



ひかり保育園

園長	副園長	栄養士

※1月のおにぎりの日は8日(金)、お弁当の日は27日(水)です。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	
				糖と力になるもの (黄色)	体を調子を整える (緑色)	体を調子を整える (赤色)	調味料			
4	月	H28年保育開始 麦御飯 白菜みそ汁 鶏のサワー煮 ポテトサラダ りんご	469.7(374.9) 16.4(12.1) 11.2(8.8) 1.3(1.0)	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、押麦	◎ヨーグルト(加糖)、鶏手羽肉、ハム、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	りんご、きゅうり、はくさい、にんじん、ねぎ、コーン缶、にんにく、しょうが	酒、酢、しょうゆ、食塩	ビスケット	ソファール	
5	火	御飯 里芋みそ汁 ホッケの塩焼き 野菜炒め(焼肉味) チーズ	559.5(454.5) 24.8(19.2) 19.2(14.7) 3.6(2.8)	米、◎食パン、さといも、◎マヨネーズ、油	◎牛乳、ほっけ(開き干し)、◎卵、豚肉(肩ロース)、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、もやし、ピーマン、にんじん、◎たまねぎ、◎パセリ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、◎ケチャップ、食塩	せんべい	タマゴサンド 牛乳	
6	水	五色どんぶり かぶみそ汁 キャベツの胡麻マヨネーズあえ 手作りゼリー	515.5(523.9) 17.2(19.8) 12.9(16.8) 2.5(2.5)	米、◎ホットケーキ粉、マヨネーズ、砂糖、押麦、油、◎三温糖	◎牛乳、卵、たらこ、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、◎豆腐、でんぶ、ごま、いわし(煮干し)、◎チーズ	キャベツ、◎ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、かぶ、しいたけ、いんげん、焼きのり、かぶ・葉	しょうゆ、酒、食塩	チーズ	ほうれん草 蒸しパン 牛乳	
7	木	御飯 白菜みそ汁 マーボー豆腐 春巻き	517.7(433.5) 18.8(15.3) 13.8(11.6) 1.9(1.7)	米、◎米、春巻きの皮、油、片栗粉	豚ひき肉、木綿豆腐、◎卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	もやし、はくさい、にんじん、ねぎ、たまねぎ、◎七草、たけのこ、カットわかめ	煮干だし汁、◎かつお・昆布だし汁、酒、◎めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、食塩、◎食塩	クラッカー	七草粥 ほうじ茶	
8	金	おにぎりの日	147.7(166.5) 5.8(5.6) 4.9(4.6) 0.4(0.3)	◎ぶどうパン	◎牛乳	◎バナナ		バナナ	パン 牛乳	
12	火	交通安全教室 麦御飯 すいとん汁 赤魚の煮つけ ほうれん草のナムル パイナップル	602.8(485.0) 23.1(18.2) 19.4(15.3) 2.0(1.4)	米、◎ホットケーキ粉、小麦粉、◎黒砂糖、◎油、三温糖、ごま油、押麦	◎牛乳、赤魚、鶏もも肉、◎卵、◎おから、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、◎アーモンド(乾)	ほうれんそう、パイナップル、だいこん、ごぼう、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	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	すずかステラ	おから蒸しパン 牛乳	
13	水	みそラーメン 餃子 フルーツヨーグルト	549.0(440.3) 22.3(16.8) 13.0(10.3) 2.1(1.6)	生中華めん、◎米、◎押麦、油、◎砂糖、◎ごま油、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、バナナ、パイナップル、にんじん、にんじん、◎ひじき	中華スープ、◎しょうゆ、◎酒	ビスケット	ひじきとツナ おにぎり ほうじ茶	
14	木	小正月 だんごさし 御飯 大根みそ汁 松風焼き ほくほくポテトきんぴら	509.2(393.7) 15.6(11.7) 11.3(8.0) 1.7(1.4)	米、◎白玉粉、じゃがいも、板こんにやく、油、◎三温糖、砂糖、片栗粉	鶏ひき肉、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ、◎ゆであずき缶、ごま	だいこん、にんじん、たまねぎ、ごぼう、いんげん、カットわかめ	煮干だし汁、酒、しょうゆ、本みりん	せんべい	あんこだんご ほうじ茶	
15	金	国際交流 移動図書 麦御飯 スープヌードル 鮭のクリームソースかけ ブロッコリーサラダ みかん	521.6(436.4) 21.9(16.6) 17.7(13.7) 1.9(1.4)	米、マカロニ、スパゲティ、小麦粉、◎油、オリーブ油、押麦	◎牛乳、さけ、牛乳、ハム、ベーコン、無塩バター	みかん、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、カリフラワー、マッシュルーム缶、セロリー	ノンオイル和風ドレッシング、食塩、コンソメ、こしょう	ゼリー	コロケ 牛乳	
18	月	麦御飯 春雨スープ 鶏の唐揚げ きゅうりの中華風サラダ りんご	496.6(383.0) 20.4(15.7) 16.6(12.8) 2.2(1.8)	米、◎白玉粉、油、片栗粉、はるさめ、砂糖、◎油、オリーブ油、ごま油、押麦	◎牛乳、鶏もも肉、卵(厚焼き卵)、ハム、ベーコン、◎粉チーズ	りんご、もやし、はくさい、きゅうり、にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく、◎野菜ジュース	しょうゆ、酢、酒、コンソメ、食塩、◎食塩	野菜ジュース	もちもち チーズパン 牛乳	
19	火	御飯 豚汁 千草焼き 納豆 白菜のじゃこドレッシングあえ	551.8(467.5) 23.1(19.1) 16.3(13.8) 2.2(1.6)	米、◎食パン、砂糖、ごま油	◎牛乳、卵、納豆、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、◎ホイップクリーム、かに水煮缶、しらす干し	はくさい、◎バナナ、◎みかん缶、にんじん、だいこん、ほうれんそう、ねぎ、しめじ、ごぼう、◎バナナ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、めんつゆ・ストレート	バナナ	フルーツサンド 牛乳	
20	水	ロールパン 冬野菜のミートボールのシチュー コールスローサラダ 手作りゼリー	596.0(474.5) 22.7(16.5) 17.6(12.4) 2.3(1.8)	◎米、ロールパン、じゃがいも、油、片栗粉、パン粉、砂糖	鶏ひき肉、絹ごし豆腐、◎さけ(塩)、ハム、◎チーズ、◎ごま	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、マッシュルーム、コーン缶、◎焼きのり	酢、◎酒、食塩、こしょう	せんべい	鮭・チーズ おにぎり ほうじ茶	
21	木	御飯 豆腐みそ汁 たら甘酢あん 根菜の煮物 みかん	486.0(383.2) 20.5(14.9) 14.5(10.2) 2.3(1.6)	米、さといも、片栗粉、油、◎小麦粉、◎油、砂糖、ごま油	たら、◎卵、木綿豆腐、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、◎ベーコン、油揚げ	みかん、だいこん、◎キャベツ、しめじ、にんじん、いんげん、ごぼう、ねぎ、◎ピーマン、カットわかめ、◎あおのじ(ほうろく)	かつお・昆布だし汁、◎ケチャップ、ケチャップ、しょうゆ、酒、本みりん、酢、◎ウスターソース	バナナ	お好み焼き ほうじ茶	
22	金	麦御飯 さといものミルクスープ 大豆のハンバーグ 大根サラダ	633.3(493.9) 20.7(15.7) 23.6(17.5) 2.7(2.1)	米、さといも、油、パン粉、砂糖、押麦	◎牛乳、牛乳、豚ひき肉、だいず水煮缶詰、卵、ベーコン、ごま	たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり	ケチャップ、ウスターソース、酢、しょうゆ、みりん、食塩、中華だしの素、こしょう	クラッカー	菓子 牛乳	
25	月	麦御飯 わかめみそ汁 タンドリーチキン スパゲティサラダ いちご	544.4(406.5) 22.0(15.9) 17.0(12.0) 2.2(1.7)	米、◎じゃがいも、◎片栗粉、スパゲティ、◎油、マヨネーズ、油、オリーブ油、押麦	◎牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、◎卵、米みそ(淡色辛みそ)、◎チーズ、ハム、油揚げ	いちご、もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、カットわかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、◎食塩、カレー粉	塩せんべい	まんまるじゃが 牛乳	
26	火	御飯 豆腐みそ汁 かじきのあずま煮 ほうれん草の納豆あえ	483.0(401.7) 21.7(16.6) 14.6(11.6) 1.6(1.1)	米、◎ホットケーキ粉、◎マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖	◎牛乳、かじき、木綿豆腐、挽きわり納豆、◎ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、◎卵、油揚げ、黒ごま	ねぎ、ほうれんそう、にんじん、もやし、◎たまねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、酒、◎パセリ粉	ゼリー	ツナパン 牛乳	
27	水	お弁当の日	168.4(171.4) 5.9(6.0) 4.5(3.8) 0.4(0.3)						すずかステラ	菓子 ジョア
28	木	御飯 たまごスープ チリコンカン キャベツのいそ和え	523.5(522.2) 19.8(23.9) 13.8(21.2) 2.3(2.8)	米、じゃがいも、油、砂糖	◎牛乳、豚ひき肉、卵、レンズまめ(乾)、だいず(乾)、◎チーズ	たまねぎ、にんじん、だいこん、キャベツ、ほうれんそう、コーン缶、マッシュルーム、もやし、焼きのり	昆布だし汁、しょうゆ、コンソメ、ケチャップ、ウスターソース、食塩、おろしにんにく	チーズ	パン 牛乳	
29	金	麦御飯 じゃがいもみそ汁 鮭の香りみそ焼き 凍り豆腐の含め煮 りんご	523.3(437.2) 24.9(19.1) 13.8(11.2) 2.3(1.9)	米、じゃがいも、砂糖、ごま油、押麦	◎牛乳、さけ、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、いわし(煮干し)、ごま	りんご、たまねぎ、にんじん、しいたけ、いんげん、カットわかめ	かつおだし汁、みりん、しょうゆ(うすくち)、酒	クラッカー	菓子 牛乳	
※ 保育料は期限までに納めましょう。				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	
※ 給食用のはしは毎日持ってきてください。				月平均 未満児	406	15.7	11.8	174	1.5	1.6
				以上児	487	19.3	14.1	183	2.0	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。☁️は幼児組、完全給食の日です。