズ	はくさい、オレンジ、たけのこ(ゆで)、にんじん、もやし、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ	中華スープ、酒、しょうゆ、和風だしの素、食塩	チーズ	おからの マフィン 牛乳	
18	火	御飯 なめこ汁 鮭のタルタルかけ ひじきの五目煮	563.9(459.7) 27.3(22.0) 18.7(13.6) 1.9(1.4)	米、○さつまいも、板こんにゃく、○砂糖、マヨネーズ、油、砂糖	さけ、卵、木綿豆腐、だいたい水漬缶詰、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、油揚げ、○卵(黄)、○卵、○無塩バター、◎ヨーグルト(ドリンク)	なめこ、にんじん、たまねぎ、にら、ひじき、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、パセリ粉	飲むヨーグルト	スイートポテト ほうじ茶	
19	水	お弁当の日 お弁当の日	129.5(94.4) 2.1(1.5) 0.5(0.4) 0.3(0.2)	○米、○さつまいも	○黒ごま		○酒、○食塩	ビスケット	さつま芋御飯 おにぎり ほうじ茶	
20	木	御飯 根菜汁 赤魚のバター醤油焼き 切干し大根のサラダ	524.3(361.1) 20.0(13.6) 11.9(9.7) 1.7(1.2)	米、○ホットケーキ粉、ながいも、○砂糖、砂糖、小麦粉、油	○牛乳、あかうお、かにかまぼこ、白みそ、○脱脂粉乳、バター、○チーズ、ごま、○黒ごま	れんこん、○りんご、にんじん、ねぎ、きゅうり、しいたけ、○にんじん、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩、こしょう	せんべい	にんじんと りんごの 蒸しパン 牛乳	
21	金	麦御飯(乳児のみ) コーンスープ 鶏の唐揚げ 春雨サラダ みかん	597.2(475.7) 21.4(15.5) 19.1(15.9) 2.6(1.8)	米、はるさめ、油、片栗粉、砂糖、ごま油、押麦	○牛乳、牛乳、鶏もも肉、卵(厚焼き卵)、ハム、バター	みかん、たまねぎ、クリームコーン缶、もやし、きゅうり、コーン缶、しょうが、にんにく	しょうゆ、酢、コンソメ、食塩、酒	ウエハース	菓子 牛乳	
25	火	麦御飯(乳児のみ) キャベツみそ汁 豚肉のしょうが焼き 高野チャンプルー りんご	739.0(568.8) 33.8(24.7) 26.6(18.8) 3.2(2.5)	○食パン、米、油、押麦	豚肉(肩ロース)、豚ひき肉、○ハム、○とろけるチーズ、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	キャベツ、りんご、にんじん、◎たまねぎ、○ピーマン、しょうが、カットわかめ	煮干だし汁、○ケチャップ、しょうゆ、本みりん、酒	せんべい	ピザトースト ほうじ茶	
26	水	発表会総合練習 完全給食 焼きそば たまごスープ ブロッコリーとウインナー 手作りプリン	532.6(389.8) 14.8(10.9) 17.8(12.5) 2.6(2.5)	焼きそばめん、○さつまいも、油、マヨネーズ	卵、豚肉(ばら)、かまぼこ	たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、ブロッコリー、コーン缶、にんじん、ピーマン、あおのり、◎野菜ジュース	ウスターソース、コンソメ、食塩	野菜ジュース	ふかし芋 ほうじ茶	
27	木	御飯 スコッチエッグ 塩麹シチュー 大根サラダ	752.5(560.7) 24.5(19.4) 32.9(25.6) 1.4(1.3)	米、○食パン、さつまいも、パン粉、小麦粉、オリーブ油、○砂糖、油	○牛乳、調製豆乳、○生クリーム、鶏むね肉、バター、卵、豚ひき肉、鶏ひき肉、ハム、うずら卵水煮缶、牛乳、◎チーズ	だいこん、たまねぎ、○もも缶、はくさい、にんじん、○みかん缶、ごぼう、レモン果汁、パセリ	食塩	チーズ	フルーツ ロール 牛乳	
28	金	麦御飯(乳児のみ) ほうとう汁 ほっけの塩焼き 揚げ里芋のあんかけ バナナ	600.0(477.6) 21.8(15.8) 19.9(16.4) 3.5(2.4)	米、さといも、生うどん、油、片栗粉、押麦	○牛乳、ほっけ(開き干し)、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(ばら)、豚ひき肉、油揚げ、いわし(煮干し)	バナナ、かぼちゃ、だいこん、にんじん、ねぎ、しいたけ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩	ウエハース	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	
※ 給食用のはし コップ は毎日持ってきてください。				月平均 未満児	450	17.3	14.5	185	2.2	1.8
				以上児	588	22.8	18.8	208	2.2	2.2

※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。

は幼児組、完全給食の日です。