



2015年
ひかり保育園

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

※ 2月は、10日(水)が防災おにぎりの日・25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 (%)は未満児 | 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 |
|-----|--------------------------|---|--|---|--|---|--|---------------------|--|
| | | | | 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 | 調味料 | | |
| 2月 | | 麦御飯(乳児のみ) とうもろこしのスープ 八宝菜 粉ふき芋ごま味 りんご | 618.1(513.7) 23.6(18.8) 17.9(15.9) 2.5(2.0) | 米、じゃがいも、 食パン、油、片栗粉、 砂糖、押麦 | ○牛乳、豚肉(もも)、 えび、いか、 生クリーム、ごま | はくさい、りんご、たけ のこ(ゆで)、クリーム コーン缶、コーン缶、 ねぎ、にんじん、干し しいたけ | 酒、和風だし、しょうゆ、 しょうゆ、食塩、コン ソメ、こしょう | クラッカー | ココアクリ ムサンド 牛乳100 |
| 3日 | 豆まき | 御飯 里芋みそ汁 いわしの香味フライ 大豆とひじきのサラダ | 571.7(471.1) 22.8(20.4) 20.3(19.2) 2.6(2.3) | 米、食パン、さといも、 パン粉、油、小麦粉、 片栗粉、 ○砂糖、砂糖、ごま油 | ○牛乳、いわし、だ いず水煮缶詰、た ら、いか、米みそ (淡色辛みそ)、 生クリーム、◎チ ーズ | きゅうり、はくさい、 にんじん、 ねぎ、たまねぎ、ひじ き、カットわかめ | 煮干だし汁、しょう ゆ、酢、食塩、カ レー粉、こしょう | ヨーグルト | 鬼棒ロール 牛乳100 |
| 4日 | | きつねうどん 厚焼き卵 かぶの塩昆布あえ みかん | 529.6(426.6) 18.0(13.8) 9.6(6.9) 5.8(4.3) | ○米、干しうどん、 砂糖、油、○砂糖 | 卵、油揚げ、○し らす干し | みかん、かぶ、はくさい、 にんじん、かぶ、 葉、ねぎ、 にんじん、塩こんぶ | かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、みり ん、 ○しょうゆ、 みりん、本みりん、 食塩、 ○酒、 ○食塩 | せんべい | 人参としらす おにぎり ほうじ茶 |
| 5日 | | 御飯 かぼちゃのみそ汁 ぶりの照り焼き 三色なます ミニゼリー | 575.6(466.0) 20.0(15.5) 20.9(15.9) 1.7(1.2) | 米、○小麦粉、 油、 ○砂糖、油、 砂糖 | ○牛乳、ぶり、米み そ(淡色辛みそ)、 ○おから、 ○チーズ、 ○卵、油揚げ、 ○無塩バター | かぼちゃ、だいこん、 きゅうり、ねぎ、にんじ ん、 しょうが、◎パ ナナ | 煮干だし汁、しょう ゆ、酢、 昆布だし 汁、酒、みりん、食 塩 | バナナ | おからチ ーズ ドーナツ 牛乳100 |
| 6日 | 保育参観 (幼児組) | 麦御飯(乳児のみ) じゃが芋みそ汁 れんこんバーグきのこソース ブロッコリーサラダ ネーブル | 569.8(462.1) 20.7(16.2) 18.9(15.5) 2.3(1.7) | 米、じゃがいも、マ ヨネーズ、パン粉、 片栗粉、砂糖、油、 押麦 | ○牛乳、豚ひき肉、 卵、米みそ(淡色辛 みそ) | オレンジ、ネーブル、 ブ ロッコリー、れんこん、 ねぎ、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、本みり ん、酒、しょうゆ、 食塩、 ナツメグ、こ しょう | ウエハース | 菓子 牛乳100 |
| 9日 | | 麦御飯(乳児のみ) かぶみそ汁 鶏の唐揚げ 春雨サラダ オレンジ | 544.6(426.7) 21.7(16.2) 13.7(9.7) 2.3(1.8) | 米、さつまいも、 ○上新粉、はるさめ、 油、片栗粉、 ○砂糖、 ○片栗粉、 砂糖、ごま油、押麦 | ○牛乳、鶏もも肉、 生揚げ、 卵(厚焼き 卵)、 ハム、米みそ (淡色辛みそ) | オレンジ、もやし、きゅ うり、 かぶ、ねぎ、カ ットわかめ、しょうが、 にんにく | かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、酢、 酒、 ○食塩 | せんべい | もちもち芋 まんじゅう 牛乳100 |
| 10日 | 防災 おにぎりの日 | おにぎりの日 | 256.4(222.5) 9.6(7.3) 6.5(4.6) 1.1(0.8) | ○コッペパン、 ○焼きそばめん | ○牛乳、 ○豚肉(もも) | ○キャベツ、◎パ ナナ | ○ウスターソース、 ○ケチャップ | バナナ | 焼きそば ドッグ 牛乳100 |
| 12日 | 避難訓練 | 御飯 豆腐みそ汁 手作りさつま揚げ 切干し大根の旨煮 かぶの塩昆布漬 みかん | 461.4(340.7) 19.3(13.5) 10.5(14.9) 2.1(1.4) | 米、片栗粉、油、砂 糖 | たら、米みそ(甘み そ)、油揚げ、豆腐 | かぶ、にんじん、か ぶ、 葉、切り干しだい こん、 ねぎ、ごぼう、塩こ んぶ、 グリーンピース (冷凍)、 ひじき、カ ットわかめ | かつおだし汁、しよ うゆ、 本みりん、 みりん、 食塩 | ビスコ | デコレー ション プリン |
| 13日 | 国際交流 | 麦御飯(乳児のみ) クラムチャウダー ハンバーグ ポテトサラダ ハート型人参 いちご | 693.8(564.1) 23.6(20.3) 26.1(19.6) 3.0(2.2) | 米、じゃがいも、マ ヨネーズ、小麦粉、 パン粉、油、砂糖、 押麦 | ○牛乳、牛乳、豚 ひき肉、 ハム、卵、 あさり水煮缶、 バ ター、◎ヨーグル ト(加糖) | にんじん、たまねぎ、 コーン缶、きゅうり、 マッシュルーム、いち ご | ケチャップ、ウ スターソース、食塩、 みりん、 コンソメ、 ワイン(白)、しょう ゆ、 こしょう | ヨーグルト | 菓子 牛乳100 |
| 16日 | | 麦御飯(乳児のみ) 豆腐のくずあんスープ 鶏肉のごまみそ焼 じゃがいもと刻み昆布の煮物 みかん | 478.9(386.8) 19.1(14.4) 6.2(4.5) 1.7(1.5) | 米、じゃがいも、 白玉粉、 ○砂糖、 片栗粉、 押麦 | 絹ごし豆腐、鶏もも 肉、 ちくわ、 ○きな 粉、 ごま、 米みそ (淡色辛みそ) | みかん、ほうれんそ う、 にんじん、 ◎ごま つな、 刻みこんぶ | しょうゆ、酒、本み りん、 みりん、 コン ソメ、 食塩、 こしょう | せんべい | 小松菜団子 番茶 |
| 17日 | 防犯教室 | 御飯 きのこかき玉汁 白身魚のトマトソース かみかみサラダ | 601.6(464.2) 20.2(14.7) 24.5(17.2) 1.6(1.1) | 米、 ○フライドポテ ト、 油、 片栗粉、 マヨネーズ、 砂糖 | ○牛乳、たら、卵、 鶏ささ身 | たまねぎ、ごぼう、 にん じん、 えのきたけ、きゅ うり、 トマトピューレ、 しい たけ、 ねぎ、 グ リンピース (冷凍)、 ひじき、 カ ットわかめ、 ◎ パ ナナ | かつおだし汁、しよ うゆ、 ケチャップ、 食塩、 こしょう、 ○ 食塩 | バナナ | フライドポテ ト 牛乳100 |
| 18日 | 一日入園 | カレーライス ポイルブロッコリー 手作りゼリー 牛乳 | 525.1(408.3) 13.3(12.0) 12.2(11.6) 1.3(1.2) | 米、じゃがいも、油 | 牛乳、豚肉(もも)、 ◎チ ーズ | ○バナナ、たまねぎ、 ブ ロッコリー、 にんじん | カレーウ、食塩 | チーズ | バナナ |
| 19日 | | 御飯 冬野菜のあったか汁 鮭のタルタル焼き コールスローサラダ | 556.9(434.6) 28.3(20.8) 16.0(11.3) 1.7(1.4) | 米、さといも、マ ヨネーズ、油、砂糖 | ○牛乳、さけ、卵、 鶏もも肉、 ○卵、 ハム | きゅうり、キャベツ、 り んご、 はくさい、 だい こん、 にんじん、 たま ねぎ | かつおだし汁、酢、 しょうゆ、 食塩、 パ セリ粉、 こしょう | せんべい | 甘酒 まんじゅう 牛乳100 |
| 20日 | 卒園園外保育 | 麦御飯(乳児のみ) 豆腐入り揚げ肉団子 小松菜ののり和え パイン缶 大根みそ汁 | 459.4(403.2) 16.3(13.2) 7.1(6.4) 1.3(0.9) | 米、油、片栗粉、 パン粉、 押麦 | 鶏ひき肉、木綿豆 腐、 米みそ(甘み そ)、 卵、 脱脂粉 乳、 いわし(煮干し) | たまねぎ、にんじん、 パ イナップル、 だい こん、 ごま つな、 もやし、 ねぎ、 パ イン缶、 ひじ き、 焼きのり | しょうゆ、みりん、 食塩 | ゼリー | 回転焼き ほうじ茶 |
| 23日 | | 麦御飯(乳児のみ) すいとん汁 赤魚の塩麹焼き 野菜のいそ和え スイートスプリング | 469.2(430.9) 21.4(19.2) 8.6(7.8) 2.1(1.8) | 米、 ○ホットケ ーキ粉、 小麦粉、 押麦 | ○牛乳、 あかうお、 鶏もも肉、 ○卵、 米みそ(淡色辛みそ) | グレープフルーツ、 キャベツ、 ほうれんそ う、 だい こん、 ねぎ、 に んじん、 しめじ、 えの きたけ、 ごぼう、 焼きのり | かつおだし汁、しよ うゆ、 食塩 | せんべい | ホットケ ーキ 牛乳100 |
| 24日 | ひまわり組 光南高校 カレーパーティ | 御飯 こまつな汁 マーボー豆腐 わかめの酢の物 | 444.2(326.0) 16.7(12.2) 11.7(8.2) 1.8(1.8) | ○じゃがいも、米、 ○片栗粉、 片栗粉、 油、 砂糖、 油 | ○牛乳、 木綿豆 腐、 豚ひき肉、 し らす干し、 ごま、 ◎パ ター、 かつお節 | きゅうり、ごまつな、 も やし、 にんじん、 たま ねぎ、 えの きたけ、 に ら、 たけ のこ、 カ ットわ かめ、 ○焼 きのり、 ◎ 野 菜 ジュ ース | かつおだし汁、酢、 しょうゆ、 ○しよ うゆ、 食塩 | 野菜 ジュ ース | ポテ ト 磯 辺 焼 き 牛 乳 100 |
| 25日 | お弁当の日 | お弁当の日 | 192.8(158.0) 6.7(5.7) 5.4(5.0) 0.6(0.4) | ○食パン | ○牛乳 | ○いちごジャム | | ビスケット | 型ぬき ジャム サンド 牛乳100 |
| 26日 | | 御飯 石狩鍋風汁 ちくわ磯辺揚げ ひじきと人参の煮物 | 515.4(425.8) 19.8(16.8) 12.6(9.3) 2.0(1.5) | 米、じゃがいも、 ○小麦粉、 上新粉、 油、 ○油、 砂糖、 ごま油 | 豆乳、ちくわ、さけ、 米みそ(甘みそ)、 ○ペ ー コ ン、 ○卵、 油揚げ、 ◎ヨー グル ト(ド リンク) | キャベツ、 ○キャ ベツ、 ねぎ、 ひじ き、 に んじん、 あ おのり | ○ケチャップ、 ○ウ ス ター ソー ス、 しよ うゆ | 飲む ヨー グル ト | お好 み 焼 き ほう じ 茶 |
| 27日 | | 麦御飯 わかめスープ 里芋と豆乳のグラタン せん野菜の和風サラダ パイン缶 | 443.1(382.8) 15.2(11.9) 10.8(9.7) 2.2(1.8) | 米、さといも、マ カ ロ ニ ・ ス バ ゲ ティー、 小麦粉、 パ ン粉、 オリ ーブ油、 押麦 | 調製豆乳、 とろける チ ーズ、 鶏むね肉、 木綿豆腐、 無塩パ ター、 干しえび、 ごま | ○野菜ジュ ース、 きゅ うり、 たま ねぎ、 だい こん、 にん じん、 レ タス、 しめ じ、 あ おのり、 カ ットわ かめ、 にん にく、 パ イン缶 | かつお・昆布だし 汁、 しょうゆ、 みり ん、 中華 だし の 薬、 食塩、 コン ソメ、 こ しょう | ウエハース | 菓子 野菜 ジュ ース |

※保育料は期日内に納入しましょう。

※給食用のはし コップ は毎日持ってきてください。

| | | | | | |
|------------|---------|------|----------|------|------|
| 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 |
| 月平均 未満児 | 414 | 15.4 | 11.7 | 1.8 | 1.7 |
| 以上児 | 515 | 19.4 | 14.1 | 2.4 | 2.1 |

※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。