

献立表

2024年04月

大將軍ひかりこども園(一般)

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は9時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01月	ごはん,大根と豚肉の炒め物,ブロッコリーとひじきのサラダ(ささみ),みそ汁(絹ごし、油揚げ、わかめ)	・牛乳、／・ぱりんこ、／・米、／・だいこん、・豚肉(ばら)、・豚肉(もも)、・白ねぎ、・しょうがチューブ、・しょうゆ(うすくち)、・酒、・食塩、／・ブロッコリー(冷凍)、・マヨネーズ、・ひじき、・鶏ささ身、・食塩、／・絹ごし豆腐、・油揚げ、・わかめ(乾)、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、／・米、・もち米、・牛ひき肉、・にんじん、・油揚げ、・みりん、・しょうゆ(こいくち)、・酒、・食塩、・ごま油、	◎牛乳(未)、◎ぱりんこ(未)、牛乳、おこわ	578(484) 22.5(18.3) 19.4(16.8) 4.0(2.8)
02火	ごはん,白身魚のおろし煮(未2/3),もやしの彩り和え(ささ身&コーン),みそ汁(さつま芋、玉ねぎ、えのき)	・牛乳、／・エースコイン、／・米、／・かれい40g、・片栗粉、・なたね油、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・砂糖、・だいこん、・片栗粉、／・もやし、・にら、・にんじん、・鶏ささ身、・コーン(冷凍)、・しょうゆ(こいくち)、・砂糖、・ごま、／・さつま芋、・たまねぎ、・えのきたけ、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、／・米、・ツナ油漬缶、・たまねぎ、・にんじん、・ピーマン、・コーン(冷凍)、・マーガリン、・食塩、・コンソメ、・パセリ粉、・カレー粉	◎牛乳(未)、◎エースコイン、牛乳、カレーピラフ	574(465) 23.5(18.7) 16.2(14.0) 2.9(2.1)
03水	ごはん,肉じゃが(×1.2),小松菜ともやしの和え物,赤だし(玉ねぎ、なめこ、三つ葉)	・低脂肪牛乳、／・動物ビスケット、／・米、／・牛肉(ばら)、・牛肉(もも)、・にんじん、・たまねぎ、・メークイン、・糸こんにゃく、・グリーンピース、・砂糖、・みりん、・しょうゆ(こいくち)、／・こまつな、・もやし、・にんじん、・コーン(冷凍)、・しょうゆ(うすくち)、・砂糖、・食塩、／・たまねぎ、・なめこ、・みつば、・赤みそ、・みりん、／・牛乳、／・ぶどう天然果汁、・水、・アガー、・砂糖、／・リッツ、	◎低脂肪乳(未)、◎動物ビスケット(未)、牛乳、ぶどうゼリー、リッツ	580(466) 19.1(16.3) 19.2(14.2) 5.7(4.0)
04木	ごはん,★鶏の生姜焼き,いんげんとささみのゴマネーズ和え,★うち豆汁	・牛乳、／・オレンジ、／・米、／・鶏もも肉、・白ねぎ、・しょうが、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、・砂糖、・酒、／・いんげん、・鶏ささ身、・にんじん、・しょうゆ(こいくち)、・ごま、・マヨネーズ、／・ゆで大豆、・さといも(冷凍)、・油揚げ、・絹ごし豆腐、・かんぴょう(乾)、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、／・米、・豚ひき肉、・ほうれんそう、・うめびしお、・酒、・こめみそ、・砂糖、	◎牛乳(未)、◎オレンジ(未)、牛乳、梅そぼろ味噌ごはん(実)	582(471) 30.2(23.5) 16.9(13.9) 2.5(2.0)
05金	赤飯,鯖のゴマだれ焼き,ひじき豆,★すまし汁(卵、玉ねぎ、わかめ)	・牛乳、／・クラッカー、／・米、・もち米、・あずき(乾)、・ごましおふりかけ、・食塩、／・さば40g、・酒、・砂糖、・みりん、・しょうゆ(うすくち)、・ごま、／・ひじき、・ゆで大豆、・油揚げ、・にんじん、・えんどう(きぬさや)、・砂糖、・しょうゆ(こいくち)、／・卵、・たまねぎ、・わかめ(乾)、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、・みりん、・白ねぎ、／・牛乳、／・ホットケーキミックス、・牛乳、・卵、・りんご、・マーガリン、・メープルシロップ	◎牛乳(未)、◎クラッカー(未)、牛乳、りんごのホットケーキ	581(474) 25.9(20.7) 21.1(17.0) 4.4(3.2)
06土	ロールパン,ビーフシチュー,サラスパサラダ	・ロールパン、／・牛肉(ばら)、・牛肉(もも)、・たまねぎ、・メークイン、・にんじん、・マッシュルーム缶、・食塩、・ケチャップ、・ビーフシチューミックス、／・サラスパ、・卵、・ツナ油漬缶、・きゅうり、・にんじん、・マヨネーズ、・食塩、・しょうゆ(うすくち)、		353(242) 12.3(8.4) 16.0(11.1) 6.3(4.4)
08月	ごはん,★牛肉ときのこの炒め物,もやしとハムのサラダ,豚肉と押し麦のスープ	・牛乳、／・こんがりサクサク、／・米、／・牛肉(ばら)、・牛肉(もも)、・たまねぎ、・にんじん、・しいたけ、・まいたけ、・しめじ、・食塩、・しょうゆ(こいくち)、・砂糖、・酒、・ごま油、／・もやし、・きゅうり、・にんじん、・ハム、・卵、・なたね油、・食塩、・ごま油、・酢、・砂糖、・食塩、／・豚肉(もも)、・豚肉(ばら)、・はるさめ、・白ねぎ、・しいたけ、・押麦、・中華だしの素、・食塩、・しょうゆ(こいくち)、・酒、／・牛乳、／・豚ひき肉、・にら、・たまねぎ、・卵、・片栗粉、・小麦粉、・ごま油、・食塩、・しょうゆ(うすくち)	◎牛乳(未)、◎こんがりサクサク(未)、牛乳、チヂミ	579(475) 24.3(19.3) 21.2(17.7) 3.6(2.3)
09火	ごはん,鮭の照り焼き(未満児2/3),★がめ煮×1.1,かき玉汁	・牛乳、／・かぼちゃ、・食塩、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、／・米、／・さけ40g、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、／・鶏もも肉、・にんじん、・生揚げ、・れんこん、・赤こんにゃく、・ごぼう、・さといも(冷凍)、・しいたけ、・えんどう(きぬさや)、・しょうゆ(こいくち)、・砂糖、・みりん、・酒、／・卵、・たまねぎ、・片栗粉、・白ねぎ、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・食塩、／・牛乳、／・食パン(6)、・マーガリン、・きな粉、・砂糖、	◎牛乳(未)、◎ふかしかぼちゃ(未)、牛乳、きなこトースト	586(473) 30.4(23.3) 17.5(14.2) 4.1(3.8)
10水	ごはん,松風焼き,★青菜とカニカマのマヨ和え,みそ汁(大豆、さつま芋、人参)	・低脂肪牛乳、／・ひとくちあげせん、／・米、／・鶏ひき肉、・絹ごし豆腐、・葉ねぎ、・たまねぎ、・パン粉、・砂糖、・こめみそ、／・ほうれんそう、・かにかまぼこ、・にんじん、・マヨネーズ、・しょうゆ(うすくち)、／・ゆで大豆、・さつま芋、・にんじん、・こめみそ、・白ねぎ、／・牛乳、／・かぼちゃ、・米粉、・ベーキングパウダー、・調製豆乳、・砂糖、・食塩、・なたね油、	◎低脂肪乳(未)、◎ひとくちあげせん(未)、牛乳、かぼちゃの米粉ケーキ	576(467) 20.7(16.7) 21.1(15.4) 3.7(2.6)
11木	カレーライス,大根とツナの和え物,スープ(ベーコン、しめじ、人参、キャベツ)	・牛乳、／・満月ボン、／・米、・牛ひき肉、・豚ひき肉、・メークイン、・たまねぎ、・にんじん、・カレールウ、・カルシウムと鉄分の多いミルク、／・だいこん、・きゅうり、・コーン(冷凍)、・ツナ油漬缶、・マヨネーズ、・食塩、／・ベーコン、・しめじ、・にんじん、・キャベツ、・コンソメ、・食塩、・パセリ粉、／・牛乳、／・米、・えのきたけ、・しめじ、・しいたけ、・エリンギ、・まいたけ、・鶏もも肉、・みりん、・しょうゆ(うすくち)、・酒、・食塩	◎牛乳(未)、◎満月ボン(未)、牛乳、きのこごはん(おやつ)	580(481) 19.9(16.7) 21.8(17.8) 4.8(3.7)
12金	ごはん,あじのかば焼き,おから,みそ汁(ほうれん草、玉ねぎ、えのき)	・牛乳、／・ごまビスケット、／・米、／・あじ40g、・しょうがチューブ、・片栗粉、・しょうゆ(こいくち)、・みりん、・砂糖、・片栗粉、・なたね油、／・おから、・木綿豆腐、・鶏もも肉、・油揚げ、・赤こんにゃく、・ごぼう、・にんじん、・えんどう(きぬさや)、・砂糖、・みりん、・しょうゆ(うすくち)、／・ほうれんそう、・たまねぎ、・えのきたけ、・こめみそ、・白ねぎ、／・牛乳、／・米、・豚肉(ばら)、・豚肉(もも)、・ひじき、・にんじん、・さといも(冷凍)、・青しそ、・しょうゆ(こいくち)、・みりん、・酒、・中華あじ	◎牛乳(未)、◎ごまビスケット(未)、牛乳、スタミナごはん(おやつ)	574(477) 25.1(20.0) 18.5(16.2) 3.3(2.3)
13土	ごはん,鶏ミンチの小袋煮,おくらのおかか和え(人参入り),のっぺい汁	・米、／・寿司揚げ、・鶏ひき肉、・たまねぎ、・葉ねぎ、・片栗粉、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、／・オクラ、・にんじん、・かつお節、・しょうゆ(こいくち)、／・鶏もも肉、・だいこん、・ごぼう、・にんじん、・板こんにゃく、・白ねぎ、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・食塩、・片栗粉、		275(208) 11.1(7.9) 4.4(3.0) 2.3(1.6)
15月	ごはん,高野豆腐のそぼろ煮,キャベツとさつま揚げのマヨ和え,みそ汁(もやし、大豆、わかめ)	・牛乳、／・ぱりんこ、／・米、／・牛ひき肉、・豚ひき肉、・凍り豆腐、・たまねぎ、・にんじん、・しいたけ、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・食塩、・葉ねぎ、／・キャベツ、・さつま揚げ、・きゅうり、・にんじん、・マヨネーズ、・しょうゆ(うすくち)、／・ゆで大豆、・もやし、・わかめ(乾)、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、／・ホットケーキミックス、・干しぶどう、・牛乳、・無塩バター、	◎牛乳(未)、◎ぱりんこ(未)、牛乳、レーズン蒸しパン	573(469) 21.9(17.6) 17.4(15.1) 3.4(2.4)
16火	ごはん,さわらのみそ焼き(未:2/3),★納豆あえ,すまし汁(豆腐、しいたけ、玉ねぎ)	・牛乳、／・さつま芋、・砂糖、・レモン果汁、／・米、／・さわら40g、・しょうがチューブ、・こめみそ、・みりん、・砂糖、・葉ねぎ、／・納豆、・もやし、・ほうれんそう、・にんじん、・しょうゆ(うすくち)、／・絹ごし豆腐、・しいたけ、・たまねぎ、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、・みりん、／・牛乳、／・米、・ツナ油漬缶、・ごま、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、・酒、・食塩、	◎牛乳(未)、◎さつま芋のレモン煮(未)、牛乳、シーチキンご飯	569(473) 25.3(19.8) 16.4(13.5) 2.9(2.4)

献立表

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は9時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
17 水	野菜たっぷりペンネ, グリルチキンサラダ, かぼちゃのミルクスープ(ca&fe)	・低脂肪牛乳、／・ごまビスケット、／・ペンネ、・食塩、・牛ひき肉、・豚ひき肉、・たまねぎ、・にんじん、・ピーマン、・なす、・ケチャップ、・ウスターソース、・コンソメ、・食塩、・砂糖、・ホールトマト缶詰、／・鶏もも肉、・食塩、・なたね油、・レタス、・トマト、・きゅうり、・酢、・砂糖、・食塩、・オリーブ油、・パセリ粉、／・かぼちゃ、・たまねぎ、・にんじん、・コーン(冷凍)、・コンソメ、・カルシウムと鉄分の多いミルク、・食塩、・パセリ粉、／・牛乳、／・米、・ごま、・さけ(冷凍)、・食塩	◎低脂肪乳(未), ◎ごまビスケット(未), 牛乳, 鮭ごはん	590(464) 28.2(22.5) 17.2(12.8) 5.6(4.0)
18 木	ごはん, マーボー豆腐, パンバンジー, ワンタンわかめスープ	・牛乳、／・ジャンボコーン、／・米、／・木綿豆腐、・牛ひき肉、・豚ひき肉、・たまねぎ、・にんじん、・しいたけ、・ピーマン、・食塩、・砂糖、・みりん、・しょうゆ(うすくち)、・片栗粉、・こめみそ、・ごま油、／・鶏ささ身、・きゅうり、・ごま油、・こめみそ、・砂糖、・ごま、／・ワンタンの皮、・わかめ(乾)、・黒さくらげ、・葉ねぎ、・中華あじ、・食塩、・ごま油、／・牛乳、／・みかん天然果汁、・水、・みかん缶、・アガー、・砂糖、／・スナックパン	◎牛乳(未), ◎ジャンボコーン, 牛乳, オレンジゼリー, スナックパン(未)	575(474) 24.2(19.2) 17.8(14.5) 2.5(1.8)
19 金	ごはん, ししゃもの天ぷら, 昆布豆, みそ汁(揚げ), 小松菜, 人参	・牛乳、／・野菜かりんとう、／・米、／・ししゃも、・小麦粉、・水、・なたね油、／・大豆、・刻みこんぶ、・みりん、・しょうゆ(うすくち)、・砂糖、／・油揚げ、・こまつな、・にんじん、・こめみそ、／・牛乳、／・米、・ちりめん、・ごま、・菜飯ふりかけ、	◎牛乳(未), ◎野菜かりんとう, 牛乳, じゃこご飯	576(473) 23.1(18.1) 15.6(13.9) 6.0(4.3)
20 土	ごはん, タンドリーチキン, きゅうりと卵のシンプルサラダ, ★スープ(豚ミンチ, 玉ねぎ, 人参, ピーマン)	・米、／・鶏もも肉、・たまねぎ、・食塩、・しょうゆ(こいくち)、・おろしにんにく、・カレー粉、・ヨーグルト(無糖)、／・きゅうり、・卵、・食塩、・なたね油、・ちりめん、・マヨネーズ、・食塩、／・豚ひき肉、・たまねぎ、・にんじん、・ピーマン、・コンソメ、・食塩、		323(243) 19.7(14.1) 8.9(6.3) 1.4(1.0)
22 月	ごはん, 豚肉とニラの炒め物, 大豆と切り干し大根の煮物, みそ汁(さつま芋, 玉ねぎ, しめじ)	・牛乳、／・クラッカー、／・米、／・豚肉(ばら)、・豚肉(もも)、・みりん、・しょうゆ(こいくち)、・しょうがチューブ、・ピーマン、・たまねぎ、・たけのこ(ゆで)、・にら、・砂糖、・酒、・食塩、・しょうゆ(うすくち)、・ごま油、／・ゆで大豆、・切り干しだいこん、・にんじん、・油揚げ、・葉ねぎ、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、／・さつまいも、・たまねぎ、・しめじ、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、／・にんじん、・小麦粉、・無塩バター、・卵、・ベーキングパウダー、・砂糖、・牛乳	◎牛乳(未), ◎クラッカー(未), 牛乳, 人参マフィン	574(473) 21.4(17.6) 20.2(16.7) 4.5(3.3)
23 火	ごはん, 鯖の塩焼き(未:2/3), きんぴらごぼう, みそ汁(ほうれん草, 玉ねぎ, わかめ)	・牛乳、／・メークイン(冷凍)、・食塩、・あおのり、／・米、／・さば40g、・食塩、／・ごぼう、・ピーマン、・牛ひき肉、・赤こんにやく、・にんじん、・砂糖、・みりん、・しょうゆ(こいくち)、・ごま、・ごま油、／・ほうれんそう、・たまねぎ、・わかめ(乾)、・こめみそ、・白ねぎ、／・牛乳、／・米、・カルシウムと鉄分の多いミルク、・粉チーズ、・ベーコン、・たまねぎ、・ピーマン、・トマト、・にんじん、・食塩、・コンソメ、・水、	◎牛乳(未), ◎粉ふき芋(未), 牛乳, 野菜リゾット	581(475) 24.8(20.0) 20.9(16.9) 2.8(4.3)
24 水	ごはん, ひじき入り卵焼き, ほうれん草ともやしの胡麻和え, すまし汁(玉ねぎ, 人参, わかめ)	・低脂肪牛乳、／・ひとくちあげせん、／・米、／・卵、・ひじき、・にんじん、・たまねぎ、・砂糖、・食塩、／・ほうれんそう、・もやし、・ごま、・しょうゆ(こいくち)、・砂糖、／・たまねぎ、・にんじん、・わかめ(乾)、・白ねぎ、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、・みりん、／・牛乳、／・コーンリッツ、・小麦粉、・無塩バター、・砂糖、・牛乳、	◎低脂肪乳(未), ◎ひとくちあげせん(未), 牛乳, コーングリッツクッキー	583(463) 18.5(15.7) 22.6(16.0) 4.5(3.1)
25 木	ごはん, ○大豆ハンバーグ, マセドアンサラダ, スープ(鶏ひき肉 玉ねぎ ブロッコリー)	・牛乳、／・ぱりんこ、／・米、／・牛ひき肉、・豚ひき肉、・だいず水煮缶詰、・木綿豆腐、・たまねぎ、・にんじん、・しいたけ、・ピーマン、・片栗粉、・パン粉、・食塩、・ウスターソース、・ケチャップ、・砂糖、・片栗粉、／・メークイン、・きゅうり、・にんじん、・ハム、・マヨネーズ、・食塩、／・ツナ油漬缶、・たまねぎ、・ブロッコリー(冷凍)、・コンソメ、・食塩、・パセリ粉、／・牛乳、／・ロールパン、・いちごジャム、・マーガリン	◎牛乳(未), ◎ぱりんこ(未), 牛乳, ジャムサンド(未2/3)	588(474) 23.2(18.4) 23.2(19.1) 5.7(4.0)
26 金	ごはん, 鮭のちゃんちゃん焼き, うずら豆の甘煮, すまし汁(絹ごし とろろ えのき)	・牛乳、／・満月ボン、／・米、／・さけ40g、・エリンギ、・まいたけ、・しめじ、・キャベツ、・たまねぎ、・ピーマン、・無塩バター、・こめみそ、・酒、・砂糖、・食塩、／・うずら豆、・砂糖、・食塩、・しょうゆ(うすくち)、／・絹ごし豆腐、・とろろこんぶ、・えのきたけ、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、・みりん、・白ねぎ、／・牛乳、／・米、・納豆、・牛ひき肉、・豚ひき肉、・葉ねぎ、・にんじん、・卵、・食塩、・なたね油、・中華だし、 の素、めんつゆ・3倍濃縮	◎牛乳(未), ◎満月ボン(未), 牛乳, 納豆チャーハン	574(458) 29.4(22.7) 15.7(12.8) 6.0(4.1)
27 土	牛丼, 白菜のごま和え, みそ汁(揚げ, さつま芋, 玉ねぎ)	・米、・牛肉(もも)、・牛肉(ばら)、・たまねぎ、・葉ねぎ、・しょうゆ(こいくち)、・みりん、・砂糖、・食塩、／・はくさい、・きゅうり、・鶏ささ身、・酢、・しょうゆ(うすくち)、・砂糖、・食塩、・ごま、／・油揚げ、・さつまいも、・たまねぎ、・こめみそ、・白ねぎ、		342(268) 12.6(9.7) 10.7(8.4) 2.1(1.5)
30 火	ごはん, 鶏の甘辛煮(むね), ブロッコリーと大豆のサラダ, 船場汁	・牛乳、／・ビスケット、／・米、／・鶏むね肉、・しょうがチューブ、・酒、・砂糖、・小麦粉、・片栗粉、・なたね油、・砂糖、・みりん、・しょうゆ(こいくち)、／・ブロッコリー(冷凍)、・ゆで大豆、・ハム、・マヨネーズ、・食塩、／・さけ(冷凍)、・だいこん、・白ねぎ、・油揚げ、・こめみそ、／・牛乳、／・メークイン、・片栗粉、・マーガリン、・食塩、	◎牛乳(未), ◎ハードビスケット(未), 牛乳, じゃが芋もち	580(480) 31.1(23.4) 21.2(17.2) 8.3(5.9)