



# 献立表



2023年07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	麦御飯 かぼちゃのみそ汁 大豆のハンバーグ 春雨サラダ もも缶	米、○ポップコーン、 押麦、はるさめ、パン 粉、砂糖、油、○油、ご ま油	○牛乳、豚ひき肉、だ いず水煮缶詰、牛乳、 卵(厚焼き卵)、卵、米 みそ(淡色辛みそ)	もも缶、かぼちゃ、たま ねぎ、もやし、にんじ ん、なす、きゅうり	◎ビスケット ○ポップコーン◆ ○ジョア
04火	麦ご飯 切干大根のみそ汁 白身魚のフライ ほうれん草とえのき茸の お浸し キウイフルーツ	米、○ホットケーキ粉、 押麦、パン粉、油、○ 油、小麦粉	○牛乳、メルルーサ、 卵、米みそ(淡色辛み そ)	ほうれんそう、にんじ ん、キウイフルーツ、な す、えのきたけ、○に んじん、○かぼちゃ(冷 凍)	◎せんべい ○スコーン◆ ○牛乳
05水	ビビンバ丼 野菜スープ バナナ	米、○ロールパン、ご ま油	○牛乳、豚ひき肉、う ずら卵水煮缶、ごま	バナナ、キャベツ、もや し、ほうれんそう、にん じん、○いちごジャム、 カットわかめ	◎ビスケット ○ジャムサンド◆ ○牛乳
06木	麦御飯 豆腐のみそ汁 赤魚の煮つけ キャベツとわかめの和え 物 パイン缶	米、○小麦粉、押麦、 ○砂糖、○油、三温糖	○牛乳、あかうお、木 綿豆腐、○調製豆乳、 米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、パイン缶、し いたけ、パイナップル (天然果汁)、にんじ ん、ごぼう、コーン缶、 カットわかめ	◎せんべい ○豆乳蒸しパン◆ ○牛乳
07金	七夕そうめん 星のメンチカツ チキンとブロッコリーのサ ラダ 七夕ゼリー	干しそうめん、○砂糖、 油、砂糖	○牛乳、卵、ハム、鶏 ささ身、豚ひき肉○卵	ほうれんそう、ブロッコ リー、にんじん、オク ラ、コーン缶	◎ビスケット ○菓子 ○牛乳
10月	麦御飯 じゃがいものみそ汁 豚肉のしょうが焼き ほうれんそうのナムル パイン缶	○さつまいも、米、じゃ がいも、押麦、○油、 ○砂糖、油、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロー ス)、淡色みそ、○ご ま、ごま	パイン缶、もやし、ほう れんそう、にんじん、ね ぎ、たまねぎ、にんに く、しょうが	◎ビスケット ○大学芋◆ ○牛乳
11火	麦御飯 にんじんのみそ汁 さばの塩焼き なすの味噌炒め キウイフルーツ	米、○小麦粉、○じゃ がいも、焼ふ、油、砂 糖、○三温糖、○ごま 油	○ヤクルト、さば、豚ひ き肉、○とろけるチー ズ、米みそ(淡色辛み そ)、米みそ(甘み そ)、○ごま	なす、キウイフルーツ、 にんじん、ピーマン、 ○にら、カットわかめ	◎せんべい ○チーズちぢみ◆ ○ジョア
12水	豚丼 小松菜のみそ汁 さくらんぼ	七分つき米、○小麦 粉、○砂糖、○油、 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)、○ 卵、○無塩バター、い わし(煮干し)	たまねぎ、さくらんぼ (国産)、こまつな、え のきたけ、にんじん、ね ぎ、○にんじん、カッ トわかめ、○レモン果	◎バナナ ○ドーナツ・人参◆ ○牛乳
13木	麦御飯 チンゲン菜のみそ汁 タンドリーチキン キャベツのりんごサラダ キウイフルーツ	米、○パン、押麦、○ 油、油、○グラニュー 糖、○砂糖	○牛乳、鶏もも肉、ヨー グルト(無糖)、米みそ (淡色辛みそ)、油揚 げ、○きな粉	キウイフルーツ、きゅう り、キャベツ、りんご、チ ンゲンサイ、にんじん、 干しぶどう、にんにく	◎ビスケット ○スティックぱん ○牛乳
14金	ソース焼きそば 卵と野菜のスープ 揚げシュウマイ もも缶	焼きそばめん、しゅうま いの皮、油、片栗粉○ ホットケーキミックス、砂 糖	○牛乳、豚ひき肉、卵	たまねぎ、もも缶、キャ ベツ、にんじん、だいこ ん、しめじ、あおのり、 しょうが	◎せんべい ○バームクーヘン ○牛乳
18火	おにぎりの日 				◎ビスケット ○菓子 ○牛乳
19水	三色どんぶり 豆腐のみそ汁 かぶの梅あえ(きゅうり) すいか	七分つき米、○片栗 粉、○黒砂糖、押麦、 ○砂糖、油、砂糖	○牛乳、卵、鶏ひき 肉、木綿豆腐、米みそ (淡色辛みそ)、○きな 粉、かつお節	すいか、ほうれんそう、 きゅうり、かぶ、にんじ ん、カットわかめ、うめ 干し、焼きのり、しょうが	◎せんべい ○牛乳もち◆ ○麦茶

# 献立表

2023年07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	
20 木	麦御飯 もやしのみそ汁 たららの磯辺揚げ 大根と豚肉の煮物 さくらんぼ	米、○コーンフレーク、 押麦、小麦粉、油、片 栗粉	○牛乳、たら、豚肉(ば ら)、○無塩バター、米 みそ(淡色辛みそ)	だいこん、さくらんぼ (国産)、もやし、いん げん、○干しぶどう、に んじん、あおのり	◎ビスケット ○マシュマロおこし ◆ ○牛乳
21 金	スパゲティミートソース きのこのスープ かぼちゃグラタン ミニゼリー	スパゲティ、マカロ ニ・スパゲティ、小麦 粉、油、パン粉	○牛乳、牛乳、豚ひき 肉、チーズ、バター、 粉チーズ	たまねぎ、かぼちゃ、 にんじん、ほうれんそ う、しめじ、ねぎ、にん にく、◎バナナ、しょう が	◎バナナ ○菓子 ○ジョア
24 月	冷やしうどん ミニトマト 野菜のかき揚げ バナナ	干しうどん(ゆで)、○ 米、小麦粉、油、○押 麦	○牛乳、かまぼこ、油 揚げ、えび、○黒ごま	バナナ、ミニトマト、た まねぎ、ほうれんそう、 にんじん、焼きのり	◎せんべい ○十穀おにぎり◆ ○牛乳
25 火	麦御飯 わかめのみそ汁 かれのいのバター醤油焼き せん野菜の和風サラダ ぶどう	米、押麦、○砂糖、小 麦粉	○牛乳、かれい、油揚 げ、バター、米みそ(淡 色辛みそ)、○ゼラチ ン、干しえび、ごま	ぶどう、きゅうり、○いち ご、だいこん、ねぎ、に んじん、カットわかめ、 あおのり	◎ビスケット ○ムース(いちご) ○せんべい
26 水	マーボー豆腐丼 切干大根のみそ汁 ひき肉の春巻き オレンジ	米、○小麦粉、春巻きの 皮、○砂糖、油、片 栗粉	○牛乳、豚ひき肉、木 綿豆腐、米みそ(淡色 辛みそ)	オレンジ、にんじん、も やし、にら、たけのこ、 ○にんじん、切り干し だいこん	◎せんべい ○野菜蒸しパン◆ ○牛乳
27 木	わかめ御飯 にんじんのみそ汁 鶏の照り焼き なすの味噌炒め キウイフルーツ	七分つき米、○じゃが いも、焼ふ、油、砂糖、 ○油	○牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、豚ひき肉、米み そ(淡色辛みそ)、米み そ(甘みそ)	なす、キウイフルーツ、 にんじん、ピーマン、に んにく、しょうが、カット わかめ、◎バナナ	◎バナナ ○フライドポテト◆ ○牛乳
28 金	お弁当の日 		○牛乳		◎せんべい ○菓子 ○牛乳
31 月	冷やし中華 揚げ餃子 すいか	生中華めん、○米、 油、砂糖、ごま油	○牛乳、卵、ハム、○ ごま	すいか、きゅうり、○焼 きのり	◎せんべい ○ゆかりおにぎり◆ ○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		510	18.5	13.6	209
以上児		519	20.4	16	225
一人当りの摂取量		鉄 g	塩分 g		
月平均 未満児		1.9	1.6		
以上児		2.3	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。