



2014年

ひかり保育園

				2014年				園長	主任	担当
				ひかり保育園						
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				10時おやつ	3時おやつ	
				糖と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
1	火	御飯 みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) 鮭のあけぼの焼き ほうれん草の彩りあえ	470.8(364.2) 20.2(14.8) 12.7(9.7) 1.7(1.2)	米、○片栗粉、マヨネーズ、○黒砂糖、○砂糖、油、砂糖	米、○ぶどうパン○砂糖、押麦、油	○牛乳、さけ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、油揚げ、粉チーズ	ほうれん草、かぼちゃ、にんじん、もやし、たまねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、パセリ粉、食塩、こしょう	ビスケット	牛乳もち ほうじ茶
2	水	夏野菜カレーライス レタスのサラダ 福神漬け ブルーベリーヨーグルト	650.4(520.2) 20.0(15.9) 20.5(15.6) 1.9(1.6)	米、○ぶどうパン○砂糖、押麦、油	○牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)	たまねぎ、レタス、なす、トマト、かぼちゃ、コーン缶、ブルーベリージャム、だいこん(べつたら漬)、オクラ、干しぶどう	カレールー、ケチャップ、ウスターソース	せんべい	パン 牛乳	
3	木	避難訓練 御飯 春雨スープ 豚の焼き肉 もやしと人参のナムル	590.8(445.3) 20.4(15.6) 17.5(13.4) 2.1(1.5)	米、はるさめ、油、ごま油、小麦粉○砂糖	○牛乳、豚肉(ロース)、ハム、ごま○卵、○チーズ、○バター	たまねぎ、もやし、はくさい、にんじん、コーン缶、ピーマン、たけのこ(水煮缶)、赤ピーマン、黄ピーマン、カットわかめ、◎オレンジ	中華スープ、しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	オレンジ	チーズ蒸しパン 牛乳	
4	金	麦御飯(乳児のみ) 豆腐みそ汁(玉ねぎ・わかめ) かじきの甘酢あん きゅうりのゆかりあえ	577.1(445.9) 20.1(14.4) 17.5(12.4) 2.4(1.7)	米、じゃがいも、油、片栗粉、三温糖、押麦	○牛乳、かじき、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、たまねぎ、にんじん、しいたけ、生わかめ、ピーマン、ねぎ、しょうが、◎りんご天然果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、ケチャップ、酒	りんごジュース	菓子 牛乳	
7	月	七夕献立 七夕祭り お琴演奏会	728.1(554.5) 17.0(12.8) 16.5(11.7) 1.9(1.6)	米、じゃがいも、パン粉、ゆでそうめん、スパゲティ、マヨネーズ、油、小麦粉、オリーブ油	鶏もも肉、チーズ、鶏ひき肉、豚ひき肉	さくらんぼ(国産)、にんじん、たまねぎ、オクラ、コーン缶、パセリ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、コンソメ	せんべい	七夕ゼリー	
8	火	御飯 魚のごま焼きサクサク 小松菜の納豆あえ きゅうりの塩麹漬け	476.0(355.8) 19.8(15.0) 16.4(11.5) 2.1(1.5)	米、パン粉、油、マヨネーズ、○グラニュー糖	○牛乳、メルルーサ、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○粉チーズ、ごま、かつお節	なす、たまねぎ、ごまつな、もやし、にんじん、きゅうり(塩漬)、カットわかめ、◎オレンジ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ウスターソース、○シナモン、食塩	オレンジ	スティックパイ 牛乳	
9	水	デイサービス訪問 冷やしサラダそうめん かき揚げ(乳児はちくわ磯辺揚) パイン缶	520.7(487.1) 14.8(11.6) 10.6(7.2) 3.4(3.1)	○米、干しほうとう、油、小麦粉、砂糖、ごま油	卵、ハム、干しえび、ちくわ	パイン缶、たまねぎ、きゅうり、えだまめ(冷凍)、コーン缶、にんじん、カットわかめ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩	手作りゼリー	わかめおにぎり ほうじ茶	
10	木	御飯 カレー肉じゃが いんげんとささ身の胡麻マヨネーズあえ きゅうりの中華漬け	482.3(383.8) 16.3(11.4) 9.9(6.9) 2.1(1.5)	米、じゃがいも、しらたき、マヨネーズ、砂糖、油、ごま油、三温糖	木綿豆腐、豚肉(肩)、鶏ささ身、米みそ(甘みそ)、グリーンピース(揚げ豆)、いわし(煮干し)、ごま	○バナナ、きゅうり、たまねぎ、いんげん、ミニトマト、にんじん、なめこ、ねぎ、◎りんご果汁30%飲料	しょうゆ、酢、みりん、カレー粉、和風だしの素	りんごジュース	バナナ	
11	金	移動図書 防災おにぎりの日	130.3(99.2) 2.3(1.7) 2.0(4.4) 0.1(0.0)	○砂糖	○牛乳	○バナナ、○もも缶、○みかん缶、○キウイフルーツ、○かんでん		ビスコ	牛乳寒天入り フルーツポンチ	
14	月	麦御飯(乳児のみ) 野菜スープ(キャベツ) 鶏の唐揚げ かぼちゃのサラダ	617.3(527.8) 21.7(21.0) 20.8(21.0) 1.3(1.5)	米、○ホットケーキ粉、○油、片栗粉、油、マヨネーズ、押麦	○牛乳、鶏むね肉、○卵、ベーコン、ハム、◎チーズ	すいか、かぼちゃ、キャベツ、○バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、○干しぶどう、にんにく、しょうが	酒、しょうゆ、コンソメ、食塩	せんべい	バナナケーキ 牛乳	
15	火	御飯 みそ汁(じゃが芋・長ねぎ) さわらのみそ照り焼き お浸しミックス	407.2(336.9) 17.2(12.9) 8.8(7.3) 1.9(1.4)	米、じゃがいも、砂糖、ごま油	○ヨーグルト(無糖)、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、しらす干し	○みかん缶、ねぎ、もやし、にんじん、チンゲンサイ、ごまつな、えのきたけ、しょうが	煮干だし汁、かつおだし汁、酒、しょうゆ、みりん	ミニゼリー	マシュマロ ヨーグルト ムース	
16	水	ピピンパ たまごスープ ゆで野菜(かぼちゃといんげん) オレンジ	413.7(407.2) 13.4(16.5) 8.6(13.8) 1.2(1.7)	○じゃがいも、米、砂糖、ごま油	卵、豚ひき肉、うずら卵水煮缶、ごま、○バター、◎チーズ	オレンジ、かぼちゃ、もやし、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、コーン缶、いんげん、カットわかめ	しょうゆ、コンソメ、食塩、酒	チーズ	じゃがバター	
17	木	国際交流 御飯 みそ汁(凍り豆腐・玉ねぎ) 魚の磯部揚げ かぼちゃのそぼろ煮 きゅうりのゆかりあえ	555.9(434.0) 23.9(18.7) 15.1(11.9) 1.7(1.9)	米、○ぎょうざの皮、小麦粉、油、三温糖	○牛乳、さわら、鶏ひき肉、○とろけるチーズ、米みそ(甘みそ)、○魚肉ソーセージ、卵、いわし(煮干し)、凍り豆腐	きゅうり、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、いんげん、◎たまねぎ、あおのり、○パセリ、◎野菜ジュース	かつおだし汁、○ケチャップ、みりん、しょうゆ	野菜ジュース	簡単ピザ 牛乳	
18	金	麦御飯(乳児のみ) みそ汁(切干し・油揚げ) 鶏のサワー煮 きんぴらごぼう	438.8(331.3) 12.5(9.1) 13.6(9.6) 1.6(1.2)	米、砂糖、ごま油、押麦	○ラクトアイス、鶏手羽肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま	ミニトマト、にんじん、ごぼう、たまねぎ、いんげん、切り干しだいこん、にんにく、しょうが、◎バナナ	煮干だし汁、しょうゆ、酒、酢、みりん	バナナ	パピコ	
22	火	御飯 トマトソースの野菜メンチかつ 茹でいんげん スティックきゅうりと人参の昆布あえ	462.8(382.0) 17.4(13.1) 14.3(11.4) 1.7(1.3)	米、パン粉、油、小麦粉、マーガリン	木綿豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	○とうもろこし、きゅうり、ホルムズ缶詰、ほうれん草、たまねぎ、いんげん、ねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、なす、コーン缶、塩こんぶ	食塩、コンソメ、こしょう、○食塩	ビスケット	とうもろこし	
23	水	冷やし中華・焼き豚 杏仁豆腐	445.4(383.6) 13.1(12.6) 5.9(5.1) 2.6(2.0)	生中華めん、○米、砂糖、○押麦、ごま油	牛乳、卵、ハム、○黒ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	トマト、きゅうり、もも缶、みかん缶、パイン缶、生わかめ、○焼きのり、かんでん	しょうゆ、酢、中華だしの素、○食塩、食塩	飲むヨーグルト	十穀おにぎり ほうじ茶	
24	木	御飯 とうがんのカレー汁 鮭の南蛮漬け わかめときゅうりのツナ和え	500.0(384.4) 20.1(14.5) 17.2(12.1) 2.1(1.5)	米、油、片栗粉、砂糖	さけ、チーズ、ツナ油漬缶、油揚げ、豚肉(ばら)	○パイン缶、とうがん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、黄ピーマン、きゅうり、いんげん、カットわかめ、しょうが、◎バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、カレールー、酢、みりん、ノンオイル和風ドレッシング	バナナ	パイン シャーベット	
25	金	麦御飯(乳児のみ) みそ汁(大根・あげ) 豚のしゃぶしゃぶ風あえ物 かぼちゃの甘煮	639.4(549.2) 19.0(17.9) 17.0(16.4) 2.4(1.8)	米、砂糖、ごま油、押麦	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)、○牛乳	かぼちゃ、キャベツ、だいこん、にんじん、きゅうり、ねぎ、レモン果汁、パセリ、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、酢、食塩	ジョア	菓子・牛乳(乳児) 菓子・ジョア(幼児)	
28	月	麦ご飯(乳児のみ) かき玉汁(にら) 牛肉のみそ炒め かぼちゃの煮物	450.3(383.1) 12.8(13.1) 10.6(12.1) 1.7(1.7)	米、○砂糖、油、砂糖、三温糖、片栗粉、押麦	牛肉(肩ロース)、卵、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、◎チーズ	かぼちゃ、ミニトマト、○みかん缶、○パイン缶、チンゲンサイ、たまねぎ、赤ピーマン、にら、○かんでん	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	チーズ	フルーツゼリー	
29	火	御飯 豆腐みそ汁(あげ) 鮭のコンフライ いんげんのおかかあえ	501.7(368.7) 21.0(15.0) 8.7(9.9) 1.7(1.2)	米、○白玉粉、コーンフレーク、小麦粉、油	さけ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ、○ゆであずき缶、かつお節	すいか、いんげん、○かぼちゃ、にんじん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、こしょう	ビスコ	かぼちゃ白玉 ほうじ茶	
30	水	おべんとうの日	129.1(138.9) 4.1(3.9) 1.5(1.2) 0.4(0.6)	○米	○しらす干し、○ごま	○焼きのり		せんべい	ゆかりとじゃこ おにぎり ほうじ茶	
31	木	御飯 豆腐みそ汁(しめじ) 鶏ささ身のピーナッツ炒め トマトのサラダ	556.5(432.1) 23.4(17.9) 20.0(15.7) 2.2(2.0)	米、油、片栗粉	○シューアイス、鶏ささ身、木綿豆腐、卵(白)、米みそ(淡色辛みそ)、ピーナッツ、油揚げ	トマト、レタス、なす、赤ピーマン、しめじ、きゅうり、ピーマン、コーン缶、ねぎ、カットわかめ、◎野菜ジュース	かつお・昆布だし汁、酢、オスターソース、酒、食塩、こしょう	野菜ジュース	シューアイス	

※保育料は期日内に納入しましょう。

エネルギー

たんぱく質

脂質

カルシウム

鉄

塩分

月平均 未満児

424

14.5

11.5

155

1.6

1.6

以上児

526

18.1

14.1

158

2.0

2.0

は、幼児組完全給食の日です。7日(月)ですが完全給食です。

※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。

※給食用のはしは毎日持ってきてください。