



ひかり保育園

園長	副園長	栄養士

※3月のおにぎりの日は9日(水)、お弁当の日は30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 ( )は未測定	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			調味料	10時おやつ	3時おやつ
				糖とカになるもの (黄色)	体をつくるもの (赤色)	体の調子を整える (緑色)			
1	火	麦御飯(乳児のみ) 白菜みそ汁 肉団子の甘酢あん パイン缶	603.6(486.7) 19.7(15.7) 19.4(14.8) 1.8(1.5)	米、○ホットケーキ粉、片栗粉、油、○メープルシロップ、砂糖、ごま油、押麦	○牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、卵、油揚げ	パイン缶、はくさい、ねぎ、にんじん、たまねぎ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、酢、酒	せんべい	ココアチョコ ホットケーキ 牛乳
2	水	ひな祭りお祝い会 散らし寿司 鶏ささみチーズフライ すまし汁 ほうれん草と人参の胡麻あえ	533.7(446.5) 20.7(15.1) 13.0(9.2) 1.7(1.2)	米、砂糖、油、焼ふ(板ふ)	○牛乳、◎カルピス、卵、鶏ささ身、チーズ、ごま、でんぷ	ほうれん草、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	ひなあられ カルピス	桜もち 牛乳
3	木	御飯 小松菜みそ汁 鶏肉のマーマレード焼き にんじんのシンプルサラダ	542.6(422.8) 20.1(14.6) 13.6(9.6) 2.0(1.4)	米、○コンプレック、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、○煎塩バター、油揚げ	こまつな、にんじん、きゅうり、○干しぶどう、マーマレード、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
4	金	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	502.2(360.0) 21.8(15.5) 12.9(9.0) 2.4(2.0)	米、○ぶどうパン、じゃがいも、油、小麦粉、砂糖	○牛乳、あかうお、木綿豆腐、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、バター	にんじん、こまつな、さやえんどう、ひじき、◎野菜ジュース	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	野菜ジュース	パン 牛乳
7	月	麦御飯 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	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)、ツナ油漬缶、◎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
8	火	御飯 豚汁 ちくわ磯辺揚げ マカロニサラダ	500.5(369.1) 16.1(11.6) 15.0(10.6) 1.7(1.2)	米、さといも、○片栗粉、マヨネーズ、板こんにゃく、○黒砂糖、マカロニ、油、小麦粉、○砂糖、ごま油	○牛乳、ちくわ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、卵、油揚げ	だいこん、にんじん、きゅうり、ねぎ、ごぼう、コーン(冷凍)、あおのり、◎オレンジ・ネーブル	かつおだし汁	ビスコ	牛乳もち 麦茶
9	水	おにぎりの日	158.5(154.0) 6.4(5.0) 7.1(5.0) 0.4(0.3)		○牛乳	◎バナナ		バナナ	パン 牛乳
10	木	麦御飯 野菜メンチかつ コーンスープ わかめのサラダ	589.6(476.9) 19.9(15.8) 17.6(13.6) 2.5(2.0)	米、○ホットケーキ粉、パン粉、小麦粉、油、砂糖、押麦	○牛乳、○卵、豚ひき肉、牛ひき肉、かにまぼこ、○バター	クリームコーン缶、◎バナナ、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、生わかめ、キャベツ	酢、食塩、しょうゆ、コンソメ、パセリ粉	せんべい	バナナオレオ ケーキ 牛乳
11	金	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	334.5(281.1) 20.5(17.1) 12.9(10.2) 2.5(1.9)	はるさめ、砂糖、油、ごま油	○牛乳、さげ、木綿豆腐、卵、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎ヨーグルト(加糖)	もやし、きゅうり、ねぎ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、みりん、酒、食塩	ヨーグルト	菓子 牛乳
14	月	麦御飯 野菜スープ ハンバーグ ポテトサラダ	511.8(409.6) 15.7(11.8) 13.0(9.2) 1.8(1.2)	じゃがいも、米、マヨネーズ、パン粉、油、砂糖、押麦	豚ひき肉、ハム、だいたい水産缶詰、卵、脱脂粉乳、牛乳	いちご、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、◎バナナ	ケチャップ、ウスターソース、みりん、コンソメ、食塩、こしょう	バナナ	フルーチェ
15	火	御飯 大根みそ汁 ホッケの塩焼き ほくほくポテキンピラ	508.8(399.3) 17.9(13.3) 18.3(13.8) 3.2(2.3)	米、じゃがいも、板こんにゃく、○小麦粉、油、◎マヨネーズ、○油、マヨネーズ	ほっけ(開き干し)、○豆乳、○ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、ごま、○かつお節	○キャベツ、もやし、ブロッコリー、にんじん、だいこん、ごぼう、○にら、カットわかめ、◎あおのり	かつおだし汁、○ケチャップ、本みりん、食塩、酒、しょうゆ	ビスケット	豆乳入り お好み焼き ほうじ茶
16	水	みそラーメン バナナ	429.9(346.5) 14.4(13.2) 6.1(7.7) 2.5(2.2)	生中華めん、○米、○三温糖、砂糖、油、ごま油	豚ひき肉、なると、米みそ(淡色辛みそ)、焼き豚、○ゆであずき、◎チーズ	バナナ、もやし、ねぎ、にんじん、にんにく	中華スープ、食塩、○食塩	チーズ	おはぎ 麦茶
17	木	麦御飯 ワンタンスープ 鶏の唐揚げ 大根とツナサラダ	480.4(380.4) 16.9(12.7) 10.8(7.7) 1.9(1.5)	米、片栗粉、ワンタンの皮、小麦粉、油、○砂糖、押麦	鶏もも肉、○生クリーム、ハム、ツナ油漬缶、かにまぼこ	◎もも缶、だいこん、◎みかん缶、◎バナナ、◎キウイフルーツ、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、黒くらげ、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	せんべい	フルーツ サンデー
18	金	御飯 大根みそ汁 さばの塩こうじ焼き 筑前煮	460.8(362.6) 21.6(15.1) 10.2(7.2) 2.5(1.7)	米、板こんにゃく、砂糖	○牛乳、さば、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	グレープフルーツ、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	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	ゼリー	菓子 牛乳
22	火	麦御飯 野菜スープ ハムカツ レタスとミニトマト	552.3(430.5) 17.3(13.9) 17.3(13.3) 1.9(1.9)	米、○ホットケーキ粉、パン粉、小麦粉、○油、押麦	○牛乳、ハム、○絹ごし豆腐、○調整豆乳、ベーコン、卵	ほうれん草、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、◎野菜ジュース	ケチャップ、コンソメ、食塩、こしょう	野菜ジュース	豆腐の チョコケーキ 牛乳
23	水	年長リクエスト 献立 カレーライス ハンバーグ ブロッコリー フルーツヨーグルト	898.5(680.2) 28.8(21.4) 25.4(18.9) 3.5(2.7)	じゃがいも、米、○米、○押麦、油、パン粉、砂糖	ヨーグルト(無糖)、牛ひき肉、豚肉(肩ロース)、牛乳、卵、脱脂粉乳、バター、○ごま	たまねぎ、にんじん、バナナ、みかん缶、ブロッコリー、グリーンピース(冷凍)	ケチャップ、カレールウ、ウスターソース、食塩、こしょう、ナツメグ	クラッカー	ゆかり おにぎり 麦茶
24	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	502.7(394.9) 22.7(16.4) 14.6(10.3) 2.0(1.4)	米、○ホットケーキ粉、さといも、○黒砂糖、パン粉、○油、オリブ油、砂糖	○牛乳、さげ、○卵、○おから、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、アーモンド(乾)、◎アーモンド(乾)、粉チーズ、ごま	ほうれん草、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	おから 蒸しパン 牛乳
25	金	お別れ パーティー 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	587.9(476.3) 19.4(14.7) 24.8(18.8) 2.6(2.0)	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	○牛乳、牛乳、卵、豚肉(肩ロース)、牛乳、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	ウスターソース、ワイン(白)、コンソメ、食塩	ビスケット	デコレーション ドーナツ 牛乳
28	月	麦御飯 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	464.0(385.6) 22.4(19.1) 12.9(12.8) 3.0(2.4)	米、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)、○卵、◎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、ノンオイル和風ドレッシング、しょうゆ、食塩	チーズ	菓子 牛乳
29	火	御飯 ねぎのみそ汁 マーボー豆腐 春巻き	459.8(373.6) 19.3(14.2) 12.4(9.3) 2.1(1.5)	米、春巻きの皮、油、片栗粉	○ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	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	ソフール
30	水	お弁当の日	147(117.2) 5.7(4.5) 8.9(4.0) 0.5(0.3)	肉まん			◎野菜ジュース	野菜ジュース	肉まん 麦茶
31	木	休園日							

※ 保育料は期限までに納めましょう。

※ 給食用のはし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 未測定	457	16.0	11.9	151	1.7
以上児	585	20.9	15.5	174	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。