



令和6年 光の子保育園

日	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
1日(月)	麦ご飯 鶏肉の照焼き コールスロー 人参しりしり 厚揚げのみそ汁 果物	保育乳 豆腐スコーン	鶏肉 卵 厚揚げ みそ 豆腐 保育乳	米 押麦 砂糖 油 マヨネーズ バター ケーキミックス チョコチップ	キャベツ コーン にんにく 生姜 玉ねぎ ニラ 小松菜 人参 果物
2日(火)	ビーフカレー 野菜サラダ ジュース 	保育乳 サターアندگان	牛肉 わかめ ツナ 卵 保育乳	米 じゃが芋 油 小麦粉 砂糖 ケーキミックス カレールー	人参 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ グリーンピース えのき きゅうり トマト 長ネギ 果物
3日(水)	玄米ご飯 ひじき入り豆腐ハンバーグ 春雨の中華炒め じゃが芋のみそ汁 果物	保育乳 大学芋	豆腐 合挽きミンチ 卵 豚肉 ひじき みそ 保育乳	米 玄米 小麦粉 パン粉 油 春雨 ごま油 砂糖 じゃが芋 さつま芋 ごま	玉ねぎ パプリカ ちんげん菜 人参 たけのこ 椎茸 生姜 しめじ 長ネギ 果物
4日(木)	三色丼 ひじきサラダ イナムルチ汁 果物	ぜんざい	鶏ミンチ 卵 ひじき ツナ 豚肉 みそ カステラかまぼこ 枝豆	米 砂糖 油 マヨネーズ ごま油 こんにやく ごま 白玉粉 金時豆 押麦 黒糖	玉ねぎ ほうれん草 生姜 パプリカ ごぼう 椎茸 大根 ねぎ 果物 果物缶
5日(金)	野菜そば 青菜の白和え 焼き芋 果物	いなりずし	豚肉 豆腐 ツナ 油揚げ	沖縄そば 砂糖 ごま さつま芋 油 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 かしら菜 ねぎ ほうれん草 もやし 果物
6日(土)	豚焼肉丼 かぼちゃのごまぶし 大根のみそ汁 果物	保育乳 ココアワッフル	豚肉 のり 油揚げ みそ 保育乳	米 油 ココアワッフル ごま	人参 玉ねぎ ピーマン 生姜 南瓜 大根 大根の葉 果物
8日(月)	タコライス フライドポテト ビーフンスープ 果物	フルーツヨーグルト	合挽きミンチ チーズ 豚肉 ヨーグルト	米 押麦 砂糖 カレー粉 油 じゃがいも ビーフン ごま ごま油	玉ねぎ 人参 にんにく レタス トマト 椎茸 白ネギ 果物 果物缶
9日(火)	玄米ご飯 魚のマヨネーズ焼き 麩チャンプルー 青菜のみそ汁 果物缶	保育乳 バナナケーキ	白身魚 卵 豚肉 みそ 保育乳 ヨーグルト	米 玄米 マヨネーズ 車麩 油 砂糖 小麦粉 バター	玉ねぎ パプリカ パセリ ニラ ピーマン キャベツ 人参 えのき チンゲン菜 コーン 果物缶
10日(水)	コッペパン マカロニグラタン ブロッコリーごま和え ミネストローネ 果物	枝豆と昆布おにぎり	鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ ベーコン ひじき 牛肉 卵 枝豆 昆布	コッペパン マカロニ 小麦粉 バター ごま 砂糖 米 押麦 じゃがいも	人参 玉ねぎ グリーンピース しめじ ブロッコリー パプリカ コーン トマト キャベツ 果物
11日(木)	たけのこご飯 鮭の照焼き ひじきのごま和え 豚汁 果物	保育乳 くずもち	鶏肉 油揚げ 鮭 ひじき ツナ 豚肉 豚レバー みそ きな粉 保育乳	米 油 砂糖 ごま ぐず粉 黒糖	たけのこ ねぎ 生姜 切干大根 人参 いんげん ごぼう 大根 長ねぎ 果物
12日(金)	ハヤシライス スパゲティーサラダ 果物	保育乳 きなこクリームサンド	牛肉 卵 ツナ きな粉 保育乳	米 押麦 小麦粉 サラスパ 砂糖 マヨネーズ バター 食パン	人参 玉ねぎ マッシュルーム セロリ グリーンピース きゅうり パプリカ にんにく 果物
13日(土)	野菜そぼろ丼 ブロッコリーのしらす和え 冬瓜のみそ汁 杏仁フルーツ	保育乳 ちよぼちよぼクッキー	豚ミンチ 納豆 しらす 厚揚げ みそ 保育乳	米 油 砂糖 ごま油 杏仁豆腐 クッキー	キャベツ 小松菜 玉ねぎ 人参 コーン ブロッコリー パプリカ 冬瓜 大根の葉 果物缶
15日(月)	麦ご飯 魚のごまみそ漬焼き 甘酢和え ポテトのそぼろ煮 アーサ汁 果物	保育乳 揚げパン	白身魚 みそ 鶏ミンチ 豆腐 あおさ 保育乳 きな粉	米 押麦 砂糖 ごま じゃが芋 小麦粉 バター 油 胚芽パン	大根 きゅうり パプリカ 生姜 人参 いんげん 果物
16日(火)	あわご飯 魚のパン粉焼き ブロッコリーサラダ 白菜のクリームスープ 果物	保育乳 黒糖アガラサー	銀だら 粉チーズ ちくわ ウインナー 保育乳 牛乳	米 もちきび パン粉 油 ごまドレッシング 小麦粉 黒糖	きゅうり パセリ にんにく ブロッコリー 人参 白菜 コーン パセリ 果物
17日(水)	しそご飯 ささみのピカタ 青菜のおかか和え かみかみごぼう 里芋のみそ汁 果物缶	保育乳 オニオンブレッド	ささみ 卵 糸かつお わかめ みそ 豆乳 ハム チーズ 保育乳	米 押麦 小麦粉 油 片栗粉 砂糖 ごま 里芋 ケーキミックス マヨネーズ	にんにく 小松菜 人参 ごぼう しめじ 玉ねぎ 果物缶
18日(木)	 お弁当会	保育乳 セサミクッキー	卵 保育乳	米 もちきび 小麦粉 油 砂糖 ごま バター	
19日(金)	菜めしご飯 豚肉の生姜焼き かぼちゃサラダ なすのみそ汁 果物	保育乳 ココアショートブレッド	豚肉 チーズ 油揚げ みそ 牛乳 卵 保育乳	米 油 片栗粉 マヨネーズ パン 砂糖 バター 小麦粉 コ ア	玉ねぎ 南瓜 きゅうり なす 人参 ねぎ 生姜 果物
20日(土)	焼肉チャーハン 青菜のごま和え 和風春雨スープ 果物	保育乳 クリームパン	牛肉 豆腐 保育乳	米 油 ごま油 砂糖 春雨 ごま クリームパン	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン 生姜 ほうれん草 えのき オクラ 果物
22日(月)	玄米ご飯 納豆みそ 肉じゃが かきたま汁 果物	保育乳 ごま入り もちもちドーナツ	納豆 みそ ツナ 豚肉 卵 豆腐 きな粉 保育乳	米 玄米 油 ごま 砂糖 こんにやく じゃが芋 片栗粉 ケーキミックス	ねぎ 玉ねぎ 人参 しめじ えのき グリーンピース ねぎ 果物
23日(火)	ブルゴギ丼 白菜のみそ汁 鶏肉ときゅうりのごま和え フルーツヨーグルト	保育乳 ちんびん 	牛肉 ささみ 油揚げ みそ ヨーグルト 保育乳	米 小麦粉 春雨 ごま油 砂糖 ごま ちんびんミックス	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 にんにく きゅうり トマト レタス 生姜 白菜 大根の葉 果物缶
24日(水)	☆お誕生日会☆ オムライス れんこんサラダ  ABCスープ ジャム入りヨーグルト	ジュース  お誕生日ケーキ	鶏肉 卵 ツナ ウインナー ヨーグルト 保育乳	米 バター マヨネーズ 砂糖 マカロニ ごま ジャム ケーキ	玉ねぎ 人参 ピーマン いんげん れんこん パプリカ キャベツ コーン トマト パセリ 果物
25日(木)	あわご飯 チンジャオロス オムレツ ゆし豆腐のスープ 季節の果物	保育乳 おからマドレーヌ	豚肉 オムレツ ゆし豆腐 卵 おから 保育乳	米 もちきび 片栗粉 じゃがいも 砂糖 ごま油 油 小麦粉 バター	人参 ピーマン 大根の葉 コーン 果物 レーズン
26日(金)	玄米ご飯 さばのみそ煮 おかか和え 大根の煮物 そうめん汁 果物	保育乳 スイートポテト	さば みそ かつお削り 鶏肉 大豆 生クリーム 保育乳	米 玄米 砂糖 油 そうめん さつま芋 バター	オクラ 生姜 大根 人参 椎茸 ねぎ いんげん 果物
27日(土)	麻婆丼 ナムル コーンスープ 果物缶	保育乳 ソフトぼうろ	豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ 保育乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま ソフトぼうろ	椎茸 人参 玉ねぎ たけのこ なら にんにく 生姜 もやし きゅうり コーン パプリカ ほうれん草 果物缶
29日(月)	昭和の日(公休日)				
30日(火)	牛丼 コロッケ 冬瓜のみそ汁 果物缶	保育乳 紅芋ちんすこう	牛肉 豆腐 みそ 保育乳	米 糸こんにやく 砂糖 油 コロッケ 小麦粉 ラード	玉ねぎ 人参 椎茸 グリーンピース 冬瓜 ほうれん草 果物缶

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
 ※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。
 ※玄米ご飯の日は未満児から2歳児クラスは白米です。

