

2014年
ひかり保育園

| | | |
|----|----|-----|
| 園長 | 主任 | 栄養士 |
| | | |

※ 12月は、11日(木)が防災おにぎりの日・26日(金)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 (原簿) | 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 | 血中肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | 調味料 | | |
| 1 | 月 | 麦御飯(乳児のみ) 卵と野菜のスープ 鶏肉の甘辛焼き ブロッコリーのごまあえ りんご | 518.9(434.9) 20.1(16.1) 13.7(10.9) 1.7(1.4) | 米、○さつまいも、 ○油、○砂糖、砂 糖、油、片栗粉、押 麦 | ○牛乳、鶏もも肉、 卵、○脱脂粉乳、 ○アーモンド(乾)、 すりごま | りんご、ブロッコリー、 にんじん、だいこん、 しめじ、ねぎ | しょうゆ、酒、食塩 | せんべい | ミルク大学芋 牛乳 |
| 2 | 火 | 御飯 豚汁 鮭の塩麹焼き 卵の花 ミニゼリー | 562.1(347.1) 25.7(17.2) 12.7(10.2) 2.8(1.8) | 米、○ホットケーキ 粉、さといも、板こ んにやく、○砂糖、 砂糖 | ○牛乳、さけ、豚肉 (肩ロース)、おか ら、○脱脂粉乳、油 揚げ、米みそ(淡色 辛みそ)、○チーズ | だいこん、にんじん、 ねぎ、しいたけ、ごぼ う、○りんごジャム | かつおだし汁、しょ うゆ、酒、本みり ん、食塩 | ビスケット | りんごの 蒸しパン 牛乳 |
| 3 | 水 | 完全給食 みそラーメン シュウマイ フルーツヨーグルト | 626.8(493.8) 24.6(17.9) 14.5(12.6) 2.5(1.7) | ○米、生中華め ん、○押麦、○ご ま油、砂糖、油、○ 砂糖、ごま油 | ヨーグルト(加糖)、 卵、○ツナ水煮缶、 豚肉(肩)、なると、 米みそ(淡色辛み そ)、○油揚げ | キャベツ、もやし、ね ぎ、みかん缶、ほう れんそう、バナナ、 パイナップル、○に んじん、○ひじき | 中華スープ、○しょ うゆ、○酒 | ウエハース | ひじきとツナ おにぎり ほうじ茶 |
| 4 | 木 | 御飯 じゃがいもみそ汁 揚げだし豆腐 筑前煮 手作りゼリー | 679.4(516.4) 20.8(15.9) 20.2(15.3) 2.8(2.0) | 米、じゃがいも、○ 食パン、板こ んにやく、小麦粉、 油、砂糖、○砂糖 | ○牛乳、木綿豆 腐、○生クリーム、 鶏もも肉、米みそ (淡色辛みそ) | だいこん、れんこん、 ねぎ、にんじん、○も も缶、○みかん缶、 ○バナナ、たけのこ(ゆ で)、ごぼう、いんげ ん、葉ねぎ、カットわ | 煮干だし汁、かつ おだし汁、かつお・ 昆布だし汁、しょう ゆ、みりん、酒 | みかん | クリーム サンド 牛乳 |
| 5 | 金 | 麦御飯(乳児のみ) 大根のみそ汁 鶏のサワー煮 マカロニサラダ きゅうりの福神あえ | 664.7(497.4) 24.4(18.2) 27.5(21.8) 2.7(1.9) | 米、マヨネーズ、マ カロニ、スナック ティー、砂糖、押麦 | ○牛乳、卵、鶏手 羽肉、ハム、米み そ(淡色辛みそ)、 ごぼう豆腐 | きゅうり、ねぎ、福神 漬、にんじん、コー ン(冷凍)、にんにく、 しょうが、大根 | 煮干だし汁、酒、 酢、しょうゆ | 野菜 せんべい | 菓子 牛乳 |
| 8 | 月 | 麦御飯(乳児のみ) すいとん汁 あかうおの煮付け ほうれん草のナムル パン缶 | 621.9(519.8) 26.2(21.6) 16.0(12.7) 2.0(1.7) | 米、小麦粉、○ホッ トケーキ粉、○油、 ○砂糖、三温糖、 ごま油、押麦 | ○牛乳、あかう お、○木綿豆腐、鶏 もも肉、ハム、米み そ(淡色辛みそ)、○ 黒ごま | パン缶、ほうれんそ う、だいこん、パイ ナップル(天然果汁)、 ねぎ、れんこん、にん じん、しめじ、コー ン缶、ごぼう | かつおだし汁、しょ うゆ、みりん、食塩 | せんべい | 豆腐ごま ドーナツ 牛乳 |
| 9 | 火 | 御飯 豆腐みそ汁 さばのみそ煮 根菜と里芋の煮物 | 503.4(437.1) 21.6(20.8) 14.7(16.8) 2.5(2.4) | 米、さといも、砂糖 | ○牛乳、さば、木綿 豆腐、生揚げ、米 みそ(淡色辛み そ)、○チーズ | れんこん、ごぼう、に んじん、ねぎ、グリン ピース(冷凍)、カッ わかめ | かつお・昆布だ し汁、しょうゆ、み りん、酒 | チーズ | 菓子 牛乳 |
| 10 | 水 | 完全給食 五色どんぶり 大根みそ汁 小松菜ともやしのあえ物 みかん | 497.3(361.4) 20.3(14.9) 11.5(12.0) 2.6(1.9) | 米、○片栗粉、○ 黒砂糖、○砂糖、 押麦、油、砂糖 | ○牛乳、卵、たら こ、生揚げ、米み そ(淡色辛みそ)、○ きな粉、でんぶ、い わし(煮干し) | みかん、ごまつな、も やし、にんじん、たま ねぎ、だいこん、しい たけ、いんげん、コー ン缶 | しょうゆ、酒、本み りん、食塩 | ビスコ | 牛乳もち ほうじ茶 |
| 11 | 木 | 防災 おにぎりの日 | 125.5(154.9) 4.6(4.1) 2.2(1.7) 0.5(0.3) | | | ◎バナナ | | バナナ | 肉まん ほうじ茶 |
| 12 | 金 | 移動図書 麦御飯(乳児のみ) わかめみそ汁 ハンバーグ マセドアンサラダ バナナ | 614.7(472.7) 23.2(17.0) 20.8(15.4) 3.1(2.2) | 米、じゃがいも、マ ヨネーズ、パン粉、 油、砂糖、押麦 | ○ヨーグルト(加 糖)、豚ひき肉、牛 乳、卵、米みそ(淡 色辛みそ)、ハム、 チーズ | バナナ、たまねぎ、に んじん、きゅうり、カッ わかめ | かつお・昆布だ し汁、ケチャップ、ウ スターソース、みり ん、食塩、こしょう | 野菜 ジュース | ソファール |
| 15 | 月 | 麦御飯(乳児のみ) 根菜みそ汁 豚肉の塩麹焼き ポテトサラダ りんご | 747.5(574.6) 24.0(20.3) 27.2(22.9) 2.3(2.0) | 米、じゃがいも、○ 上新粉、○砂糖、 マヨネーズ、○油、 押麦、油 | ○牛乳、豚肉(ロー ス)、生揚げ、○ 卵、米みそ(淡色辛 みそ)、○脱脂粉 乳、ハム、◎チーズ | りんご、だいこん、ご ぼう、きゅうり、にん じん、○干しぶどう、 ねぎ | かつお・昆布だ し汁、食塩 | チーズ | 米粉の蒸し ケーキ 牛乳 |
| 16 | 火 | お弁当の日 御飯 豆腐たまごみそ汁 たららのフィッシュボール ほうれん草の納豆あえ | 558.6(483.1) 21.7(20.6) 13.3(11.0) 1.8(1.3) | じゃがいも、米、○ ホットケーキ粉、片 栗粉、油、○メー プルシロップ | ○牛乳、木綿豆 腐、挽きわり納豆、 たらら、卵、米み そ(淡色辛みそ)、○ 卵、○脱脂粉乳 | ほうれんそう、にん じん、もやし、たま ねぎ、生わかめ、ねぎ、 しいたけ | かつお・昆布だ し汁、ケチャップ、 しょうゆ | ジョア | ココアの ホットケーキ 牛乳 |
| 17 | 水 | 完全給食 避難訓練 カレーうどん ちくわ磯辺揚げ ポイルブロッコリー ブルーベリーヨーグルト | 595.1(467.4) 18.3(13.3) 15.1(13.0) 4.6(3.2) | ○米、干しうどん、 油、小麦粉、マヨ ネーズ | ヨーグルト(加糖)、 ちくわ、豚肉(肩 ロース)、なると、○ ごま | たまねぎ、ブロッコ リー、ねぎ、にん じん、○にんじん、 ブルーベリージャム、 りんごジャム、○こ ん(だし用)、あおのり | かつお・昆布だ し汁、カレーウ、○ しょうゆ、○食塩、 しょうゆ | ウエハース | もみじ御飯 おにぎり ほうじ茶 |
| 18 | 木 | 御飯 白菜みそ汁 ぶりの照り焼き きんぴらごぼう | 524.1(374.8) 22.9(16.1) 16.5(14.6) 2.0(1.4) | 米、○小麦粉、○ ながいも、○油、 油、砂糖、ごま油 | ぶり、生揚げ、○豚 肉(もも)、米み そ(淡色辛みそ)、○ 卵、○脱脂粉乳、 ○干しえび、ごま、 ○かつお節 | はくさい、にんじん、ご ぼう、○キャベツ、 ねぎ、しょうが、○あ おのり | かつお・昆布だ し汁、しょうゆ、○ケ チャップ、酒、みり ん、○ウスター ソース | ビスコ | お好み焼き ほうじ茶 |
| 19 | 金 | 国際交流 麦御飯(乳児のみ) 中華スープ マーボー豆腐 春巻き みかん | 600.8(474.2) 22.4(18.1) 19.3(15.3) 1.7(1.8) | 米、春巻きの皮、 油、片栗粉、ごま 油、押麦 | ○牛乳、木綿豆 腐、豚ひき肉 | みかん、にんじん、え のきたけ、もやし、に ら、たけのこ、黒き らげ、◎野菜ジュース | 酒、しょうゆ、食 塩、中華だしの素 | 野菜 ジュース | パン 牛乳 |
| 22 | 月 | 麦御飯(乳児のみ) 冬至・かぼちゃのほうとう風 ひじき入りミートボール ほうれん草と人参の胡麻あえ パン缶 | 620.6(487.1) 21.6(16.3) 19.1(15.0) 2.3(1.6) | 米、○食パン、ワ ンタンの皮、油、片 栗粉、パン粉、砂糖、 押麦 | ○牛乳、豚ひき肉、 米みそ(淡色辛 みそ)、豚肉(ばら)、 卵、ごま、脱脂粉 乳 | ほうれんそう、パ イン缶、かぼちゃ、に んじん、たまねぎ、○ りんごジャム、だい こん、ごぼう、ねぎ、 ひじき | かつお・昆布だ し汁、しょうゆ、み りん、酒、食塩 | ビスケット | りんごジャム サンド 牛乳 |
| 24 | 水 | クリスマス会 完全給食 ロールパン 星入りシチュー 鶏の唐揚げ&ブロッコリー キャベツと☆チーズサラダ みかん | 594.2(453.2) 26.8(19.6) 24.6(17.3) 2.7(2.1) | ロールパン、じゃ がいも、○砂糖、油、 片栗粉、フレンチド レッシング(分離 型) | ○牛乳、鶏むね 肉、牛乳、○卵、○ 生クリーム、かに かま、チーズ、ペ ーコン、バター | みかん、ブロッコ リー、キャベツ、たま ねぎ、コーン缶、○ みかん缶、にん じん、きゅうり、 シュールーム、にん じんに、しょうが | しょうゆ、酒、み りん、コンソメ、食 塩、こしょう | せんべい | デコレーション プリン |
| 25 | 木 | 御飯 きのこ汁 さばのごま照り焼き 五目野菜のみそ煮 かぶの梅漬 | 550.5(408.4) 19.0(13.7) 11.4(8.0) 1.9(1.3) | 米、さといも、油、 小麦粉、三温糖 | さば、米みそ(甘 みそ)、米みそ(淡 色辛みそ)、すり ごま、かつお節 | かぶ、れんこん、に んじん、なめこ、し めじ、ごぼう、えの きたけ、ねぎ、うめ 干し、干ししいたけ、 ◎みかん | かつおだし汁、しょ うゆ、酒、本みり ん | みかん | さつまいも タルト ほうじ茶 |
| 26 | 金 | お弁当の日 お弁当の日 | 145.6(152.7) 2.2(2.0) 5.9(6.6) 0.5(0.4) | | | | | ウエハース | 菓子 ほうじ茶 |

※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

458

17.4

14.4

205

2.3

1.9

以上児

593

22.5

17.7

221

2.5

2.5

※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。