



献立表

2023年08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	
01 火	ゆかり御飯 ほうれん草のみそ汁 鶏の唐揚げ スパゲティのサラダ キウイフルーツ	七分つき米、スパゲティ、片栗粉、押麦、和風ドレッシング、油、○砂糖、オリーブ油	○牛乳、鶏むね肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、木綿豆腐、ごま	ほうれんそう、キウイフルーツ、きゅうり、キャベツ、にんじん、にんにく、しょうが	◎ビスケット ○アイス
02 水	カレーライス コールスローサラダ ぶどう	米、じゃがいも、○小麦粉、油、○マヨネーズ、○ごま油、砂糖	○ジョア、豚肉(肩ロース)、○卵、○納豆、ハム、脱脂粉乳、○干しえび、○かつお節	ぶどう、たまねぎ、きゅうり、○キャベツ、キャベツ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、○あおのり	◎せんべい ○お好み焼き・納豆◆ ○ジョア
03 木	麦御飯 なめこのみそ汁 ホッケの塩焼き なすの味噌炒め なし	米、○小麦粉、○油、○砂糖、砂糖	○牛乳、ほっけ(開き干し)、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、○無塩バター、米みそ(甘みそ)	◎バナナ、なす、なし、ピーマン、ねぎ、にんじん、なめこ、○にんじん、○レモン果汁	◎バナナ ○ドーナツ・人参◆ ○牛乳
04 金	食パン 野菜スープ チーズハンバーグ ブロッコリーとちくわのサラダ プリン	食パン、じゃがいも、砂糖、油、パン粉	○牛乳、牛乳、豚ひき肉、卵、ちくわ、チーズ、脱脂粉乳	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、ズッキーニ、レモン果汁	◎せんべい ○菓子 ○牛乳
07 月	なす入り冷やしうどん 餃子 もも缶	干しうどん(ゆで)、油、○小麦粉、○砂糖	○牛乳、卵、○卵、しらす干し、かまぼこ、○無塩バター	もも缶、なす	◎ビスケット ○カステラ ○牛乳
08 火	麦御飯 わかめのみそ汁 赤魚の煮つけ カラフル納豆 パイン缶	米、押麦、三温糖	あかうお、木綿豆腐、○チーズ、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)	パイン缶、しいたけ、オクラ、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 ○手作りゼリー◆ ○チーズ
09 水	牛丼 五目みそ汁 きゅうりの昆布あえ ぶどう	米、○ロールパン、しらす、砂糖、ごま油	○牛乳、牛肉(ばら)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	ぶどう、たまねぎ、きゅうり、なす、○いちごジャム、にんじん、えのきたけ、塩こんぶ、◎バナナ	◎バナナ ○ジャムサンド ○牛乳
10 木	おにぎりの日 豚汁 	じゃがいも	○牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、ねぎ、にんじん、ごぼう	◎せんべい ○牛乳 ○菓子
14 月	お弁当の日 				◎せんべい ○牛乳 ○菓子
15 火	お弁当の日 				◎せんべい ○牛乳 ○菓子
16 水	冷やしうどん エビのかき揚げ ミニトマト プリン	干しうどん(ゆで)、○さつまいも、油、小麦粉、砂糖○油	○牛乳、油揚げ、かまぼこ、干しえび	◎バナナ、キウイフルーツ、たまねぎ、ミニトマト、えだまめ(冷凍)、ほうれんそう、にんじん	◎バナナ ○ホットケーキ◆ ○牛乳
17 木	わかめ御飯 ほうれん草のみそ汁 ハニースパイシーチキン ひじきとレンコンのサラダ りんご	○さつまいも、七分つき米、○砂糖、○油、はちみつ、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、米みそ(甘みそ)、しらす干し、油揚げ、いわし(煮干し)、○ごま	ぶどう、ほうれんそう、ひじき、きゅうり、ねぎ、にんじん、れんこん、にんにく	◎ビスケット ○大学芋◆ ○牛乳

※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。

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	
18 金	麦御飯 もやしのみそ汁 鮭のピザ風焼き せん野菜の和風サラダ みかん缶	米、○ホットケーキ粉、 押麦、○砂糖、油、小 麦粉、片栗粉	○牛乳、鮭、鶏ささ身、 ○卵、米みそ(淡色辛 みそ)	みかん缶、だいこん、も やし、ブロッコリー、に んじん、えのきたけ、ね ぎ、コーン缶、あおのり	◎せんべい ○パームクーヘン ○牛乳
21 月	ロールパン チキンスープ ハムカツ キャベツとわかめのサラダ オレンジ	○米、ロールパン、パ ン粉、油、小麦粉、マヨ ネーズ	○牛乳、ハム、ベーコ ン、鶏ひき肉、卵、○ご ま、ごま	◎バナナ、オレンジ、 キャベツ、にんじん、た まねぎ、きゅうり、コー ン缶、れんこん、えのき たけ、ひじき、○焼きの り	◎バナナ ○ゆかりおにぎり◆ ○牛乳
22 火	麦御飯 小松菜のみそ汁 かれのいバター醤油焼き かぼちゃと豚肉の煮物 ぶどう	米、押麦、○片栗粉、 ○黒砂糖、○砂糖、小 麦粉、砂糖	○牛乳、かれい、豚肉 (ばら)、油揚げ、米み そ(淡色辛みそ)、バ ター、○きな粉	ぶどう、かぼちゃ、たま ねぎ、ねぎ、カットわか め、グリンピース(冷 凍)	◎ビスケット ○牛乳もち◆ ○麦茶
23 水	ハヤシライス かみかみサラダ バナナ	米、○ホットケーキ粉、 じゃがいも、マヨネー ズ、油	○牛乳、豚肉(もも)、鶏 ささ身、○チーズ	バナナ、たまねぎ、ご ぼう、マッシュルーム、 にんじん、きゅうり、刻 みこんぶ	◎せんべい ○ロールケーキ ○牛乳
24 木	麦御飯 なすのみそ汁 ひじき入りミートボール もやしの中華風和え物 パイン缶	米、押麦、油、片栗 粉、パン粉、砂糖、ごま 油	○ヨーグルト(加糖)、豚 ひき肉、ハム、米みそ (淡色辛みそ)、卵、脱 脂粉乳	にんじん、パイン缶、も やし、たまねぎ、ほうれ んそう(冷凍)、なす、 ひじき	◎ビスケット ○ヨーグルト
25 金	ソース焼きそば 卵と野菜のスープ シュウマイ なし	焼きそばめん、油、片 栗粉	○牛乳、豚ひき肉、卵	なし、キャベツ、たまね ぎ、にんじん、だいこ ん、しめじ、あおのり	◎せんべい ○あんぱん ○牛乳
28 月	冷やしうどん ちくわ揚げ ミニトマト バナナ	干しうどん(ゆで)、○ 七分つき米、油、小麦 粉	○牛乳、ちくわ、○鶏 ひき肉、かまぼこ、油 揚げ	バナナ、ミニトマト、ほう れんそう、○あおのり	◎せんべい ○おにぎり(とりそば ろ)◆ ○牛乳
29 火	麦御飯 だいこんのみそ汁 さばの塩焼き ほうれん草とささみの酢和 え ぶどう	米、○小麦粉、押麦、 ○砂糖、油、砂糖	○牛乳、さば、鶏ささ 身、米みそ(淡色辛み そ)	◎バナナ、ぶどう、ほう れんそう、だいこん、○ にんじん、にんじん、 カットわかめ	◎バナナ ○野菜蒸しパン◆ ○牛乳
30 水	マーボー豆腐丼 にんじのみそ汁 ブロッコリーの玉ねぎド レッシング キウイフルーツ	米、○じゃがいも、油、 ○油、片栗粉、砂糖	○ジョア、木綿豆腐、 豚ひき肉、ちくわ、米 みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、にんじ ん、ブロッコリー、きゅう り、もやし、にら、たけ のこ、たまねぎ、コーン 缶、切り干しだいこん	◎せんべい ○フライドポテト◆ ○ジョア
31 木	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、○ホットケーキ粉、 押麦、はるさめ、○油、 パン粉、砂糖、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	◎クッキー ○チョコチップ スコーン◆ ○牛乳

一人当たりの摂取量		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	508	18.7	14.7	211
	以上児	538	20.4	15.3	223
一人当たりの摂取量		鉄 g	塩分 g		
月平均	未満児	2	1.6		
	以上児	2.1	1.7		

