



2015年
ひかり保育園

園長	副園長	栄養士

※ 3月は、18日(水)が防災おにぎりの日・31日(火)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) 白菜みそ汁 つくね団子 切干し大根の旨煮 ミニゼリー	562.1(450.2) 20.7(16.2) 16.2(12.6) 2.4(1.9)	米、○ホットケーキ粉、油、片栗粉、○メープルシロップ、砂糖、押麦	○牛乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、油揚げ	ほうさい、ねぎ、たまねぎ、切り干しだいこん、にんじん、しいたけ、グリーンピース(冷凍)	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん、食塩	小魚せんべい	ココアチョコホットケーキ牛乳
3火	ひな祭り献立	散らし寿司 すまし汁 さくらシューマイ ほうれん草と人参の胡麻あえ いちご	528.4(442.7) 17.6(12.9) 11.7(8.3) 1.9(1.4)	米、砂糖、焼ふ(板ふ)	○牛乳、◎カルピス、卵、ごま、でんぶ	ほうれんそう、いちご、にんじん、いんげん、ねぎ、しいたけ、焼きのり、かんぴょう(乾)、カットわかめ	かつおだし汁、酢、しょうゆ、食塩	ビスケットカルピス	桜もち牛乳
4水		野菜たっぷり焼き豚みそラーメン ほうじ茶 バナナ	475.3(346.1) 19.0(14.0) 10.9(7.9) 2.9(2.4)	生中華めん、○ぶどうパン、砂糖、油、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、なると、米みそ(淡色辛みそ)、焼き豚	バナナ、もやし、ねぎ、にんじん、にんにく、◎野菜ジュース	中華スープ、食塩	野菜ジュース	パン牛乳
5木		御飯 大根みそ汁 鮭の塩こうじ焼き 筑前煮	520.9(407.7) 23.2(16.8) 13.3(9.4) 2.6(1.8)	米、○ロールパン、板こんにやく、○グラニュー糖、○油、砂糖	○牛乳、さけ、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	れんこん、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、だいこん、ごぼう、いんげん、カットわかめ、◎バナナ	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	バナナ	あげぼん牛乳
6金		麦御飯(乳児のみ) わかめと卵みそ汁 豚肉のしょうが焼き スパゲティのツナサラダ 清美オレンジ	590.6(484.6) 20.2(18.2) 23.2(20.7) 1.8(1.6)	米、スパゲティ、マヨネーズ、油、押麦	○牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、◎チーズ	オレンジ、ネーブル、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、生わかめ、ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩	チーズ	菓子牛乳
9月		麦御飯(乳児のみ) 野菜スープ ハンバーグ 小松菜のごまあえ いちご	488.7(387.7) 16.9(12.8) 11.3(8.0) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、○マッシュポテト、○片栗粉、パン粉、○油、砂糖、押麦	豚ひき肉、○豚ひき肉、だいず水煮缶詰、卵、脱脂粉乳、ごま、○干しえび、牛乳、◎かつお節	いちご、ごまつな、たまねぎ、にんじん、コーン缶、◎キャベツ、コーン缶、◎あおのり	ケチャップ、○ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、みりん、コンソメ、◎ウスターソース、◎食塩、こしょう	せんべい	お好み焼き風ポテトほうじ茶
10火		御飯 カレーシチュー ちくわ磯辺揚げ ポパイサラダ	539.2(395.9) 18.7(13.4) 17.9(12.6) 1.9(1.3)	米、じゃがいも、油、マヨネーズ、小麦粉、マーガリン	○牛乳、ちくわ、鶏もも肉、だいず水煮缶詰、ごま	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、コーン缶、あおのり、◎オレンジ・ネーブル	コンソメ、食塩、カレー粉	オレンジ	菓子牛乳
11水		混ぜ御飯 豆腐みそ汁 さわらの西京焼き 春雨と炒り卵のサラダ 手作りゼリー	574.0(501.9) 29.3(21.5) 17.4(13.5) 3.3(2.3)	もち米、米、○ホットケーキ粉、砂糖、はるさめ、油、ごま油	○牛乳、さわら、木綿豆腐、○卵、鶏もも肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎バター◎ヨーグルト	◎バナナ、にんじん、ごぼう、もやし、きゅうり、しいたけ、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、食塩	ヨーグルト	バナナオレオケーキ牛乳
12木		御飯 小松菜みそ汁 鶏肉のマーレード焼き にんじんのシンプルサラダ 焼き根菜	578.2(447.7) 20.5(14.9) 14.6(10.3) 2.0(1.4)	米、さつまいも、○コーンフレーク、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎無塩バター、油揚げ	ごまつな、にんじん、きゅうり、れんこん、○干しぶどう、マーレード、カットわかめ、◎バナナ	煮干だし汁、酢、しょうゆ、食塩、こしょう	バナナ	マシュマロおこし牛乳
13金	移動図書	麦御飯(乳児のみ) コンソメスープ 手作りコロッケ わかめのサラダ パイン缶	592.3(482.2) 17.6(16.2) 16.4(15.8) 2.4(2.1)	米、じゃがいも、パン粉、小麦粉、砂糖、押麦	○牛乳、卵、豚ひき肉、かにかまぼこ、◎チーズ	クリームコーン缶、たまねぎ、にんじん、パイン缶、コーン缶、生わかめ	酢、ウスターソース、しょうゆ、食塩、コンソメ、パセリ粉	チーズ	菓子牛乳
16月		麦御飯(乳児のみ) ワンタンスープ 鶏の唐揚げ 大根とツナサラダ いちご	483.5(388.8) 19.5(14.5) 10.2(8.1) 1.9(1.4)	米、○片栗粉、片栗粉、○黒砂糖、ワンタンの皮、小麦粉、○砂糖、油、押麦	○牛乳、鶏もも肉、ハム、ツナ油漬缶、かにかまぼこ、◎きな粉	いちご、だいこん、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、黒きくらげ、にんにく、しょうが、カットわかめ	ノンオイル和風ドレッシング、しょうゆ、酒、みりん、中華だし、の素	ビスケット	牛乳もちほうじ茶
17火	ひまわり組卒園園外保育	御飯 豆腐みそ汁 赤魚のバター醤油焼き ひじきとじゃが芋の炒り煮	558.9(430.8) 22.9(17.6) 20.1(15.2) 2.4(1.7)	米、じゃがいも、○小麦粉、◎マヨネーズ、◎油、小麦粉、砂糖	あかうお、木綿豆腐、○豆腐、ちくわ、◎ペーコ、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、油揚げ、◎かつお節	◎キャベツ、にんじん、ごまつな、◎にら、さやえんどう、ひじき、◎あおのり、◎オレンジ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○ケチャップ、みりん、食塩、こしょう	オレンジ	豆乳入りお好み焼きほうじ茶
18水	おにぎりの日	防災おにぎりの日	142.3(162.7) 6.1(5.8) 5.1(4.8) 0.4(0.3)		○牛乳	◎バナナ		バナナ	肉まん牛乳
19木		御飯 ねぎのみそ汁 マーボー豆腐 春巻き ミニトマト	593.1(469.4) 22.8(19.2) 18.7(14.7) 2.3(1.8)	米、○ホットケーキ粉、春巻きの皮、油、片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、◎ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、◎卵、◎バター	◎バナナ、もやし、にんじん、ミニトマト、ねぎ、たまねぎ、にら、たけのこ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩	ゼリー	ヨーグルトバナナケーキ牛乳
20金	お別れパーティ献立	卵ロールサンド 栄養いっぱい焼きそば クラムチャウダー いちご	585.9(427.1) 19.0(13.9) 21.5(15.0) 2.6(2.4)	ロールパン、○ホットケーキ粉、焼きそばめん、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、◎油、ごま油	◎ヨーグルト(ドリンク)、牛乳、卵、豚肉(ばら)、ペーコ、あさり水煮缶、◎生クリーム、◎バター、干しえび	いちご、たまねぎ、キャベツ、クリームコーン缶、にんじん、もやし、ピーマン、パセリ、あおのり、◎野菜ジュース	ウスターソース、ワイン(白)、コンソメ、食塩	野菜ジュース	デコレーションドーナツ飲むヨーグルト
23月		麦御飯(乳児のみ) 野菜スープ 手作りハムカツ ほうれん草とコーンの炒め物 レタスとミニトマト ミニゼリー	552.3(423.4) 17.3(13.4) 17.3(17.1) 1.9(1.3)	米、○ホットケーキ粉、パン粉、油、小麦粉、○油、押麦	○牛乳、ハム、○絹ごし豆腐、○調整豆腐乳、ペーコン、卵	ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、ミニトマト、コーン缶、レタス、にんじん、しめじ	かつお・昆布だし汁、コンソメ、食塩、こしょう	ビスケット	豆腐のチョコケーキ牛乳
24火		御飯 大根みそ汁 ホッケの塩焼き ほくほくポテトきんぴら ポイルブロッコリー	537.1(420.4) 20.3(14.3) 18.0(12.7) 3.1(2.2)	米、じゃがいも、板こんにやく、○ホットケーキ粉、油、◎黒砂糖、マヨネーズ、◎油	○牛乳、ほっけ(開き干し)、○卵、◎おから、米みそ(淡色辛みそ)、◎アーモンド(乾)、ごま	もやし、ブロッコリー、にんじん、だいこん、ごぼう、カットわかめ	かつおだし汁、本みりん、食塩、酒、しょうゆ	ゼリー	おから蒸しパン牛乳
25水	ひまわり組リクエスト献立	牛丼 豚汁 コールスローサラダ 選べる手作りゼリー	683.2(563.2) 17.0(14.0) 21.4(17.6) 2.7(2.1)	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、しらたき、砂糖、◎砂糖、マヨネーズ、◎油、ごま油、◎グラニュー糖	○牛乳、牛肉(ばら)、木綿豆腐、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、きゅうり、◎にんじん、ごぼう、コーン缶、◎マーレード	かつおだし汁、本みりん、しょうゆ、酢、食塩	ビスケット	キャロットドーナツ牛乳
26木		御飯 里芋みそ汁 鮭のパン粉焼き ひじきとほうれん草のお浸し	455.0(361.5) 17.6(12.9) 10.3(7.3) 1.8(1.3)	米、さといも、パン粉、オリブ油、◎砂糖、砂糖	さけ、◎生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、アーモンド(乾)、粉チーズ、ごま	◎もも肉、◎みかん缶、ほうれんそう、◎バナナ、◎キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、ひじき、カットわかめ、パセリ、にんにく、◎バナナ	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、ワイン(白)、食塩	バナナ	フルーツサンデー
27金		麦御飯(乳児のみ) 豆腐みそ汁 鶏肉の甘辛焼き ブロッコリーのドレッシング和え オレンジ	526.2(429.1) 21.7(18.6) 20.5(18.1) 2.7(2.2)	米、フレンチドレッシング(分離型)、マヨネーズ、油、砂糖、押麦	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎チーズ	オレンジ、ブロッコリー、キャベツ、ねぎ、しめじ、コーン缶、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	チーズ	菓子牛乳
30月		麦御飯(乳児のみ) すいとん汁 赤魚の煮付け ほうれん草のナムル パイン缶	507.3(415.0) 21.2(18.4) 9.5(8.2) 1.7(1.8)	米、小麦粉、○ホットケーキ粉、ごま油、三温糖、押麦	○牛乳、あかうお、鶏もも肉、◎卵、米みそ(淡色辛みそ)、◎コンデンスミルク、ごま	ほうれんそう、◎りんご、ごま、やし、だいこん、パイン缶、バナナ、天然果汁、ねぎ、にんじん、ごぼう、れんこん、しめじ、コーン(冷凍)、◎野菜ジュース	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	野菜ジュース	りんごケーキ牛乳
31火	お弁当の日 H26年度保育終了	お弁当の日	158.5(168.4) 6.4(6.2) 7.1(6.2) 0.4(0.5)		○牛乳			せんべい	パン牛乳

※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	402	14.6	11.6	1.7	1.7
以上児	504	18.7	14.6	2.2	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。