



ひかり保育園

園長	副園長	栄養士

※2月のおにぎりの日は10日(水)、お弁当の日は24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)	体をつくるもの (赤色)	体の調子を整える (緑色)	調味料		
1	月	麦御飯 大根みそ汁 とんちゃん焼き 春雨サラダ みかん	518.8(432.7) 22.4(18.1) 15.7(12.0) 2.3(1.9)	米、はるさめ、油、砂糖、ごま油、押麦	◎ヨーグルト(加糖)、豚肉(ロース)、生揚げ、卵(厚焼き卵)、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	みかん、だいこん、たまねぎ、もやし、きゅうり、ねぎ、カットわかめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん	クラッカー	ソファール
2	火	御飯 つみれ汁 鶏ささみチーズフライ ほうれん草のナムル	462.3(365.7) 20.0(14.0) 10.9(7.7) 1.4(1.0)	米、油、ごま油	いわし、鶏ささ身、チーズ、ごま	はくさい、ほうれんそう、もやし、にんじん、ねぎ、えのきたけ、しょうが	しょうゆ、かつおだし汁、酒、食塩	手作りゼリー	肉まん お茶
3	水	豆まめキーマカレー 梅ドレッシングサラダ スイートスプリング	495.5(354.8) 17.9(12.6) 17.6(15.4) 1.9(1.3)	米、◎食パン、押麦、油、◎砂糖、砂糖	◎牛乳、豚ひき肉、だいたず水煮缶詰、◎生クリーム	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、◎いちご、グリーンピース(冷凍)、トマト	酢、しょうゆ、ウスターソース・濃厚ソース、食塩、カレー粉	ビスコ	鬼棒ロール 牛乳
4	木	御飯 なめこみそ汁 ぶりのみそ照り焼き ひじきと大豆の炒り煮	501.8(394.3) 21.1(15.3) 13.3(9.4) 2.0(1.4)	米、◎白玉粉、◎砂糖、砂糖、油	ぶり、木綿豆腐、ちくわ、だいたず水煮缶詰、米みそ(淡色辛みそ)、◎きな粉、油揚げ	なめこ、にんじん、◎こまつな、糸みつば、さやえんどう、ひじき、しょうが、◎バナナ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酒	バナナ	小松菜団子 お茶
5	金	保育参観 (幼児組) 麦御飯 クリームシチュー(鶏肉) ミートローフ ブロッコリー いちご	555.5(447.8) 20.8(18.1) 20.2(18.5) 1.7(1.6)	米、じゃがいも、小麦粉、パン粉、押麦	牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、バター、卵、◎チーズ	たまねぎ、にんじん、コーン缶、いちご	ケチャップ、コンソメ、ウスターソース・濃厚ソース、食塩、ナツメグ、こしょう	チーズ	菓子 牛乳
8	月	麦御飯 かぶみそ汁 鮭のコーンマヨネーズ焼き 根菜と豚肉の煮物	562.6(458.0) 25.3(19.6) 15.6(12.2) 2.6(2.0)	米、◎食パン、さといも、マヨネーズ、小麦粉、砂糖、マーガリン、押麦	◎牛乳、さけ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)、粉チーズ	かぶ、◎ブルーベリージャム、にんじん、ごぼう、クリームコーン缶、いんげん、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	せんべい	ジャムサンド 牛乳
9	火	避難訓練 麦御飯 豆腐すまし汁 八宝菜 シュウマイ みかん	442.3(342.3) 17.1(12.7) 12.0(8.8) 2.3(1.6)	米、油、片栗粉、押麦	◎牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、うずら卵水煮缶	はくさい、みかん、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、いんげん	かつおだし汁、しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩、◎パセリ粉	すずかステラ	フルーチェ
10	水	おにぎりの日	146.0(145.2) 5.8(4.6) 6.1(4.3) 0.4(0.3)	◎ロールパン	◎牛乳	◎バナナ		バナナ	パン 牛乳
12	金	移動図書館 国際交流 麦御飯 クラムチャウダー ハンバーグ ポテトサラダ バナナ	568.4(425.5) 19.7(14.2) 18.3(20.4) 2.5(1.8)	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	たまねぎ、にんじん、コーン缶、きゅうり、マッシュルーム、バナナ	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)、こしょう	ビスコ	菓子 牛乳
15	月	麦御飯 中華スープ 豆腐入り揚げ肉団子 小松菜ののり和え パイナップル缶	470.6(384.6) 17.9(15.4) 13.0(12.9) 1.8(1.6)	米、油、片栗粉、パン粉、押麦	◎牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、脱脂粉乳、ごま、◎チーズ	にんじん、たまねぎ、だいこん、パイナップル、こまつな、もやし、たけのこ、パン缶、コーン缶、ひじき、焼き	中華スープ、しょうゆ、みりん、食塩	チーズ	菓子 牛乳
16	火	御飯 大根みそ汁 白菜とほうれん草のお浸し ホッケの塩焼き	465.7(349.0) 21.4(15.3) 9.9(7.0) 2.8(2.0)	米、◎小麦粉、◎砂糖、砂糖	◎牛乳、ほっけ(開き干し)、◎卵、米みそ(甘みそ)、かにかまぼこ、◎脱脂粉乳、◎きな粉、いわし(煮干し)	ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、だいこん、ねぎ、◎みかん	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	みかん	きな粉蒸しパン 牛乳
17	水	ナポリタンスパゲティー 野菜スープ ポイルブロッコリー 手作りゼリー 一日入園	492.9(358.7) 12.2(9.0) 7.1(5.0) 2.0(1.9)	◎米、スパゲティー、じゃがいも、マヨネーズ	ベーコン	たまねぎ、ほうれんそう、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、マッシュルーム、ピーマン、◎野菜ジュ	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、こしょう	野菜ジュース	わかめおにぎり お茶
18	木	御飯 里芋みそ汁 さばの味噌煮 ひじきと大豆の炒り煮	465.2(370.7) 17.7(13.3) 13.6(9.6) 2.1(1.7)	米、さといも、◎小麦粉、油、小麦粉、砂糖、◎油、ごま油	さば、ちくわ、だいたず水煮缶詰、米みそ(淡色辛みそ)、生揚げ、◎卵、油揚げ、◎干しえび	◎キャベツ、にんじん、ねぎ、ひじき、グリーンピース(冷凍)	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、◎ケチャップ、◎ウスターソース、酢、みりん	せんべい	お好み焼き お茶
19	金	卒園園外保育 麦御飯 じゃが芋みそ汁 鶏肉の甘辛焼き せん野菜の和風サラダ オレンジ	435.0(319.2) 19.0(13.5) 8.4(9.0) 2.7(1.9)	米、じゃがいも、油、砂糖、押麦	◎牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、干しえび、ごま	きゅうり、オレンジ、ネーブル、ねぎ、だいこん、にんじん、あおのり、カットわかめ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	ビスコ	菓子 牛乳
22	月	麦御飯 すいとん汁 赤魚の煮つけ チンゲン菜のさつと煮 パイナップル缶	467.2(413.5) 22.0(18.7) 9.2(7.0) 2.5(2.0)	米、小麦粉、◎白玉粉、◎油、三温糖、押麦	◎牛乳、あかうお、さつと揚げ、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎粉チーズ	チンゲンサイ、だいこん、パン缶、パイナップル(天然果汁)、ねぎ、にんじん、えのきたけ、ごぼう、れんご	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、和風だしの素、◎食塩	せんべい	もちもち チーズパン 牛乳
23	火	御飯 こまつな汁 マーボー豆腐 春巻き	428.6(361.4) 16.1(12.4) 13.7(10.8) 1.5(1.1)	米、油、片栗粉	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、かつお節	こまつな、もやし、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、にら、たけのこ	かつおだし汁、食塩、しょうゆ	手作りゼリー	菓子 牛乳
24	水	お弁当の日	147.7(117.0) 5.8(4.5) 4.9(3.4) 0.4(0.8)	◎ぶどうパン	◎牛乳	◎野菜ジュース		野菜ジュース	パン 牛乳
25	木	ひまわり組 光南高校 カレーパーティ 御飯 冬野菜のあったか汁 白菜のじゃこドレッシングあえ 鮭の塩焼焼き	467.5(361.1) 23.1(18.5) 9.1(8.9) 2.7(2.2)	米、さといも、砂糖、ごま油	◎牛乳、さけ、鶏もも肉、◎卵、しらす干し、◎チーズ	はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩	チーズ	甘酒まんじゅう 牛乳
26	金	麦御飯 クリームシチュー 鶏の唐揚げ ゆで野菜(ブロッコリー) みかん	508.5(404.8) 18.1(14.0) 13.9(11.9) 1.5(1.1)	米、じゃがいも、油、片栗粉、押麦	◎牛乳、鶏もも肉	みかん、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒、食塩	ビスケット	菓子 牛乳
29	月	御飯 かぶみそ汁 手作りさつま揚げ 切干し大根の旨煮 りんご	452.8(366.1) 18.5(13.8) 9.5(7.7) 1.5(1.2)	米、片栗粉、油、砂糖	たら、米みそ(甘みそ)、油揚げ	りんご、にんじん、かぶ、切り干しだいこん、ねぎ、ごぼう、グリーンピース(冷凍)、ひじき、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	クラッカー	プリン
※ 保育料は期限までに納めましょう。				エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分
※ 給食用のはしは毎日持ってきてください。				kcal	g	g	mg	mg	g
月平均 未満児				384	15.0	10.8	157	1.7	1.6
以上児				486	19.6	12.8	186	2.3	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。