



# 献立表


2023年04月

ひかり保育園(一般)

日付	献立名	材料名			おやつ (◎は10時,○は午後おやつ)
		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	
03月	親子うどん いちご	干しうどん、七分つき米、砂糖	○卵、鶏むね肉、さけ、かまぼこ、ごま	いちご、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、焼きのり	◎せんべい ○さけおにぎり◆
04火	麦御飯 みそ汁(わかめ・玉ねぎ) 鶏の唐揚げ マカロニサラダ	米、マヨネーズ、マカロニ・スパゲティー、片栗粉、油、押麦	○牛乳、鶏むね肉、米みそ(淡色辛みそ)、ハム	○バナナ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、にんにく、しょうが	◎ビスケット ○バナナ ○牛乳
05水	マーボー豆腐丼 卵と野菜のスープ	米、○片栗粉、○黒砂糖、片栗粉、○砂糖、ごま油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、豆腐、卵、○きな粉	にら、にんじん、だいこん、しめじ、ねぎ、しいたけ、しょうが	◎せんべい ○牛乳もち◆ ○麦茶
06木	麦御飯 みそ汁(人参・玉ねぎ) たらの磯辺揚げ 根菜と豚肉の煮物	米、○ロールパン、さといも、押麦、小麦粉、油、砂糖、片栗粉	○牛乳、たら、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、卵	にんじん、たまねぎ、○いちごジャム、ごぼう、いんげん、あおのり	◎ビスケット ○ジャムサンド◆ ○牛乳
07金	スパゲティミートソース わかめスープ パイン缶	スパゲティー、油	○牛乳、豚ひき肉、卵、粉チーズ、ごま	パイン缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、生わかめ、にんにく、しょうが	◎せんべい ○菓子 ○牛乳
10月	五目うどん 野菜のかき揚げ ミニゼリー	干しうどん(ゆで)、○米、小麦粉、油	○牛乳、鶏むね肉、えび(むき身)、油揚げ、なると、卵、○ごま	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しいたけ、○焼きのり	◎せんべい ○ゆかりおにぎり◆ ○牛乳
11火	麦御飯 切干し大根のみそ汁 肉じゃが ほうれん草とえのき茸のお浸し みかん缶	米、じゃがいも、しらたき、○ホットケーキ粉、○黒砂糖、砂糖、○油、油、押麦	○牛乳、豚肉(肩)、○卵、○おから、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○アーモンド(乾)	みかん缶、たまねぎ、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、もやし、さやえんどう、切り干しだいこん、カットわか	◎バナナ ○蒸しパン・おから◆ ○牛乳
12水	中華丼 春巻き 白菜みそ汁	米、春巻きの皮、油、片栗粉	○牛乳、豚ひき肉、うずらの卵、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、はくさい、にんじん、にら、たけのこ、カットわかめ	◎せんべい ○ヨーグルト
13木	麦御飯 みそ汁(かぼちゃ) 赤魚の煮つけ 切干大根と凍り豆腐の煮物 パイン缶	米、○小麦粉、押麦、○油、○砂糖、砂糖、三温糖	○牛乳、あかうお、○木綿豆腐、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、油揚げ	パイン缶、かぼちゃ、ごぼう、パイナップル(天然果汁)、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん	◎ビスケット ○ドーナツ・豆腐◆ ○牛乳
14金	おにぎりの日 		○牛乳		◎せんべい ○菓子 ○牛乳
17月	野菜たっぷり温うどん さつま芋の天ぷら ミニゼリー	ゆでうどん、○七分つき米、さつまいも、小麦粉、油、片栗粉	○牛乳、鶏むね肉、○鶏ひき肉、卵	はくさい、にんじん、ほうれんそう、しめじ、ねぎ、○あおのり	◎せんべい ○おにぎり(とりそばろ)◆ ○牛乳
18火	麦ご飯 みそ汁(じゃがいも) ひじき入りミートボール せん野菜の和風サラダ パイン缶	米、じゃがいも、○ポップコーン、押麦、油、片栗粉、パン粉、○油	豚ひき肉、淡色みそ、卵、干しえび、ごま、脱脂粉乳	きゅうり、パイン缶、たまねぎ、ねぎ、にんじん、だいこん、ひじき、あおのり	◎ビスケット ○ポップコーン◆ ○麦茶

# 献立表

2023年04月

日付	献立名	材料名 <small>(◎は10時おやつ,○は午後おやつ材料)</small>			おやつ <small>(◎は10時,○は午後おやつ)</small>
		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	
19 水	親子丼 人参みそ汁 バナナ	○さつまいも、米、○油、○砂糖	○牛乳、卵、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、○ごま	バナナ、たまねぎ、もやし、にんじん、焼きのり	◎せんべい ○牛乳 ○大学芋◆
20 木	麦御飯 みそ汁(ごぼう) ホッケの塩焼き ひじきとじゃが芋の炒り煮	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、押麦、油、砂糖	○牛乳、ほっけ(開き干し)、油揚げ、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)	ごぼう、にんじん、ねぎ、さやえんどう、ひじき、カットわかめ	◎ビスケット ○蒸しパン◆ ○麦茶
21 金	ソース焼きそば キウイフルーツ 中華スープ	焼きそばめん、油	○牛乳、豚ひき肉	キウイフルーツ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、にら、あおのり	◎せんべい ○菓子 ○牛乳
24 月	きつねうどん ほうれん草のしらすあえ オレンジ	ゆでうどん、○米、砂糖	鶏もも肉、油揚げ、しらす干し、かまぼこ	オレンジ、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、ねぎ	◎せんべい ○わかめおにぎり◆ ○麦茶
25 火	麦御飯 みそ汁(白菜・油揚げ) 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのマヨネーズあえ	米、○じゃがいも、マヨネーズ、押麦、○油、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	ブロッコリー、はくさい、たまねぎ、にんじん、コーン缶、マーマレード	◎ビスケット ○フライドポテト◆ ○牛乳
26 水	ハヤシライス キャベツドレッシング和え	米、○食パン、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)、○砂糖、油	○牛乳、豚肉(もも)、○生クリーム、ハム	たまねぎ、キャベツ、マッシュルーム、○バナナ、にんじん	◎せんべい ○クリームサンド◆ ○牛乳
27 木	麦御飯 五目みそ汁(かぼちゃ・だいこん) ちくわ磯辺揚げ 肉豆腐	米、押麦、○砂糖、油、小麦粉、砂糖	○牛乳、焼き豆腐、ちくわ、○卵、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、ねぎ、ごぼう、えのきたけ、あおのり	◎ビスケット ○プリン◆
28 金	お弁当の日 		○牛乳		◎せんべい ○菓子 ○牛乳
一人当りの摂取量		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 mg	カルシウム g
月平均 未満児		485	18.6	12.1	205
以上児		485	20.3	14.1	220
一人当りの摂取量		鉄 g	塩分 g		
月平均 未満児		2	1.7		
以上児		2.1	1.7		

※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。

