



献立表



2023年05月

ひかり保育園(一般)

日付	献立名	材料名			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	
01月	野菜たっぷり塩ラーメン ゆで卵 ジャーマンポテト	生中華めん、じゃがいも、○米、ごま油、油	卵、豚肉(肩ロース)、ベーコン	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ、コーン缶、○塩こんぶ、○焼きのり、パセリ	◎せんべい ○昆布おにぎり◆ ○麦茶
02火	たけのご御飯 麩のすまし汁 白身魚カツ ほうれん草と油揚げのお浸し いちご	米、○上新粉、パン粉、小麦粉、油、○片栗粉、○砂糖、焼ふ(車ふ)	豚ひき肉、牛ひき肉、卵、○えんどう(乾)、油揚げ	いちご、ほうれんそう、にんじん、たけのこ、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、しいたけ、ねぎ	◎ビスケット ○節句・かしわ餅 ○麦茶
08月	五目うどん 春野菜のかき揚げ ミニゼリー	干しうどん(ゆで)、○米、小麦粉、油	○牛乳、鶏むね肉、油揚げ、なると、卵、干しえび、○ごま	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しいたけ、グリーンアスパラガス、○焼きのり	◎せんべい ○ゆかりおにぎり◆ ○牛乳
09火	麦御飯 キャベツみそ汁 大豆のハンバーグ ポテトサラダ(ハム) いちご	米、じゃがいも、押麦、マヨネーズ、パン粉、油、砂糖	○ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、だいち水煮缶詰、牛乳、ハム、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、コーン缶、カットわかめ	◎ビスケット ○ヨーグルト
10水	豚丼 小松菜みそ汁 キウイフルーツ	七分つき米、○ロールパン、油、片栗粉	○牛乳、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、米みそ(赤色辛みそ)、いわし(煮干し)	キウイフルーツ、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、○いちごジャム、にんじん、ねぎ、カットわかめ、にんにく、しょう	◎せんべい ○ジャムサンド◆ ○牛乳
11木	麦御飯 チンゲン菜みそ汁 さばのカレー揚げ ひじきとさつま芋の炒り煮 パイン缶	米、さつまいも、押麦、○片栗粉、油、小麦粉、○砂糖、片栗粉、砂糖	○牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、油揚げ	バナナ、パイン缶、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、さやえんどう、ひじき	◎バナナ ○牛乳もち◆ ○麦茶
12金	おにぎりの日 		○牛乳		◎せんべい ○菓子 ○牛乳
15月	親子うどん わかめときゅうりのツナ和え オレンジ	干しうどん、○米、砂糖	○牛乳、鶏むね肉、卵、かまぼこ、ツナ油漬缶、○かつお節	オレンジ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、ねぎ、○焼きのり、カットわかめ	◎せんべい ○おかかおにぎり◆ ○牛乳
16火	麦御飯 玉ねぎみそ汁 鶏の唐揚げ スパゲティのサラダ もも缶	米、○小麦粉、スパゲティ、片栗粉、○砂糖、マヨネーズ、油、押麦、オリーブ油	○牛乳、鶏むね肉、ハム、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、○脱脂粉乳、○バター、○きな粉	もも缶、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん、にんにく、しょうが	◎ビスケット ○きな粉蒸しパン◆ ○牛乳
17水	マーボー豆腐丼 切干大根みそ汁 キウイフルーツ	米、○じゃがいも、○油、片栗粉、油	木綿豆腐、豚ひき肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、にんじん、もやし、にら、たけのこ、切り干しだいこん	◎せんべい ○フライドポテト◆ ○麦茶
18木	麦御飯 ごぼうみそ汁 ホッケの塩焼き 厚揚げと豚肉の煮物 パイン缶	米、押麦、砂糖、油	ほっけ(開き干し)、生揚げ、油揚げ、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、ごぼう、ねぎ、カットわかめ、パイン缶	◎バナナ ○手作りゼリー◆
19金	スパゲティミートソース わかめスープ コロッケ	じゃがいも、スパゲティ、油、小麦粉、パン粉	○牛乳、豚ひき肉、卵、牛ひき肉、粉チーズ、ごま	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、生わかめ、にんにく、しょうが	◎せんべい ○菓子 ○牛乳

献立表

2023年05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	
22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、○米、さつまいも、小麦粉、油、片栗粉	○牛乳、鶏むね肉、油揚げ、○チーズ、○しらす干し、卵、○ごま	だいこん、はくさい、にんじん、ねぎ、しめじ、○焼きのり	◎せんべい ○じゃこおにぎり◆ ○牛乳
23火	麦ご飯 じゃがいもみそ汁 ひじき入りミートボール もやしの和風サラダ パイン缶	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、押麦、○黒砂糖、片栗粉、パン粉、○油、油	○牛乳、豚ひき肉、○おから、淡色みそ、卵、干しえび、ごま、○アーモンド(乾)、脱脂粉乳	きゅうり、もやし、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 ○さつまいも蒸しパン◆ ○牛乳
24水	ハヤシライス キャベツのサラダ(しらす) バナナ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○油、油	○牛乳、豚肉(もも)、しらす干し	たまねぎ、バナナ、キャベツ、チンゲンサイ、マッシュルーム、○にんじん、○かぼちゃ(冷凍)	◎せんべい ○スコーン◆ ○牛乳
25木	麦御飯 わかめみそ汁 たらの磯辺揚げ じゃがいもと刻み昆布の煮物	米、じゃがいも、○食パン、押麦、小麦粉、油、○砂糖、砂糖、片栗粉	○牛乳、たら、○生クリーム、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、卵	にんじん、たまねぎ、○バナナ、カットわかめ、刻みこんぶ、あおのり	◎ビスケット ○クリームサンド◆ ○牛乳
26金	麦御飯 玉ねぎみそ汁 肉じゃが ブロッコリーのチキンサラダ オレンジ	米、じゃがいも、しらたき、油、砂糖、押麦	○牛乳、豚肉(肩)、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、さやえんどう、コーン缶	◎ビスケット ○菓子 ○牛乳
29月	とん汁うどん ひき肉の春巻き キウイフルーツ	干しうどん、○米、春巻きの皮、さといも、油、片栗粉、○押麦	豚肉(ばら)、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、○黒ごま	キウイフルーツ、にんじん、だいこん、ごぼう、もやし、ねぎ、○焼きのり	◎せんべい ○十穀おにぎり◆ ○麦茶
30火	お弁当の日 		○牛乳		◎せんべい ○菓子 ○牛乳
31水	三色どんぶり(卵) 豆腐みそ汁 ミニゼリー	七分つき米、○コッペパン、押麦、○油、油、砂糖、○グラニュー糖、○砂糖	○牛乳、卵、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉	ほうれんそう、なばな、にんじん、焼きのり、しょうが	◎せんべい ○あげばん(きな粉)◆ ○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		506	20	15.7	203
以上児		500	17.4	13.5	202
一人当りの摂取量		鉄 g	塩分 g		
月平均 未満児		2.4	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。

※◆は手作りおやつです。