



# 1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	どようび
	【今月の重点目標】 伝統料理や郷土料理に親しむ 家庭で伝統料理や郷土料理が 登場しやすい時期です。 古くから引き継がれてきた 料理に込められた願いを知りましょう。		1 きゆうえんぴ	2 きゆうえんぴ	3 きゆうえんぴ	4 きぼうはいく
こんだて						・ごはん ・やきにくふう ・きゅうりとわかめの すのもの ・すましじる
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220kcal 以290kcal
ひ	6	7	8	9	10	11
こんだて	きぼうはいく ・ごはん ・とりのうまからいため ・ぶろっこりいのごますあえ ・みそしる	・ごはん ・しろみざかなの かれえむにえる ・さらすばさらだ ・じゃがいものぼたあじゆ	・ごはん ・ぎゅうにくといとこんの しぐれに ・もやしのいろどりあえ ・みそしる	もちつき ★しよいめし ・かぼちゃのとろそぼろに ◆ぶたじる ・ばなな(未満児のみ エネルギー調整のため)	・ごはん ・さけのなんぼんづけ ・きりぼしだいこんと はむのちゅうかあえ ・わんたんわかめすうぶ	・ごはん ・ちぐさどうふ ・きやべつのおこんぶあえ ・みそしる
あさのおやつ	・ぎゅうにゆう ・ええすこいん	・ぎゅうにゆう ・ぎんしゃりせんべい	・ぎゅうにゆう ・まっしゆかぼちゃ	・ぎゅうにゆう ・ぼたぼたやき	・ぎゅうにゆう ・しがあびすけつと	☆しはんのおやつ☆
ひるのおやつ	・ぎゅうにゆう ・なめしごはん	・ぎゅうにゆう ◆ななくさがゆ&みかん	・ぎゅうにゆう ・ろっくつきい	・ぎゅうにゆう ・いちごよおぐると&りっつ	・ぎゅうにゆう ・やさいりぞつと	14時で閉園の為なし
エネルギー	未496kcal 以584kcal	未513kcal 以577kcal	未499kcal 以586kcal	未497kcal 以595kcal	未507kcal 以599kcal	未227kcal 以301kcal
ひ	13	14	15	16	17	18
こんだて	せいじんのひ 	・ごはん ★こざかなのあめだき ★がめに ・みそしる	・ごはん ・ぶたにくとびいまんの みそいため ・ちんげんさいとちくわの おかかあえ ・すましじる	りくえすとめにゆう ・ごはん ◎からあげ ・きやべつのおえもの ・みそしる	・ごはん ・ぶりのてりやき ・あおなのびたし ・みそしる	・しよくぼん ・ほわいとしちゆう ・たまごさらだ
あさのおやつ		・ぎゅうにゆう ・やさいかりんとう	・ぎゅうにゆう ・とちかすていっくぼたあ	・ぎゅうにゆう ・ひとくちあげせん	・ぎゅうにゆう ・ごまびすけつと	☆しはんのおやつ☆
ひるのおやつ		・ぎゅうにゆう ・ちいづまふいん	・ぎゅうにゆう ・さつまいもごはん	・ぎゅうにゆう ★ほらがいだんご	・ぎゅうにゆう ★やさきさばにゆうめん	☆しはんのおやつ☆
エネルギー	未499kcal 以586kcal	未510kcal 以594kcal	未496kcal 以586kcal	未496kcal 以583kcal	未496kcal 以583kcal	未222kcal 以303kcal
ひ	20	21	22	23	24	25
こんだて	りくえすとめにゆう ・まあぼおどん ・もやしとささみのさらだ ・ぶたにくとおしむぎの すうぶ	・ごはん ・さわらのしおやき ・かんびょうとさといもの にも ・みそしる	りくえすとめにゆう ・ちいづかれえ ・かぼちゃとまめの さらだ ・すうぶ	りくえすとめにゆう ・あんかけうどん ・さつまいもてんぶら ・ぶろっこりい わふうまよあえ	りくえすとめにゆう ・ごはん ・さばのごまだれやき ・おから ・みそしる	・ひじきごはん ・だいこんのそぼろに ・みそしる
あさのおやつ	・ぎゅうにゆう ・さつまいものきなこふうみ	・ぎゅうにゆう ・ええすこいん	・ぎゅうにゆう ・ひねりあげ	・ぎゅうにゆう ・しがあびすけつと	・ぎゅうにゆう ・ひとくちあげせん	☆しはんのおやつ☆
ひるのおやつ	・ぎゅうにゆう ◎りんごゼリー&はあどびすけつと	・ぎゅうにゆう ・しいちきんごはん	・ぎゅうにゆう ◎★でつちようかん	・ぎゅうにゆう ◎おこわ	・ぎゅうにゆう ◎はにいむしばん	☆しはんのおやつ☆
エネルギー	未516kcal 以587kcal	未499kcal 以581kcal	未506kcal 以582kcal	未504kcal 以595kcal	未497kcal 以586kcal	未201kcal 以284kcal
ひ	27	28	29	30	31	
こんだて	りくえすとめにゆう ・ごはん ・ぎゅうにくとじゃがいもの いために ・いんげんのごまよごし ・みそしる	・ごはん ・あじのたつたあげ ・れんこんさらだ ・みそしる	・ごはん ・こうやどうふの たまごとし ・びいまんのつなあえ ・みそしる	・ごはん ・やさいおむれつ ・ぐりるちきんさらだ ・すうぶ	・ごはん ・とりのすきやきふうに ・ほうれんそうと まっしゆるうむのさらだ ★いしかりじる	
あさのおやつ	・ぎゅうにゆう ・すいいとばんぶきん	・ぎゅうにゆう ・ごまびすけつと	・ぎゅうにゆう ・やさいかりんとう	・ぎゅうにゆう ・りっつ	・ぎゅうにゆう ・はあどびすけつと	◆行事食 ★今月の重点目標
ひるのおやつ	・ぎゅうにゆう ◎おこんぐりっつつきい	・ぎゅうにゆう ・うめおにぎり	・ぎゅうにゆう ・きなこおすと	・ぎゅうにゆう ★いとこに	・ぎゅうにゆう ・つなびらふ	◎誕生児リクエストメニュー
エネルギー	未497kcal 以605kcal	未498kcal 以591kcal	未496kcal 以599kcal	未513kcal 以581kcal	未502kcal 以591kcal	

※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

※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01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
04 土	ごはん,焼肉風,きゅうりとわかめの酢の物,すまし汁(ふもやし,油揚げ)	・米、/・牛肉(ばら)、・牛肉(もも)、・たまねぎ、・にんじん、・ピーマン、・キャベツ、・食塩、・しょうゆ(うすくち)、・砂糖、・おろしにんにく、・ごま油、/・きゅうり、・わかめ(乾)、・ごま、・砂糖、・酢、・食塩、・しょうゆ(うすくち)、/・焼ふ、・もやし、・油揚げ、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、・みりん、		290(220) 10.3(7.5) 7.9(5.6) 1.8(1.3)
06 月	ごはん,鶏の旨辛炒め,ブロッコリーのごま酢和え,みそ汁(もやし,にんじん,さつまいも)	・牛乳、/・エースコイン、/・米、/・鶏もも肉、・たまねぎ、・砂糖、・みりん、・しょうゆ(こいくち)、・酒、・食塩、/・ブロッコリー(冷凍)、・さつまいも、・にんじん、・酢、・砂糖、・しょうゆ(こいくち)、・ごま、/・もやし、・にんじん、・さつまいも、・白ねぎ、・こめみそ、/・牛乳、/・米、・菜飯ふりかけ、	◎牛乳(未),◎エースコイン(未),牛乳,菜めしごはん(おやつ)	584(496) 29.9(22.9) 12.7(12.2) 2.8(2.0)
07 火	ごはん,白身魚のカレームニエル,サラスパサラダ,じゃが芋のポターージュ	・牛乳、/・おにぎりせんべい(銀しゃり)、/・米、/・かおれい60g、・食塩、・カレー粉、・小麦粉、・なたね油、/・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)、/・だんしゃく、・たまねぎ、・パセリ粉、・砂糖、・食塩、・無塩バター、・ホワイトソース、・牛乳、・コンソメ、/・牛乳、/・米、・七草、・食塩、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、/・みかん、	◎牛乳(未),◎おにぎりせんべい(銀しゃり),牛乳,七草粥,みかん	577(513) 27.8(22.1) 15.5(16.1) 5.3(3.6)
08 水	ごはん,牛肉と糸こんにゃく煮,もやしの彩り和え(鶏ミンチ&コーン),みそ汁(揚げ,白菜,わかめ)	・牛乳、/・かぼちゃ、・粉チーズ、/・米、/・牛肉(もも)、・牛肉(ばら)、・糸こんにゃく、・にんじん、・ゆで大豆、・グリーンピース、・砂糖、・酒、・みりん、・しょうゆ(こいくち)、/・もやし、・にら、・にんじん、・鶏ひき肉、・食塩、・コーン(冷凍)、・しょうゆ(こいくち)、・砂糖、・ごま、/・油揚げ、・ほくさい、・わかめ(乾)、・白ねぎ、・こめみそ、/・牛乳、/・小麦粉、・無塩バター、・砂糖、・卵、・牛乳、・干しぶどう、	◎牛乳(未),◎マッシュカボチャ,牛乳,★ロッククッキー	586(499) 19.6(17.5) 23.0(18.8) 3.7(4.1)
09 木	しよいめし(滋賀の郷土料理),かぼちゃの鶏そぼろ煮,豚汁,バナナ	・牛乳、/・ぼたぼた焼、/・米、・鶏もも肉、・油揚げ、・にんじん、・干しいたけ、・ごぼう、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・食塩、/・かぼちゃ、・鶏ひき肉、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・片栗粉、/・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、・赤こんにゃく、・白ねぎ、・こめみそ、・もち、/・バナナ、/・牛乳、/・ヨーグルト(無糖)、・いちごジャム、/・リッツ、	◎牛乳(未),◎ぼたぼた焼き(未),牛乳,いちごヨーグルト,リッツ	595(497) 22.7(18.3) 18.4(16.3) 3.3(2.7)
10 金	ごはん,★鮭の南蛮漬,★切り干し大根とハムの中巻和え,ワンタンわかめスープ	・牛乳、/・シガービス、/・米、/・さけ40g、・片栗粉、・たまねぎ、・にんじん、・葉ねぎ、・酢、・砂糖、・食塩、・なたね油、/・切り干しだいこん、・ハム、・きゅうり、・にんじん、・卵、・なたね油、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、/・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、/・米、・牛乳、・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),◎シガービスケット(未),牛乳,野菜リゾット	599(507) 26.5(21.3) 19.6(17.3) 2.8(2.0)
11 土	ごはん,千草豆腐,キャベツの塩昆布和え,みそ汁(大根 しめじ 人参)	・米、/・卵、・絹ごし豆腐、・豚ひき肉、・牛ひき肉、・しいたけ、・ほうれんそう、・にんじん、・葉ねぎ、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、/・キャベツ、・塩こんぶ、・食塩、/・だいこん、・しめじ、・にんじん、・白ねぎ、・こめみそ、		301(227) 12.4(8.9) 8.3(5.8) 2.2(1.5)
14 火	ごはん,★小魚のあめ炊き(わかさぎ),★がめ煮×1.1,みそ汁(卵,かぼちゃ,えのき)	・牛乳、/・野菜かりんとう、/・米、/・わかさぎ、・酒、・砂糖、・しょうゆ(こいくち)、・しょうがチューブ、/・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、・かぼちゃ、・えのきたけ、・油揚げ、・白ねぎ、・こめみそ、/・牛乳、/・小麦粉、・粉チーズ、・無塩バター、・卵、・砂糖、・牛乳、・ベーキングパウダー	◎牛乳(未),◎野菜かりんとう,牛乳,チーズマフィン	586(499) 24.3(19.5) 20.2(18.2) 2.5(2.0)
15 水	ごはん,豚肉とピーマンのみそ炒め,チンゲン菜と竹輪のおかか和え,すまし汁(絹ごし,油揚げ,とろろ)	・牛乳、/・十勝スティックバター、/・米、/・豚肉(ばら)、・豚肉(もも)、・ピーマン、・たまねぎ、・にんじん、・こめみそ、・食塩、・砂糖、/・ちくわ、・チンゲンサイ、・にんじん、・しめじ、・しょうゆ(うすくち)、・かつお節、/・絹ごし豆腐、・油揚げ、・とろろこんぶ、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・食塩、/・牛乳、/・米、・さつまいも、・食塩、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・砂糖、・ごまおふりかけ、	◎牛乳(未),◎十勝スティックバター(未),牛乳,さつまいもごはん	594(510) 22.0(18.3) 18.3(16.8) 2.4(1.7)
16 木	ごはん,からあげ,キャベツの和え物,みそ汁(大豆,玉ねぎ,しいたけ)	・牛乳、/・ひとくちあげせん、/・米、/・鶏もも肉、・酒、・みりん、・しょうゆ(こいくち)、・砂糖、・おろしにんにく、・片栗粉、・なたね油、/・キャベツ、・にんじん、・きゅうり、・はるさめ、・ハム、・ごま、・酢、・砂糖、・食塩、・しょうゆ(うすくち)、/・だいたい水、煮詰、たまねぎ、・しいたけ、・こめみそ、・白ねぎ、/・牛乳、/・小麦粉、・ホットケーキミックス、・水、・こしあん(生)、・小麦粉、	◎牛乳(未),◎ひとくちあげせん(未),牛乳,ほらがいの団子	586(496) 25.0(20.2) 17.0(15.6) 3.4(2.4)
17 金	ごはん,ぶりの照り焼き,青菜の煮浸し,みそ汁(マークイン,人参,揚げ)	・牛乳、/・ごまビスケット、/・米、/・ぶり、・しょうゆ(こいくち)、・砂糖、・みりん、・酒、・しょうがチューブ、/・ごまつな、・生揚げ、・にんじん、・しめじ、・みりん、・酒、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、/・マークイン、・にんじん、・油揚げ、・白ねぎ、・こめみそ、/・牛乳、/・さば40g、・干しそめん、・葉ねぎ、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、・砂糖、・みりん、	◎牛乳(未),◎ごまビスケット(未),牛乳,焼きそばにゅうめん	583(496) 29.0(23.1) 22.0(19.5) 3.0(2.0)
18 土	食パン,ホワイトシチュー(鶏肉),卵サラダ	・食パン(6)、/・鶏もも肉、・たまねぎ、・にんじん、・マークイン、・コーン(冷凍)、・ブロッコリー(冷凍)、・マッシュルーム缶、・無塩バター、・牛乳、・シチューミックス、・クリーム、・小麦粉、/・卵、・レタス、・きゅうり、・角チーズ、・マヨネーズ、・ヨーグルト(無糖)、・食塩、		303(222) 13.1(9.6) 9.6(6.9) 6.9(5.0)
20 月	マーボー丼,もやしとささ身のサラダ,豚肉と押し麦のスープ	・牛乳、/・さつまいも、・砂糖、・きな粉、/・米、・絹ごし豆腐、・豚ひき肉、・白ねぎ、・しょうがチューブ、・おろしにんにく、・しょうゆ(うすくち)、・こめみそ、・食塩、・砂糖、・ケチャップ、・ごま油、・片栗粉、/・もやし、・きゅうり、・にんじん、・鶏ささ身、・卵、・なたね油、・食塩、・ごま油、・酢、・砂糖、・食塩、/・豚肉(ばら)、・はるさめ、・にんじん、・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、/・りんご天然果汁、・水、・アガー、・砂糖、/・ビスケット	◎牛乳(未),◎さつまいものきな粉風味,牛乳,りんごゼリー,ハードビスケット	587(516) 23.9(20.2) 19.3(16.5) 2.9(2.8)
21 火	ごはん,○鱈の塩焼き,かんぴょうと里芋の煮物,みそ汁(えのき,人参,わかめ)	・牛乳、/・エースコイン、/・米、/・さわら40g、・食塩、/・かんぴょう(乾)、・さといも(冷凍)、・鶏ひき肉、・かつお節、・しょうゆ(うすくち)、・砂糖、・みりん、/・えのきたけ、・にんじん、・わかめ(乾)、・こめみそ、・白ねぎ、/・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),◎エースコイン(未),牛乳,シーチキンご飯	581(499) 25.5(20.5) 16.2(14.8) 2.6(1.8)

