



2がつのこんだてひょう

令和6年度



	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どうようび	
こんだて	重点目標…消化・吸収の仕組みを知り、食事のリズムを身につける ～食べ物が入り込んで排出されるまで体内でどんな経路をたどるのか、消化吸収の仕組みを知ろう。 食物繊維をたくさん摂って、体の中からすっきり元気になろう!!						
あさのおやつ							☆しはんのおやつ☆
ひるのおやつ							☆しはんのおやつ☆
エネルギー							未239kcal 以318kcal
	3	4	5	6	7	8	
こんだて	せつぶん ◆てまきずし ◆いわしのからあげ ・みそしる	・ごはん ・とりのじぶに ・かぼちゃといんげんの ごますあえ ・かきたまじる	・ごはん ・ぶたにくとびいまんの いたためもの ・はるさめのまよあえ ・みそしる	・さんしょくどん ・にくじゃが ・みそしる	・ごはん ・しらすのたまごやき ・ぶたしゃぶさらだ ・うちまめじる	・つなさんど ・じゃあまんぼてと ・まかろにすうぶ	
あさのおやつ	・ぎゅうにゅう ・くらっかあ	・ぎゅうにゅう ・さつまいものきなこふうみ	・ていしぼうぎゅうにゅう ・まりいびすけつと	・ぎゅうにゅう ・やさいかりんとう	・ぎゅうにゅう ・ひねりあげ	☆しはんのおやつ☆	
ひるのおやつ	・ぎゅうにゅう ◆おにまんじゅう	・ぎゅうにゅう ・にくみそまぜごはん	・ぎゅうにゅう ・さんさいおこわ	・ぎゅうにゅう ・りんごのほっとけえき	・ぎゅうにゅう ・ごましおおにぎり	14時で閉園の為なし	
エネルギー	未518kcal 以602kcal	未511kcal 以583kcal	未496kcal 以589kcal	未515kcal 以590kcal	未499kcal 以598kcal	未243kcal 以382kcal	
	10	11	12	13	14	15	
こんだて	・にくみそうどん ・こまつなとつなの ごまあえ ・ばなな ・すましじる	けんこくきねんのひ 	・ごはん ・さわらのうめやき ・れんこんのきんぴら ・すましじる	りくえすとめにゅう ・ごはん ・まあぼお豆腐 ・むしどりのちゅうかあえ ・あおなのすうぶ	・ごはん ・さけのむにえる ・だいこんさらだ ・ばんぶきんすうぶ	はっぴょうかい ・たきこみごはん ・ぼうちいず ・ばなな	
あさのおやつ	・ぎゅうにゅう ・りっつ		・ぎゅうにゅう ・ごまびすけつと	・ぎゅうにゅう ・れえずんぼおる	・ぎゅうにゅう ・ぼたぼたやき	☆しはんのおやつ☆	
ひるのおやつ	・ぎゅうにゅう ・まっちゃむしばん		・ぎゅうにゅう ・ふゆやさいりぞつと	・ぎゅうにゅう ◎どおなつ	・ぎゅうにゅう ◆ばれんたいんくつきい	☆しはんのおやつ☆	
エネルギー	未503kcal 以597kcal		未504kcal 以584kcal	未498kcal 以587kcal	未504kcal 以592kcal	未239kcal 以332kcal	
	17	18	19	20	21	22	
こんだて	・かれえらいす ・ぼばいさらだ ・すうぶ	・ごはん ・さばのしおやき ・あおなのしらあえ ・ぶたじる	・ごはん ・ぎゅうにくときこの いたためもの ・はくさいのにびたし ・みそしる	ばいきんぐ ・ごはん ・はんばあぐ ・ぶろっこりいとだいの さらだ ・すうぶ	りくえすとめにゅう ・ごはん ・あじふらい ・かいそうさらだ ・みそしる	・びびんばふうまぜごはん ・とうふとあおなの ちゃんぶるう ・ちゅうかすうぶ	
あさのおやつ	・ぎゅうにゅう ・りっつ	・ぎゅうにゅう ・ええすこいん	・ていしぼうぎゅうにゅう ・ひとくちあげせん	・ぎゅうにゅう ・はあどびすけつと	・ぎゅうにゅう ・まっしゆかぼちゃ	☆しはんのおやつ☆	
ひるのおやつ	・ぎゅうにゅう ・ぷりん&ええすこいん	・ぎゅうにゅう ・ごへいもち	・ぎゅうにゅう ・かぼちゃのこめこけえき	・ぎゅうにゅう ・ゆかりごはん	・ぎゅうにゅう ◎やきそば	☆しはんのおやつ☆	
エネルギー	未507kcal 以583kcal	未502kcal 以586kcal	未491kcal 以575kcal	未505kcal 以602kcal	未504kcal 以589kcal	未209kcal 以283kcal	
	24	25	26	27	28		
こんだて	ふりかえきゅうじつ 	・ごはん ・さけのちゃんちゃんやき ・うずらまめのあまに ・すましじる	・ごはん ・こうや豆腐の そぼろに ・なつとうあえ ・みそしる	りくえすとめにゅう ・ごはん ◎からあげ ・ぶろっこりいとひじきの さらだ ・ちゅうかふうこおんすうぶ	・ごはん ・さわらのさいきょうやき ・ちくぜんに ・すましじる		
あさのおやつ		・ぎゅうにゅう ・やさいかりんとう	・ぎゅうにゅう ・とかちすていつぱたあ	・ぎゅうにゅう ・ひとくちあげせん	・ぎゅうにゅう ・まりいびすけつと		
ひるのおやつ		・ぎゅうにゅう ・れえずんそふとくつきい	・ぎゅうにゅう ・ちゅうかごはん	・ぎゅうにゅう ・ちいずけえきふう	・ぎゅうにゅう ・おれんじとおすと		
エネルギー		未509kcal 以578kcal	未498kcal 以587kcal	未507kcal 以594kcal	未507kcal 以594kcal		未507kcal 以594kcal

※エネルギー表示の「未」は3歳未満児、「以」は3歳以上児の平均値を表しています
 (目標値:3歳未満児510kcal、3歳以上児590kcal 2024年12月改正)
 ※土曜日はお昼ごはんのみのエネルギーを示しています
 ※朝のおやつは、3歳未満児のみです
 ※()は3歳未満児のおやつで、基本のおやつと異なる場合のみ記載しています
 ※2歳未満児はマヨネーズ及び肉加工品を使用しておりません
 ※献立は都合により変更する場合がありますので、ご了承ください

たいしょうぐんひかりこどもえん



献立表

2025年02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 土	ごはん,豚の生姜焼き,小松菜ともやしとの和え物,みそ汁(切り干し大根,玉ねぎ,しめじ)	・米、/・豚肉(もも)、・豚肉(ばら)、・たまねぎ、・にんじん、・ピーマン、・しょうゆ(うすくち)、・砂糖、・酒、・しょうが、/・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、/・切り干しだいこん、・たまねぎ、・しめじ、・白ねぎ、・こめみそ、		318(239) 11.5(8.4) 9.3(6.6) 2.6(1.8)
03 月	手巻き寿司,イワシの唐揚げ(未2/3),★みそ汁(里芋,えのき,人参)	・牛乳、/・クラッカー、/・米、・酢、・砂糖、・食塩、・卵、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、・砂糖、・きゅうり、・かにかまぼこ、・棒チーズ、・焼きのり、・刻みのり、・魚肉ソーセージ、・鶏ひき肉、/・いわし40g、・酒、・みりん、・しょうゆ(うすくち)、・砂糖、・おろしにんにく、・片栗粉、・なたね油、/・さといも(冷凍)、・にんじん、・えのきたけ、・白ねぎ、・こめみそ、/・牛乳、/・ホットケーキミックス、・牛乳、・さつまいも、・干しぶどう	◎牛乳(未),◎クラッカー(未),牛乳,鬼まんじゅう	602(518) 25.2(21.9) 19.7(18.0) 2.3(1.3)
04 火	ごはん,鶏の治部煮,○かぼちゃといんげんのごま酢和え,かき玉汁	・牛乳、/・さつまいも、・砂糖、・きな粉、/・米、/・鶏もも肉、・小麦粉、・しめじ、・ほうれんそう、・みりん、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、/・かぼちゃ、・いんげん、・ごま、・こめみそ、・しょうゆ(うすくち)、・砂糖、・酢、・みりん、/・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、/・米、・豚ひき肉、・葉ねぎ、・酒、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、・こめみそ、	◎牛乳(未),◎さつまいものきな粉風味,牛乳,肉みそ混ぜごはん	583(511) 26.5(21.5) 14.8(12.7) 3.5(3.5)
05 水	ごはん,豚肉とピーマンの炒め物,春雨のマヨ和え(ささ身),みそ汁(油揚げ,小松菜,さつま芋)	・低脂肪牛乳、/・マリービスケット、/・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)、・砂糖、・酒、・しょうゆ(うすくち)、・ごま油、・食塩、/・はるさめ、・きゅうり、・にんじん、・鶏ささ身、・マヨネーズ、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、/・油揚げ、・こまつな、・さつまいも、・白ねぎ、・こめみそ、/・牛乳、/・米、・もち米、・鶏ひき肉、・山菜、・にんじん、・油揚げ、・みりん、・しょうゆ(こいくち)、・酒、・食塩、・ごま油	◎低脂肪乳(未),◎マリービスケット,牛乳,山菜おこわ	589(496) 22.0(18.8) 17.7(13.3) 2.2(1.6)
06 木	三色丼,肉じゃが,みそ汁(メークイン,人参,揚げ)	・牛乳、/・野菜かりんとう、/・米、・鶏ひき肉、・砂糖、・しょうゆ(こいくち)、・卵、・なたね油、・砂糖、・食塩、・しょうゆ(うすくち)、・いんげん、・食塩、・みりん、・しょうゆ(うすくち)、・砂糖、・片栗粉、/・牛肉(ばら)、・牛肉(もも)、・にんじん、・たまねぎ、・メークイン、・赤こんにやく、・グリーンピース、・砂糖、・みりん、・しょうゆ(こいくち)、/・メークイン、・にんじん、・油揚げ、・白ねぎ、・こめみそ、/・牛乳、/・ホットケーキミックス、・牛乳、・卵、・りんご、・マーガリン、・マーブルシロップ	◎牛乳(未),◎野菜かりんとう,牛乳,りんごのホットケーキ	590(515) 23.4(19.7) 19.5(18.2) 4.8(3.6)
07 金	ごはん,しらすの卵焼き,豚しゃぶサラダ,★うち豆汁	・牛乳、/・ひねりあげ、/・米、/・卵、・ちりめん、・にんじん、・たまねぎ、・みつば、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、/・豚肉(ロース)、・レタス、・きゅうり、・もやし、・コーン(冷凍)、・食塩、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・酢、/・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、・ごましおふりかけ、	◎牛乳(未),◎ひねりあげ(未),牛乳,おにぎり(ごま塩)	598(499) 24.9(19.9) 18.4(16.1) 2.2(1.6)
08 土	ツナサンド,ジャーマンポテト,マカロニスープ(豚ミンチ)	・食パン(10)、・ツナ油漬缶、・たまねぎ、・きゅうり、・食塩、・マヨネーズ、/・メークイン、・たまねぎ、・ベーコン、・おろしにんにく、・オリーブ油、・食塩、/・マカロニ、・キャベツ、・にんじん、・豚ひき肉、・パセリ粉、・コンソメ、・食塩、		382(243) 15.2(9.6) 24.9(14.5) 5.8(4.2)
10 月	肉みそうどん,小松菜とツナのごまマヨ和え,パナナ,すまし汁(卵,しいたけ,三つ葉)	・牛乳、/・リッツ、/・うどん、・豚ひき肉、・グリーンピース(冷凍)、・にんじん、・たまねぎ、・もやし、・水、・砂糖、・みりん、・しょうゆ(こいくち)、・こめみそ、・片栗粉、/・こまつな、・ツナ油漬缶、・ごま、・めんつゆ・3倍濃縮、・砂糖、・マヨネーズ、/・パナナ、/・卵、・しいたけ、・みつば、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、・みりん、/・牛乳、/・ホットケーキミックス、・抹茶、・甘納豆、・牛乳、	◎牛乳(未),◎リッツ(未),牛乳,★抹茶蒸しパン	597(503) 22.5(18.4) 20.1(18.8) 4.6(3.3)
12 水	ごはん,さわらの梅焼き,れんこんのきんぴら,すまし汁(生揚げ,玉ねぎ,わかめ)	・牛乳、/・ごまビスケット、/・米、/・さわら40g、・みりん、・砂糖、・こめみそ、・うめびしお、・かつお節、・酒、/・れんこん、・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、/・生揚げ、・たまねぎ、・わかめ(乾)、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・食塩、/・牛乳、/・米、・牛乳、・粉チーズ、・ベーコン、・かぶ、・はくさい、・たまねぎ、・にんじん、・食塩、・コンソメ	◎牛乳(未),◎ごまビスケット(未),牛乳,冬野菜リゾット	584(504) 25.7(20.6) 20.1(17.9) 2.0(1.4)
13 木	ごはん,マーボー豆腐,蒸し鶏の中華和え,青菜のスープ	・牛乳、/・レーズンボール、/・米、/・木綿豆腐、・豚ひき肉、・白ねぎ、・しょうがチューブ、・しょうゆ(こいくち)、・こめみそ、・砂糖、・酒、・片栗粉、・鶏もも肉、・食塩、・にんじん、・ピーマン、・たまねぎ、・砂糖、・食塩、・酢、・しょうゆ(うすくち)、・ごま油、/・豚肉(もも)、・はるさめ、・にんじん、・こまつな、・干しいたけ、・中華だしの素、・食塩、/・牛乳、/・ホットケーキミックス、・卵、・牛乳、・なたね油	◎牛乳(未),◎レーズンボール(未),牛乳,ドーナツ	587(498) 28.0(22.7) 20.6(17.3) 2.2(1.5)
14 金	ごはん,鮭のムニエル,大根サラダ(ささみ),パンプキンスープ	・牛乳、/・ぼたぼた焼、/・米、/・さけ40g、・食塩、・小麦粉、・なたね油、/・だいこん、・きゅうり、・にんじん、・鶏ささ身、・マヨネーズ、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、/・かぼちゃ、・たまねぎ、・砂糖、・食塩、・無塩バター、・ホワイトソース、・牛乳、・コンソメ、/・牛乳、/・無塩バター、・砂糖、・卵、・小麦粉、	◎牛乳(未),◎ぼたぼた焼(未),牛乳,バレンタインクッキー	592(504) 24.3(19.3) 20.4(17.4) 2.8(2.0)
15 土	炊き込みご飯,棒チーズ,バナナ	・米、・にんじん、・油揚げ、・しいたけ、・えのきたけ、・ちくわ、・鶏もも肉、・酒、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・食塩、・ごま油、/・棒チーズ、/・バナナ、		332(239) 10.0(7.1) 5.4(3.5) 2.2(1.6)
17 月	カレーライス,ポパイサラダ(人参,かまぼこ),スープ(ベーコン,玉ねぎ,かぼちゃ,コ)	・牛乳、/・リッツ、/・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、・牛乳、/・ほうれんそう、・にんじん、・かまぼこ、・ごま、・しょうゆ(こいくち)、・マヨネーズ、・食塩、/・ベーコン、・たまねぎ、・かぼちゃ、・コーン(冷凍)、・コンソメ、・食塩、・パセリ粉、/・牛乳、/・プリンミックス、・牛乳、・水、/・エースコイン、	◎牛乳(未),◎リッツ(未),牛乳,プリン,エースコイン	583(507) 19.6(16.7) 22.5(20.0) 4.8(3.6)
18 火	ごはん,鯖の塩焼き(未:2/3),青菜の白和え(油揚げ),豚汁	・牛乳、/・エースコイン、/・米、/・さば40g、・食塩、/・こまつな、・絹ごし豆腐、・赤こんにやく、・にんじん、・油揚げ、・ごま、・砂糖、・みりん、・しょうゆ(うすくち)、/・豚肉(ばら)、・豚肉(もも)、・ごぼう、・だいこん、・さといも(冷凍)、・にんじん、・白ねぎ、・こめみそ、/・牛乳、/・砂糖、・米、・もち米、・こめみそ、・みりん、・砂糖、	◎牛乳(未),◎エースコイン(未),牛乳,★五平餅	586(502) 24.9(20.1) 19.6(17.2) 1.8(1.3)

